@ **(1)** SV NC S

काभिड-५९ अभिभावकत्व (अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरुका लागि केही सुभावहरू)

सबै बालबालिका त्यसमा पिन विशेष गरी अपाङ्गता भएका बालबालिकाका लागि यस कठिन तथा अनिश्चित समयमा माया, आदर, स्याहारके बढी आवश्यकता पर्दछ ।

आफ्ना बालबालिकालाई सुरक्षित राख्नुहोस्।

- ्रकोभिड-१९ सम्बन्धमा स्थानीय निकायहरुले जारी गरेका निर्देशिकाको पालना गर्दै आफ्ना बालबालिकालाई सम्भव भएसम्म भित्री तथा बाहिरी क्रियाकलापहरुमा सिक्रय राख्नुहोस् ।
- स्थानीय सहायता केन्द्रमा कोभिड-१९ का लागि गरिएको व्यवस्था बारे जानकारी लिनुहोस् र आवश्यक सहायता लिनुहोस् ।
- आकस्मिक सम्पर्क नम्बरहरु सजिलै देखिने ठाउँमा राख्नुहोस्, जस्तैः
 फ्रिजको ढोकामा टाँस्ने ।



समानुभूति, माया र समर्थन व्यक्त गर्नुहोस् ।

- ्रयस समयमा तपाईंका वालवालिकाले पिंहला पाउने गरेको सहयोग नपाएका हुनसक्दछन् जसले गर्दा थप चुनौतीहरु 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 ।
- उनीहरुलाई आफ्नो कुराहरु राख्न समय दिनुहोस् ।
- उनीहरुलाई ध्यान दिनुहोस्, उनीहरुको दिदैंन ।

 कुरा सुन्नुहोस् र तपाइँले उनीहरुको

 कुरा बुभनुहुन्छ भन्ने कुराको सुनिश्चित

 गर्नुहोस् । For more information click below links:

सकारात्मक कुराहरुमा जोड दिनुहोस्।

- ञ्चालवालिकाको असक्षमतालाई औंल्याउनु भन्दा उनीहरुको क्षमतालाई बढावा दिनुहोस्।
- उनीहरुलाई आवश्यक परेको खण्डमा

) मात्रै सहयोग गर्नुहोस् । जुन बेला

 पनि उनीहरुको सहायता तथा संरक्षण

 गर्नाले उनीहरुलाई आत्मिनर्भर बन्न

 दिदैंन ।

मिलेसम्म सहयोग माग्नुहोस्।

- घरका अन्य वयस्क सदस्यहरुसँग जिम्मेवारी । बाँड्नुहोस्।
- े तपाईं एक्लै हुनुहुन्त । तपाईको परिस्थिति बुभने मानिसहरुसँग कुराकानी गर्नुहोस् । आफ्ना चुनौती तथा सफलताहरु बाँड्नुहोस् ।
- ्रयस्तो बेलामा तनाव हुनु वा डर लाग्नु सामान्य कुरा हो ।
 - आफूलाई गाह्रो भएमा वा आवश्यक परेमा आराम गर्नुहोस् वा विश्वाम लिनुहोस् । (नोट: आवश्यक सहयोगी सुकावका लागि "रिस उठेको समयमा" र "शान्त रहने र तनाव व्यवस्थापन गर्ने" शीर्षक अन्तर्गतका सन्दर्भ सामग्रीहरु हेर्नुहोस् ।)

दैनिक कार्यतालिका बनाउनुहोस्।

- ्रेदैनिक कार्यतालिकाले बालबालिकालाई सुरक्षित महसुस गराउँछ । थप जानकारीका लागि "व्यवस्थापन गर्ने" सन्दर्भ सामग्री हेर्नुहोस् ।
- तपाईका बालबालिकाले प्राय: गर्ने क्रियाकलाप र उनीहरुले गर्न रुचाउने क्रियाकलापहरु समावेश गरेर दैनिक कार्यतालिका बनाउनुहोस् ।
- ्रवालवालिकाहरुलाई साथीभाइ तथा परिवारका सदस्यहरुसँग फोन, च्याट, कार्ड वा चित्रका माध्यमबाट सम्पर्क गर्न सहयोग गर्नुहोस्।
- बालबालिकाहरुलाई विकल्पहरु प्रदान गर्नुहोस् ।
 यसले उनीहरुको आत्मबल बढाउँछ ।
 - तपाइँका बालबालिकाहरूसँग आवश्यकता अनुसार सरल भाषा प्रयोग गर्नुहोस् । साथै स्पष्ट निर्देशन दिनुहोस् र मौखिक कुराकानी र यस बाहेकका अन्य माध्यमहरु जस्तै: चित्र, इशारा, दृश्य सामग्रीहरु मार्फत पनि कुराकानी गर्न सिकन्छ ।

TIPS FROM UNICEF

OTHER LANGUAGES

EVIDENCE-BAS























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.