

कोभिड-१९ अभिभावकत्व (अभिभावकहरूको शान्त हुने र तनाव व्यवस्थापन गर्ने तरिकाहरु)

यो एउटा तनावपूर्ण समय भएकोले तपाईं आफ्नो ख्याल राख्नुहोस् ताकि आफ्ना बालबालिकाहरूलाई सहायता गर्न सकियोस् ।

तपाईं मात्र एकलै हुनुहुन्छ ।

यहाँ लाखौं मानिसहरु पनि उस्तै डरमा छन् । आफूले महसुस गरेको कुरा गर्न सकिने मान्छेको पहिचान गर्नुहोस् । उनीहरूले भनेका कुरा सुन्नुहोस् । आफूलाई आतङ्कित बनाउने खालका सञ्चारका माध्यमबाट टाढा रहनुहोस् ।

आफ्नो निमित्त समय छुट्याउनुहोस् ।

कहिलेकाहीं हामी सबैलाई विश्रामको आवश्यकता हुन्छ । तपाईंका बालबालिकाहरु निदाएको बेलामा तपाईं आफ्ना निमित्त केही रोचक र आरामदायी कार्यहरु गर्न सक्नुहुनेछ । आफूलाई गर्न मन लागेका सकारात्मक किसिमका क्रियाकलापहरूको सूची तयार पार्नुहोस् र ती क्रियाकलापहरूलाई पूरा गर्ने प्रयत्न गर्नुहोस् ।

आफ्ना बालबालिकाहरूको कुरा सुन्नुहोस् ।

आफ्ना बालबालिकाप्रति उदार हुनुहोस् र उनीहरूका कुरा सुन्नुहोस् । तपाईंका बालबालिकाहरूले तपाईंबाट सहयोग र आश्रवासन खोजिरहेका हुन्छन् । उनीहरूले महसुस गरेका कुराहरु व्यक्त गर्दा तपाईं ध्यानपूर्वक सुन्नुहोस् । उनीहरूले महसुस गरेका कुराहरूलाई स्वीकार गर्नुहोस् र शान्तवना दिनुहोस् ।



जब तपाईंलाई तनाव अथवा चिन्ताको महसुस हुन्छ, एक मिनेटसम्मको आरामदायी अभ्यास गर्न सक्नुहुन्छ ।

चरण १ (स्थान तथा अवस्थाको व्यवस्थापन)

आफूलाई जसरी सजिलो हुन्छ त्यसरी बस्नुहोस् । यसरी बस्दा तपाईंका हात काखमा राखेर आरामसँग बस्नुहोस् । सजिलो महसुस भएमा आँखा बन्द गर्नुहोस् ।

चरण २ (सोच्नुहोस्, महसुस गर्नुहोस्)

अहिले म के सोचिरहेको छु भनेर आफैलाई प्रश्न गर्नुहोस् । आफ्ना विचारहरूलाई ख्याल गर्नुहोस् । तपाईंका विचारहरू सकारात्मक वा नकारात्मक के छन् त्यो पनि ख्याल गर्नुहोस् । तपाईं भावनात्मक रुपमा कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ भनेर याद गर्नुहोस् । तपाईंले महसुस गरेका भावना खुशीका हुन् वा होइनन् भनेर याद गर्नुहोस् । साथै तपाईंको शरीरमा कस्तो महसुस भइरहेको छ त्यो पनि याद गर्नुहोस् । तपाईंलाई कतै दुखेको छ वा अप्ठ्यारो महसुस भइरहेको छ कि भन्ने कुरा याद गर्नुहोस् ।

चरण ३ (सम्पूर्ण ध्यान स्वासप्रस्वासमा दिनुहोस्)

आफ्नो श्वास भित्र लिँदा र बाहिर फाल्दा के भइरहेको छ भनेर ध्यान दिनुहोस् । तपाईंले आफ्नो पेटमा एउटा हात राखेर श्वास लिँदा र फाल्दा पेट तल माथि भएको महसुस गर्नुहोस् ।

तपाईंले आफूलाई जे जस्तो भएपनि ठिकै छ भनेर सम्झाउन सक्नुहुनेछ । केही समयसम्म आफ्नो श्वासलाई सुन्नुहोस् ।

चरण ४ (फेरी पहिले जस्तै नियाल्नुहोस्)

तपाईंको सम्पूर्ण ध्यान शरीरमा कस्तो महसुस हुँदैछ भनेर दिनुहोस् । तपाईंको कोठामा कस्तो आवाजहरु आइरहेको छ भनेर सुन्नुहोस् ।

चरण ५ (आरामदायी अभ्यासपूर्वको अवस्था स्मरण गर्नुहोस्)

तपाईंले आफैले केहि फरक महसुस गरेको छु कि भनेर विचार गर्नुहोस् । आँखा खोल्न तयार भएपछि खोल्नुहोस् ।

तपाईंका बालबालिकाहरूले दिक्दार बनाइरहेका छन् वा कुनै गलत काम गरेका छन् भने यस्तो अवस्थामा एकछिन विश्राम लिँदा वा केहि क्षण चुप लागेर बस्दा सहयोग पुग्न सक्दछ । यस कार्यले तपाईंलाई शान्त हुनको निमित्त अवसर दिन्छ । केही समयको गहिरो स्वासप्रश्वास विधि वा आफू मुनिको जमिन महसुस गर्दा पनि फरक प्रभाव पार्न सक्दछ । तपाईंको बालबालिकाहरूबाट एकछिन विश्राम लिन सक्नुहुन्छ ।

For more information click below links:

Parenting tips from WHO

Parenting tips from UNICEF

In worldwide languages

EVIDENCE-BASE



unicef
for every child



End Violence
Against Children



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.

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.

