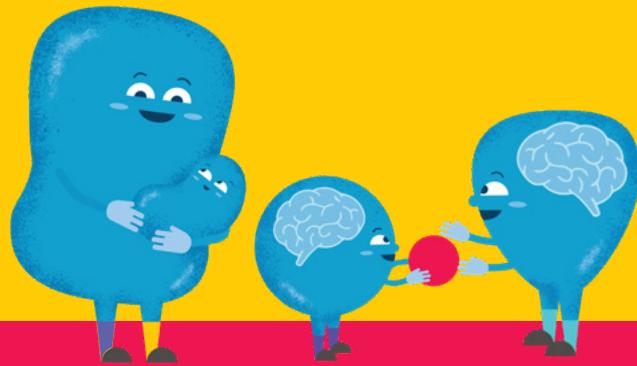


# कोभिड-१९ अभिभावकत्व (जब हामीलाई रिस उठळ्छ)

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

## रिस उत्पन्न हुने सोतमा नै नियन्त्रण गर्नुहोस्।

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



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 ठुलो सफलता हो।

## एकै छिन् बिश्राम लिनुहोस्।

- > रिस उठदा 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 कै जानुहोस्। यदि बाहिर कै ते सुरक्षित खुला ठाउँ छ भने तपाईं त्यहाँ पनि जान सक्नुहुन्छ।
- > यदि बच्चाको निरन्तर रुवाइले तपाईंलाई रिस उठिरहेको छ भने बच्चालाई त्यही स्थानमा सुरक्षित रूपमा थ्रोडेर केही क्षणको लागि अन्त कै जानुहोस्। यसबोला कसैसँग कुराकानी/फोन गर्नुहोस् र आफूलाई शान्त पार्नुहोस्। प्रत्येक ५ देखि १० मिनेटमा बच्चा के गरिरहेको छ भन्ने वारे खवर 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 नसुत्नेल पिउदै नपिउनुहोस्।
- > के तपाईंसँग अरुलाई हानि पुर्याउन सक्ने हातियारहरू छन् ? छन् भने ती हातियारहरू कै लुकाउनुहोस् वा घरमा नराख्नुहोस्।
- > घरमा सुरक्षित वातावरण नभएको अवस्थामा बालबालिकालाई केहि समयका लागि अन्त कै पठाउनुहोस्।

**कोभिड-१९ को सङ्कट 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



World Health Organization



unicef  
for every child



WWO  
WORLD WITHOUT ORPHANS



End Violence  
Against Children



Maestral.



CENTERS FOR DISEASE  
CONTROL AND PREVENTION

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, Ifila Labantwana, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.

