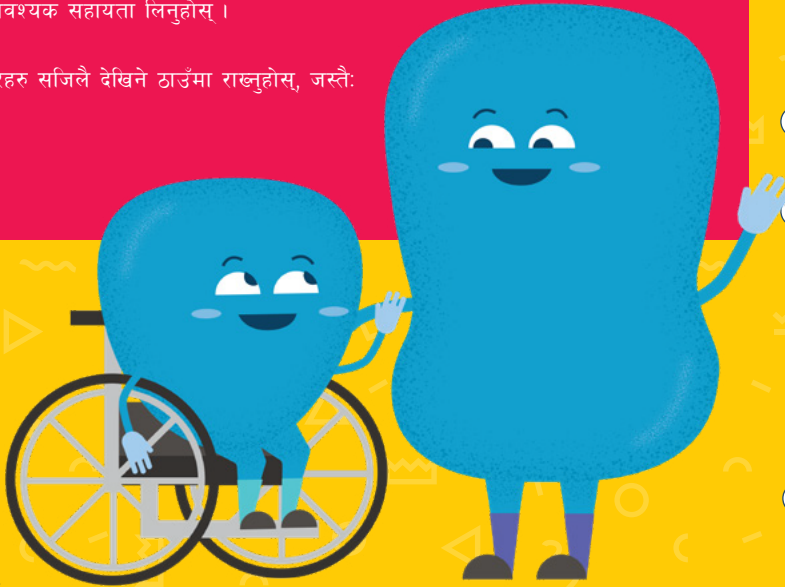


कोभिड-१९ अभिभावकत्व (अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूका लागि केही सुझावहरू)

सबै बालबालिका त्यसमा पनि विशेष गरी अपाङ्गता भएका बालबालिकाका लागि यस कठिन तथा अनिश्चित समयमा माया, आदर, स्याहारको वही आवश्यकता पर्दछ ।

आफ्ना बालबालिकालाई सुरक्षित राख्नुहोस् ।

- कोभिड-१९ सम्बन्धमा स्थानीय निकायहरूले जारी गरेका निर्देशिकाको पालना गर्दै आफ्ना बालबालिकालाई सम्भव भएसम्म भित्री तथा बाहिरी क्रियाकलापहरूमा सक्रिय राख्नुहोस् ।
- स्थानीय सहायता केन्द्रमा कोभिड-१९ का लागि गरिएको व्यवस्था बारे जानकारी लिनुहोस् र आवश्यक सहायता लिनुहोस् ।
- आकस्मिक सम्पर्क नम्बरहरू सजिलै देखिने ठाउँमा राख्नुहोस्, जस्तै: फ्रिजको ढोकामा टाँस्ने ।



मिलेसम्म सहयोग माग्नुहोस् ।

- घरका अन्य वयस्क सदस्यहरूसँग जिम्मेवारी बाँड्नुहोस् ।
- तपाईं एकलै हुनुहुन्न । तपाईंको परिस्थिति बुझ्ने मानिसहरूसँग कुराकानी गर्नुहोस् । आफ्ना चुनौती तथा सफलताहरू बाँड्नुहोस् ।
- यस्तो बेलामा तनाव हुनु वा डर लाग्नु सामान्य कुरा हो ।
- आफूलाई गाह्रो भएमा वा आवश्यक परेमा आराम गर्नुहोस् वा विश्राम लिनुहोस् । (नोट: आवश्यक सहयोगी सुझावका लागि "रिस उठेको समयमा" र "शान्त रहने र तनाव व्यवस्थापन गर्ने" शीर्षक अन्तर्गतका सन्दर्भ सामग्रीहरू हेर्नुहोस् ।)

समानुभूति, माया र समर्थन व्यक्त गर्नुहोस् ।

- यस समयमा तपाईंका बालबालिकाले पहिला पाउने गरेको सहयोग नपाएका हुनसक्दछन् जसले गर्दा थप चुनौतीहरू जस्तै: तनाव, चिन्ता र निराशाको सामना गरिरहेका हुन सक्छन् ।
- बालबालिकालाई बोलेर वा सुमसुमाएर आफ्नो समर्थन र माया व्यक्त गर्नुहोस् ।
- सकारात्मक शारीरिक अभिव्यक्ति, इशारा र बोलीले ठुलो फरक पार्छ ।

आफ्नो बालबालिकासँग कुराकानी गर्नुहोस् ।

- बालबालिकाको स्तर र क्षमता अनुसार उनीहरूसँग कुराकानी गर्नुहोस् ।
- आँखामा हेरेर सकारात्मक दृष्टिकोणका कुराकानी गर्नुहोस् ।
- उनीहरूलाई आफ्नो कुराहरू राख्न समय दिनुहोस् ।
- उनीहरूलाई ध्यान दिनुहोस्, उनीहरूको कुरा सुन्नुहोस् र तपाईंले उनीहरूको कुरा बुझ्नुहुन्छ भन्ने कुराको सुनिश्चित गर्नुहोस् ।

सकारात्मक कुराहरूमा जोड दिनुहोस् ।

- बालबालिकाको असक्षमतालाई औँल्याउनु भन्दा उनीहरूको क्षमतालाई बढावा दिनुहोस् ।
- उनीहरूलाई आवश्यक परेको खण्डमा मात्रै सहयोग गर्नुहोस् । जुन बेला पनि उनीहरूको सहायता तथा संरक्षण गर्नाले उनीहरूलाई आत्मनिर्भर बन्न दिदैन ।

दैनिक कार्यतालिका बनाउनुहोस् ।

- दैनिक कार्यतालिकाले बालबालिकालाई सुरक्षित महसुस गराउँछ । थप जानकारीका लागि "व्यवस्थापन गर्ने" सन्दर्भ सामग्री हेर्नुहोस् ।
- तपाईंका बालबालिकाले प्रायः गर्ने क्रियाकलाप र उनीहरूले गर्न रुचाउने क्रियाकलापहरू समावेश गरेर दैनिक कार्यतालिका बनाउनुहोस् ।
- बालबालिकाहरूलाई साथीभाइ तथा परिवारका सदस्यहरूसँग फोन, च्याट, कार्ड वा चित्रका माध्यमबाट सम्पर्क गर्न सहयोग गर्नुहोस् ।
- बालबालिकाहरूलाई विकल्पहरू प्रदान गर्नुहोस् । यसले उनीहरूको आत्मबल बढाउँछ ।
- तपाईंका बालबालिकाहरूसँग आवश्यकता अनुसार सरल भाषा प्रयोग गर्नुहोस् । साथै स्पष्ट निर्देशन दिनुहोस् र मौखिक कुराकानी र यस बाहेकका अन्य माध्यमहरू जस्तै: चित्र, इशारा, दृश्य सामग्रीहरू मार्फत पनि कुराकानी गर्न सकिन्छ ।

For more information click below links:

TIPS FROM UNICEF

OTHER LANGUAGES

EVIDENCE-BASE