

कोभिड-१९ अभिभावकत्व (कोभिड-१९ को समयमा बालबालिकाहरुले देखाउने नराम्रा व्यवहार तथा अभिभावकका जिम्मेवारीहरु)

प्राय सबै बालबालिकाहरुले भोक लाग्दा, थकाइ र डरको महसुस हुँदा वा स्वतःस्फूर्त सिकाइमा अवरोध हुँदा नराम्रा व्यवहार देखाउने गर्दछन् । त्यसै गरी घरमै थुनिएर रहनुपर्दा उनीहरुले हामीलाई अभिभावकहरुलाई हाराण पार्न सक्दछन् । त्यसलाई अभिभावकले सामान्य रुपमा लिनुपर्छ ।

पुनः दिशानिर्देश गर्ने ।

- बालबालिकाले गरेका असहज व्यवहारलाई जतिसक्दो चाँडो ख्याल गर्नुहोस् र नराम्रा व्यवहार भन्दा राम्रा व्यवहार गर्ने कुरामा उनीहरुको ध्यान केन्द्रित गर्न पुनः दिशानिर्देश गर्नुहोस् ।
- खराब व्यवहार सुरु हुन अगाडि नै रोक्नुहोस् । जब उनीहरु छट्पट गर्न थाल्छन्, उनीहरुलाई कुनै चाख लाग्दो वा रमाइलो कुराहरुमा अल्मल्याउनुहोस् । जस्तै: आऊ अब हामी सँगै खेल खेल्न भन्न सकिन्छ । सुरक्षित रूपमा आफूसँगै बालबालिकालाई लिएर बाहिरको खुल्ला वातावरणमा घुम्न जान सकिन्छ ।

एकैछिन रोकिनुहोस् ।

तपाईंलाई चिच्याउन मन लागेको समयमा एकैछिन रोकिनुहोस् । १० सेकेण्डसम्म रोकिनुहोस् । पाँच पटकसम्म विस्तारै सास लिने र फेर्ने गर्नुहोस् । अब संयम हुने प्रयास गर्नुहोस् र प्रतिक्रिया दिनुहोस् ।

यो विधिले धेरै सहयोग गरेको कुरा लाखौं अभिभावकहरुले बताउँछन् ।

परिणामको व्यवहार परिवर्तनका लागि प्रयोग ।

बालबालिकाले गर्ने कामप्रतिको जिम्मेवारी बोध गराउनका लागि परिणामको प्रयोगले सहयोग पुऱ्याउँदछ । यसले उनीहरुलाई अनुशासित बनाउन पनि सहयोग गर्दछ । परिणामको प्रयोग उनीहरुलाई पिट्नु वा गाली गर्नु भन्दा बढी प्रभावकारी हुन्छ ।

एक देखि तीन सम्मका सुझावहरु प्रयोग गर्नुहोस् ।

बालबालिकाले राम्रो व्यवहार गर्दा र नियमित कार्यतालिका अनुसार कामहरु सम्पन्न गर्दा प्रत्येक पटक प्रशंसा गर्ने जसले अप्ठ्यारा व्यवहारहरु कम हुन सक्दछन् ।
आफ्ना बालबालिका र किशोरकिशोरीहरुलाई म पनि परिवारको जिम्मेवार सदस्य हुँ भन्ने बोध गराउन सरल कामहरुको जिम्मेवारी दिनुहोस् । पहिला बालबालिकाहरु उक्त काम गर्न सक्षम छन् भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस् । साथै काम गरिसकेपछि उनीहरुको प्रशंसा गर्नुहोस् ।

- परिणाम बताउनु अगाडि अभिभावकले बालबालिकाहरुलाई आफ्ना निर्देशन पालन गर्ने विकल्प छनौट गर्न दिने ।
- बालबालिकालाई परिणामको बारेमा बताउँदा अभिभावकले शान्त रहने कोसिस गर्ने ।
- परिणामको पालना गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस् । उदाहरणको लागि एक हप्ता सम्म किशोरकिशोरीहरुलाई फोनको प्रयोग गर्न नदिनु एकदमै गाह्रो कुरा हो । तर एक घण्टासम्म फोनबाट टाढा राख्ने कुरा भने धेरै हदसम्म यथार्थपरक र सम्भव हुन्छ ।
- परिणाम सकिएपछि आफ्ना बालबालिकालाई कुनै राम्रो काम गर्नका लागि एउटा मौका दिनुहोस् र यस कामका लागि राम्रो गर्यौं भन्दै उनीहरुको प्रशंसा पनि गर्नुहोस् ।

For more information click below links:

Parenting tips from WHO

Parenting tips from UNICEF

In worldwide languages

EVIDENCE-BASE



World Health Organization



for every child



WORLD WITHOUT ORPHANS



End Violence Against Children



PARENTING FOR LIFELONG HEALTH



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 FOUNDATION



ACCELERATE



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.