

# ६ कोभिड-१९ अभिभावकत्व

## (अभिभावकले बालबालिकाहरूसँग कोभिड-१९ का बारेमा कुरा गर्ने)

बालबालिकाहरूसँग कोभिड-१९ का बारेमा खुलेर कुरा गर्नुहोस् । उनीहरूले यस सम्बन्धी केही कुराको जानकारी पाइसकेका हुन सक्दछन् । हामी चुपचाप बसेर र कुराहरूलाई गोप्य राखेर हाम्रा बालबालिकालाई सुरक्षित राख्न सक्दौं । त्यसैले उनीहरूसँग यसका बारेमा स्पष्ट रूपमा कुराकानी गर्नुहोस् । आफ्ना बालबालिकाले कतिसम्म बुझ्ने सामर्थ्य राख्दछन् भन्ने कुरा तपाईंलाई राम्रोसँग थाहा हुन्छ । यो कुरालाई ध्यानमा राख्नुहोस् ।

### बालबालिकासँग खुला भई उनीहरूको कुरा सुनिदिनुहोस् ।

बालबालिकालाई खुलेर कुरा गर्न दिनुहोस् । उनीहरूलाई पहिल्यै कत्तिको थाहा छ भनेर पत्ता लगाउन उनीहरूलाई खुला प्रश्नहरू सोध्नुहोस् ।

### बालबालिकाहरूप्रति इमान्दार हुनुहोस् ।

उनीहरूले सोधेका प्रश्नहरूको सधैं र सही जवाफ दिनुहोस् । आफ्ना बालबालिकाको उमेर कति हो र उनीहरूले कसरी बुझ्न सक्छन् भन्ने बारेमा सोच्नुहोस् ।

### बालबालिकाहरूप्रति सहयोगी बन्नुहोस् ।

तपाईंका बालबालिका डराएका वा दुविधामा परेका हुन सक्दछन् । त्यसैले उनीहरूले महसुस गरेका भावनाहरू बाँदनाका लागि अवसर दिनुहोस् साथै उनीहरूलाई सहयोग गर्नका लागि तपाईं सँगै हुनुहुन्छ भन्ने कुराको आभाष दिलाउनुहोस् ।

### बालबालिकाले गरेका प्रश्नको उत्तर थाहा नहुनु सामान्य कुरा हो ।

थाहा नभएको अवस्थामा “हामीलाई थाहा छैन तर हामी यसका बारेमा बुझ्ने प्रयास गर्दैछौं अथवा ‘हामीलाई थाहा नभएको पनि हुन सक्छ, तर हामी यसका बारेमा सोच्छौं’ भनेर भन्नुहोस् । तपाईंले यस अवस्थालाई आफ्ना बालबालिकाहरूसँग नयाँ कुरा सिक्ने अवसरको रूपमा सदुपयोग गर्नुहोस् ।



### प्रेरणाको स्रोत बन्ने ।

कोभिड-१९ ले कुनै वर्ण, स्थान वा भाषा विशेषका मानिसलाई मात्र असर गर्ने होइन भन्ने कुराको बारेमा बताउनुहोस् । आफ्ना बालबालिकालाई विरामी र उनीहरूको हेरचार गरिरहेका व्यक्तिप्रति दयालु हुनु पर्दछ भनेर भन्नुहोस् ।

महामारी नियन्त्रण गर्नका लागि काम गरिरहेका र विरामीहरूको हेरविचार गरिरहेका व्यक्तिहरूको कथाहरू देखाउनुहोस् वा पढ्नुहोस् ।

### हाम्रो समाजमा वरिपरि यस्ता कथाहरू धेरै छन् ।

### भरपर्दो र विश्वासिलो स्रोतबाट मात्र जानकारी लिनुहोस् ।

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>  
and

<https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19>  
from WHO and UNICEF.

### राम्रा टिप्पणीहरूका साथ अन्त्य गर्नुहोस् ।

तपाईंका बालबालिका ठीक छन् कि छैनन् भन्ने कुराको विचार गर्नुहोस् । तपाईं उनीहरूको राम्रो ख्याल राखिरहनु भएको छ र उनीहरूले जुनसुकै बेलामा पनि तपाईंसँग कुराकानी गर्न सक्नेछन् भन्ने कुरा पनि उनीहरूलाई बताई दिनुहोस् । अब उनीहरूसँग सँगै रमाइला क्रियाकलापहरू गर्नुहोस् ।

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.

