

कोभिड-१९ अभिभावकत्व (किशोरावस्थाका बालबालिकाहरूलाई प्रदान गरिने अभिभावकत्व)

किशोरावस्थाका बालबालिकाहरूलाई आफ्ना स्कूल, साथीभाइ, सामाजिक हेलमेल आदिको याद आइरहेको हुन सक्छ ।
उनीहरूलाई साथ दिनुका साथै, आफ्ना कुराहरू खुला रूपमा राख्न पाउने वातावरण सिर्जना गरिदिनु आवश्यक हुन्छ ।

किशोरावस्थाका आफ्ना बालबालिकासँग समय व्यतित गर्नुहोस् ।

आफ्ना परिवार तथा साथीभाइसँग कसरी सम्पर्क गर्न सकिन्छ भन्ने बारे रचनात्मक योजनाहरू (जस्तै: चित्र बनाएर वा सन्देशहरू लेखेर) बनाउनुहोस् ।

उनीहरूसँगै मिलेर उनीहरूलाई मनपर्ने खाना पकाउनुहोस् ।

उनीहरूसँगै मिलेर उनीहरूलाई मनपर्ने गीत/सङ्गीतमा व्यायाम गर्नुहोस् ।

उनीहरूसँग उनीहरूलाई मनपर्ने विषयमा कुराकानी गर्नुहोस् जस्तै: खेलकुद, गीत/सङ्गीत, कलाकार, साथीहरू आदि ।



जिम्मेवारीको बाँडफाँड गर्नुहोस् ।

किशोरावस्थाका बालबालिकाहरू जिम्मेवारी पाउँदा खुशी हुन्छन् । उनीहरूलाई मनपर्ने कुराको जिम्मेवारी दिनुहोस् ।

घरका सबै सदस्यले आफ्ना रमाइला कुराहरू एक अर्कासँग बाँड्ने समय छुट्याउनुहोस् ।

घरका जिम्मेवारीहरू महिला/पुरुष र छोरा/छोरीमा बराबर रूपमा बाँड्नुहोस् ।

समयतालिका बनाउनुहोस् ।

किशोरावस्थाका आफ्ना बालबालिकाहरूलाई दैनिक कार्यतालिका बनाउने कार्यमा संलग्न गराउनुहोस् ।

लक्ष्यका साथ साथै लक्ष्य प्राप्त गरे वापत् पाइने पुरस्कार पनि सँगै निर्धारण गर्नुहोस् ।

उनीहरूले विद्यालयका काम तथा घरायसी कार्यले गर्दा आराम गर्न पाएका छन् कि छैनन् भन्ने कुराको पनि सुनिश्चित गर्नुहोस् ।

चुनौतीपूर्ण व्यवहारहरूको उचित व्यवस्थापन ।

चुनौतीपूर्ण व्यवहारहरूको असरका बारेमा कुराकानी गर्नुहोस् ।

चुनौतीपूर्ण व्यवहारहरूको सट्टा अरु कस्ता व्यवहारहरू देखाउन सकिन्छ भनेर किशोरावस्थाका आफ्ना बालबालिकाहरूसँग छलफल गर्नुहोस् र उनीहरूलाई नै उचित विकल्प छान्न लगाउनुहोस् ।

अभिभावक र बालबालिका दुवै मिलेर नियम तथा सीमा निर्धारण गर्नुहोस् ।

उचित व्यवहार देखाउँदा उनीहरूको प्रशंसा गर्नुहोस् ।

सहानुभूति र मायालाई बढावा दिनुहोस् ।

कोभिड-१९ संक्रमित विरामीहरू र उनीहरूका स्याहारकर्ताहरूलाई सहानुभूति र माया देखाउन सिकाउनुहोस् ।

किशोरावस्थाका आफ्ना बालबालिकाहरूले कसरी समाजमा योगदान पुऱ्याउन सक्छन् भन्ने बारे सिकाउनुहोस् जस्तै: कोभिड-१९ संक्रमित विरामीहरूप्रति हुने भेदभावको विरुद्ध आवाज उठाएर वा एकलै बस्ने/बेसहाय छिमेकीहरूलाई दैनिक रासन सामग्री पुऱ्याइदिने ।

किशोरावस्थाका आफ्ना बालबालिकाहरूको तनाव व्यवस्थापनमा सहयोग गर्नुहोस् ।

किशोरावस्थाका बालबालिकाहरू पनि तनावमा आउँछन् र कहिलेकाहीं उनीहरूलाई तनाव गराउने कारणहरू तपाईंको भन्दा भिन्न हुन सक्छ ।

उनीहरूलाई आफ्ना कुराहरू राख्न सक्ने वातावरण सिर्जना गर्नुहोस् र उनीहरूको भावनालाई स्वीकार गर्नुहोस् ।

उनीहरूको कुरा सुन्ने र बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस् ।

आरामदायी अभ्यास र रमाइला क्रियाकलापहरू उनीहरूसँगै गर्नुहोस् ।

कोभिड-१९ को बारेमा कुराकानी गर्नुहोस् ।

कोभिड-१९ सम्बन्धी तथ्यहरू खोज्न लगाउनुहोस् र उनीहरूका जिज्ञासा सुन्नुहोस् ।

रेडियो कार्यक्रम, पत्रपत्रिका वा इन्टरनेटको माध्यमबाट कुनै एक विषयमा उनीहरूलाई खोज गर्न लगाउनुहोस् र परिवारको समक्ष प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस् ।



किशोरावस्थाका आफ्ना बालबालिकाहरूलाई इन्टरनेटका राम्रा असरबाट जोगाउनुहोस् ।

अनलाईनका साधनहरूको सही प्रयोगको सम्बन्धमा योजना बनाउँदा आफ्ना किशोरकिशोरीहरूलाई पनि सहभागी गराउनुहोस् ।

कसरी अनलाइन माध्यममा आफ्ना व्यक्तिगत जानकारीहरूलाई अपरिचितहरूबाट सुरक्षित राख्ने भन्ने कुरा सिकाउनुहोस् ।

उनीहरूलाई इन्टरनेट अर्थात् अनलाइन कक्षा वा सिकाईका क्रममा आइपरेका समस्या खुला रूपमा राख्न पाउँछन् भन्ने कुराको सुनिश्चितता दिनुहोस् ।

For more information click below links:

TIPS FROM UNICEF

OTHER LANGUAGES

EVIDENCE-BASE