

३ कोभिड-१९ अभिभावकत्व (अभिभावकले बालबालिकाको रेखदेखका लागि व्यवस्थापकीय संरचना निर्माण गर्ने)

कोभिड-१९ ले हाम्रा दैनिक, घरायसी तथा विद्यालयका क्रियाकलापहरूमा अवरोध पुऱ्याएको छ । यो समयमा बालबालिका, किशोरकिशोरीहरू र तपाईंलाई पनि गाह्रो भइरहेको हुनसक्छ । यस्तो अवस्थामा दैनिक कार्ययोजना तथा समय तालिका बनाउंदा सहयोग हुन्छ ।

नियमित तर चाहेको बेला परिवर्तन गर्न मिल्ने योजना तथा कार्यतालिका बनाउनुहोस् ।

- तपाईं र तपाईंका बालबालिकाहरूका लागि एउटै कार्यतालिका बनाउनुहोस् जसमा तपाईंले गर्ने दैनिक कार्यका साथसाथै केही खाली समय पनि राख्नुहोस् । यसले बालबालिकाहरूलाई बढी सुरक्षित र राम्रो व्यवहार गर्न मद्दत गर्दछ ।
- बालबालिका वा किशोरकिशोरीहरूले पनि दिनभरिको कार्ययोजना बनाउन सहयोग पुऱ्याउन सक्दछन् । जस्तै: विद्यालयका विभिन्न क्रियाकलापहरू (कक्षा कार्य, गृहकार्य) गर्ने समय तालिका बनाउन । यदि आफैले दैनिक क्रियाकलापहरूको कार्यतालिका बनाउन सहयोग गरेको खण्डमा यसलाई उनीहरूले राम्रोसँग पालना गर्दछन् ।
- बालबालिकाहरूका लागि प्रत्येक दिन शारीरिक व्यायामका क्रियाकलापहरू समावेश गर्नुहोस् जसले गर्दा उनीहरूको तनाव र उर्जाको व्यवस्थापन गर्न मद्दत गर्दछ ।



तपाईंले आफ्ना राम्रा व्यवहारलाई बालबालिकामाभन्दा उदाहरणको रूपमा प्रस्तुत गर्नुहोस् ।

- यदि तपाईं सुरक्षित भौतिक दुरी (दुई मिटर) राख्नुहुन्छ, आफ्नो सरसफाइमा ध्यान दिनुहुन्छ, साथै विरामी वा अन्य जोखिममा रहेका मानिसहरूलाई दयालु भावनाका साथ सहयोग गर्नुहुन्छ भने तपाईंले गरेका उक्त व्यवहारहरू तपाईंका बालबालिका र किशोरकिशोरीहरूले पनि सिक्न सक्दछन् ।

आफ्ना बालबालिकालाई सुरक्षित दुरी (भौतिक दुरी) कायम राख्ने कुरा सिकाउनुहोस् ।

- सम्भव भएसम्म तपाईंका बालबालिकालाई आफैँ घर बाहिर लानुहोस् ।
- अरु व्यक्तिहरूलाई जानकारी प्रदान गर्न तपाईंले जानकारीमूलक सूचना लेख्न र चित्रहरू बनाउन पनि सक्नुहुनेछ । यसलाई अरुले देख्ने गरी तपाईंको घर बाहिर टाँस्नुहोस् ।
- तपाईंले आफ्ना बालबालिकालाई कसरी सुरक्षित राख्नुभएको छ, भन्ने बारे उनीहरूसँग कुरा गरेर आश्वस्त पार्न सक्नुहुनेछ । उनीहरूको सुभावलाई सुनेर गम्भीरतापूर्वक लिनुहोस् र सुभाव समय अनुकूल र उचित भए त्यसको पालना गर्नुहोस् । जसले गर्दा उनीहरू आफ्नो सिर्जनात्मक क्षमतामा विश्वस्त हुन सक्छन् ।

हात धुने र सरसफाइ गर्ने कामलाई रमाइलो बनाउने ।

- बालबालिकालाई २० सेकेन्ड सम्मको गीत बनाई, गाउँदै हात धुन लगाउनुहोस् । यस कार्यलाई निरन्तरता दिनका लागि प्रोत्साहन र प्रशंसा गर्ने गर्नुहोस् ।
- सवै भन्दा कम पटक कसले मुखमा हात लान्छ भन्ने कुरालाई खेलको रूपमा प्रस्तुत गर्नुहोस् । सवैभन्दा कम पटक मुख छुँनेलाई पुरस्कृत गर्नुहोस् ।

तपाईंले बालबालिकासँग प्रत्येक दिनको अन्त्यमा केही समय छुट्याएर उनीहरूले गरेका एउटा एउटा सकारात्मक कार्य र रमाइलो क्रियाकलापका बारेमा बताउनुहोस् र प्रशंसा गर्नुहोस् ।



For more information click below links:

Parenting tips
from WHO

Parenting tips
from UNICEF

In worldwide
languages

EVIDENCE-BASE



World Health
Organization



unicef
for every child



WVO
WORLD WITHOUT ORGANS



End Violence
Against Children



PARENTING FOR
LIFELONG HEALTH



CDC
CENTERS FOR DISEASE
CONTROL AND PREVENTION

The mark "CDC" is owned by
the US Dept of Health and
Human Services and is used
with permission. Use of this
logo is not an endorsement
by HHS or CDC of any
particular product, service,
or enterprise.



CHILDHOOD
WORLD CHILDHOOD FOUNDATION
POWERED BY THE WORLD BANK OF AMERICA



ACCELERATE
LIFELONG HEALTH
2015-2025



INTERNET OF
GOOD THINGS



UNIVERSITY OF
OXFORD



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



UNODC
United Nations Office on Drugs and Crime

The COVID-19 Playful Parenting Emergency Response is supported by the LEGO Foundation, the philanthropic donors to the University of Oxford's COVID-19 Research Response Fund, and the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents (Accelerate) Hub. Research on Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerate Hub, the Oak Foundation, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, the Global Alliance for Chronic Diseases under the European Union's Horizon 2020 Research and Innovation Programme, UNICEF, WHO, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.