

कोभिड-१९ अभिभावकत्व (अभिभावकले परिवारमा सद्भाव र मेलमिलापको वातावरण बनाउने)

कोभिड-१९ को समयमा अभिभावकले परिवारमा सद्भाव र मेलमिलापको वातावरण बनाउने । अभिभावकले बालबालिकाहरूसँग माया ममतापूर्ण पारिवारिक वातावरण कायम गरेको खण्डमा उनीहरूले आफूलाई माया पाएको र बढी सुरक्षित महसुस गर्दछन् । तनावपूर्ण समयमा सकारात्मक भाषा, सक्रिय सुनाई र समानुभूतिपूर्ण व्यवहारले शान्त र खुसीयालीपूर्ण पारिवारिक वातावरण सिर्जना गर्न सहयोग गर्दछ ।

अभिभावकले आफ्नो बालबालिकाहरूका लागि आफू राम्रो नमूनाको रूपमा प्रस्तुत हुनुपर्छ ।

- हामीले अरूसँग जस्तो कुराकानी तथा व्यवहार गर्दछौं त्यही कुरा बालबालिकाले पनि सिक्ने गर्दछन् । यसले उनीहरूको व्यवहारमा ठूलो प्रभाव पार्दछ ।
- बालबालिका, किशोरकिशोरी, तथा परिवारका सम्पूर्ण सदस्यहरूसँग नम्रतापूर्वक कुराकानी गर्ने कोसिस गर्नुपर्दछ ।
- किशोरकिशोरी र वयस्कहरू बीच परिवारमा हुने बेमेल र नकारात्मक कुराकानीले गर्दा बालबालिकाहरूलाई नकारात्मक असर पर्न सक्दछ ।
- हामीले परिवारमा जति धेरै शान्तिपूर्ण र मायालु सम्बन्धको वातावरण सिर्जना गर्दछौं बालबालिकाहरूले त्यति नै बढी सुरक्षित र माया पाएको महसुस गर्छन् ।

सकारात्मक भाषाको प्रयोग गर्नुहोस्, त्यसले राम्रो प्रभाव पार्दछ ।

- तपाईंले अरुलाई त्यसो नगर्न भन्नुको सट्टा यसो गर्नु भनेर भन्नुहोस् । जस्तै: तपाईंले जोडसँग नबोल्नुहोस्/ नचिच्याउनुहोस् भन्नुको सट्टामा कृपया नरम स्वरमा बोल्ने प्रयास गर्नुहोस् भन्न सकिन्छ ।
- तपाईंले कसैलाई सम्मान र प्रशंसा गर्नाले उनीहरूलाई राम्रो अनुभूति गराउँछ । जस्तै: बालबालिकाहरूले बेलुकाको खाना खाएर भाँडा सफा गरेपछि “भाँडा सफा गरेकोमा” वा “साना बच्चाको ख्याल गरेकोमा” धन्यवाद भनिदिँदा पनि यसले ठूलो प्रभाव पार्न सक्दछ ।

परिवारसँग बसेर राम्रा काम गर्ने ।

- हरेक दिन गर्ने सम्पूर्ण पारिवारिक क्रियाकलापहरू परिवारका प्रत्येक सदस्यलाई छनौट गर्न दिनुहोस् ।
- तपाईंको सहयोगी साथी/ श्रीमान्/ श्रीमती र घरमा रहेका अन्य वयस्क व्यक्तिहरूसँग सुनौलो समय बिताउने तरिकाहरू पत्ता लगाउनुहोस् ।

समानुभूतिशील तथा चनाखो

भएर उनीहरूको कुरा सुन्नुहोस् ।

- तपाईंसँग अरुले गरेका कुराकानीहरू ध्यानपूर्वक सुनिदिनुहोस् ।
- उनीहरूले भनेका कुराहरू हार्दिकतापूर्वक सुनिदिनुहोस् ।
- यसो गर्दा आफूले प्रतिक्रिया दिनु अगाडि तपाईंले सुन्नुभएको कुराको सारांश निकाल्न सहयोग पुग्दछ । “मैले तिमीले भनेको कुरा सुन्दै छु.....”



एक आपसमा कार्यभार बाँड्ने ।

- बालबालिका तथा परिवारका अन्य सदस्यहरूको पनि हेरचाह गर्नु गाह्रो कार्य हो, त्यसैले एक आपसमा जिम्मेवारी बाँड्दा धेरै सजिलो हुन्छ ।
- सकेसम्म घरको कार्य, बालबालिकाको हेरचाह तथा अन्य कामहरू परिवारका सबै सदस्यमा बराबर बाँड्नुहोस् ।
- घरका वयस्कहरूसँग मिलेर कतिखेर काम गर्ने र कतिखेर काम नगर्ने भनेर समयतालिका बनाउनुहोस् ।
- यदि तपाईं थकान र तनावमा हुनुहुन्छ भने कसैसँग सहयोग माग्नुहोस् र केही समयका लागि आराम गर्नुहोस् ।

तनाव अथवा रिसको महसुस हुँदा के गर्ने ?

- आफूलाई १० सेकेन्ड जति शान्त राख्नुहोस् र पाँच पटकसम्म विस्तारै लामो श्वास भित्र र बाहिर गर्नुहोस् । यसले गर्दा तपाईंलाई आराम मिल्छ । लाखौं अभिभावकहरू भन्नुहुन्छ, यसले उहाँहरूलाई सहयोग पुऱ्याएको छ ।
- केही समयका लागि वादविवाद रोक्नुहोस्, यदि बढ्दै गएमा बाहिर वा अर्को कोठामा जानुहोस् ।
- सहयोगी लागि “जब हामीलाई रिस उठ्छ” र “आफूलाई शान्त राख्ने र तनाव व्यवस्थापन गर्ने” अन्तर्गत भएका उपायहरू हेर्नुहोस् ।

For more information click below links:

TIPS FROM WHO

TIPS FROM UNICEF

OTHER LANGUAGES

EVIDENCE-BASE