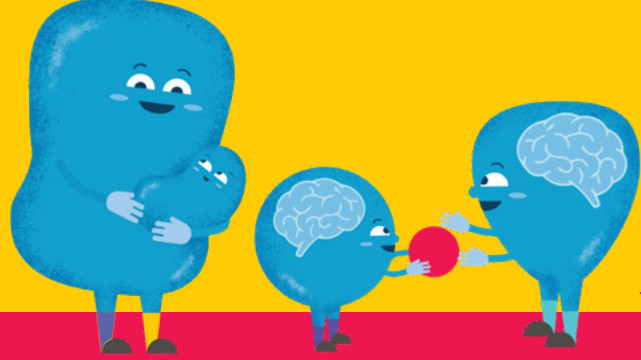


कोभिड-१९ अभिभावकत्व (जब हामीलाई रिस उठ्छ)

हामी आफ्ना बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूलाई माया गर्दछौं तर उनीहरूको हेरचाहका क्रममा हुने तनाव, खर्च तथा हालको कोभिड-१९ महामारीको अवस्थाले गर्दा हामीमा रिस र तनाव उत्पन्न हुन सक्दछ। हामीले कसरी आफ्नो रिसलाई नियन्त्रण र व्यवस्थापन गर्न सक्छौं ताकि अरुलाई चोट नपुगोस् भन्ने कुरा यहाँ उल्लेख गरिएको छ।

रिस उत्पन्न हुने स्रोतमा नै नियन्त्रण गर्नुहोस्।

- हामीलाई प्रायजसो रिस उठाउने र तनाव सिर्जना गर्ने उस्तै कारणहरू हुन्छन्।
- तपाईंलाई के कुराले रिस उठ्छ? यस्तो कहिले वा कतिखेर हुन्छ? सामान्यतया तपाईं कस्तो प्रतिक्रिया देखाउनुहुन्छ?
- रिस सुरु हुन अगाडि नै रोक्नुहोस्। यदि तपाईंलाई थकाइ लाग्दा रिस उठ्छ भने, सुत्नुहोस् वा आराम गर्नुहोस्। यदि भोक लाग्दा रिस उठ्छ भने, समय समयमा केहि खानुहोस्। यदि एकलोपनका कारणले हुन्छ भने, अरुसँग कुरा गर्नुहोस्/सहयोग लिनुहोस्।
- आफ्नो ख्याल राख्नुहोस्। 'एकै छिन् रोकिनुहोस्' र तनाव व्यवस्थापन शीर्षकमा सन्दर्भ सामग्री हेर्नुहोस्।



रिस नियन्त्रण गर्न सक्ने वा रिस उठेको समयमा केही सकारात्मक काम गर्न सक्ने क्षमता भएका मानिसका बालबालिकाको मस्तिष्क विकास राम्रो रूपमा हुन्छ भन्ने कुरा विज्ञानले देखाउँछ।

यो नै एक ठूलो सफलता हो।



एकै छिन् बिश्राम लिनुहोस्।

- रिस उठ्दा २० सेकेण्ड शान्त बस्नुहोस्। ५ पटक विस्तारै श्वास लिने र फाल्ने गरेपछि मात्रै पुनः आफ्नो काम गर्न थाल्नुहोस्।
- रिस उठेको समयमा आफ्नो भावनालाई नियन्त्रण गर्न १० मिनेटका लागि अन्त कतै जानुहोस्। यदि बाहिर कतै सुरक्षित खुला ठाउँ छ भने तपाईं त्यहाँ पनि जान सक्नुहुन्छ।
- यदि बच्चाको निरन्तर रुवाइले तपाईंलाई रिस उठिरहेको छ भने बच्चालाई त्यही स्थानमा सुरक्षित रूपमा छोडेर केही क्षणको लागि अन्त कतै जानुहोस्। यसवेला कसैसँग कुराकानी/फोन गर्नुहोस् र आफूलाई शान्त पार्नुहोस्। प्रत्येक ५ देखि १० मिनेटमा बच्चा के गरिरहेको छ भन्ने बारे खबर लिनुहोस्।

आफ्नो ख्याल राख्नुहोस्।

- हामी सबै कुनै न कुनै माध्यमबाट एक अर्कामा सम्पर्कमा रहनु पर्छ। साथीभाइ, परिवार, र अन्य नजिकका आफन्तहरूसँग दैनिक रूपमा कुरा गर्नुहोस्।
- रक्सी पिउन कम गर्नुहोस् वा तपाईंका बालबालिका नसुत्नुजेल पिउँदै नपिउनुहोस्।
- के तपाईंसँग अरुलाई हानि पुर्याउन सक्ने हतियारहरू छन्? छन् भने ती हतियारहरू कतै लुकाउनुहोस् वा घरमा नराख्नुहोस्।
- घरमा सुरक्षित वातावरण नभएको अवस्थामा बालबालिकालाई केहि समयका लागि अन्त कतै पठाउनुहोस्।

कोभिड-१९ को सड्कट सधैको लागि हुँदैन। अहिलेको लागि हामीले बिस्तारै यसबाट पार पाउनु पर्छ।

For more information click below links:

TIPS FROM WHO

TIPS FROM UNICEF

OTHER LANGUAGES

EVIDENCE-BASE