

बालबालिकाका तथा कोरोनाभाइरस (कोभिड-१९) का सम्बन्धमा अभिभावकहरूका लागि जानकारी

कोभिड-१९ को बिषम परिस्थितिमा घरमा रहँदा बालबालिकाहरूको मनोसामाजिक सुस्वास्थ्यको लागि निम्न कुराहरू गर्नुहोस् ।

- आफ्ना बालबालिकाहरूको सामुन्ने वा सँगै बसेर सकेसम्म मोवाइल तथा सामाजिक सञ्जालको कम प्रयोग गर्नुहोस् ।
- बालबालिकाहरूलाई मोवाइल तथा इन्टरनेटको प्रयोग तथा टि.भि.मा नकारात्मक र डरलाग्दा दृष्य वा समाचारको पहुँचबाट सकेसम्म टाढै राख्नुहोस् वा मोवाइल तथा इन्टरनेटको प्रयोग आफ्नो निगरानिमा कम मात्रामा प्रयोग गर्न दिनुहोस् ।
- बालबालिकाहरूलाई पर्याप्त समय दिनुहोस् : उनीहरूसँग खेल्नुहोस् । उनीहरूलाई आफूले भोगेका वा ऐतिहासिक, धार्मिक सफलताका कथाहरू सुनाउनुहोस् । उमेर सुहाउँदो विषयगत रमाइला अनुभवहरू आदानप्रदान गर्नुहोस् । अरूसँग तुलना गर्ने र डर देखाउने कुराहरू नगर्नुहोस् ।
- बालबालिकाहरूले आफ्ना साथीहरूसँग प्रत्यक्ष भेट गर्न नपाएपनि मोवाइल तथा इन्टरनेटको प्रयोगद्वारा आफ्नै निगरानीमा कुराकानी वा भिडियोमा कुराकानी गराउनुहोस् । प्रत्यक्ष सम्पर्कमा नरहेका अभिभावकहरू वा

नातेदारहरूसँग पनि यसरी नै सम्पर्क गराउनुहोस् ।

- बालबालिकाहरूलाई आफूसँग व्यस्त राख्ने र व्यस्त रहन प्रोत्साहन गर्नुहोस् । घरायसी कुरामा सम्लग्न हुन सिकाउनुहोस् ।
- बालबालिकाहरूलाई उनीहरूको प्रश्नको जवाफ दिँदा उनीहरूको उमेर र बुझाइको स्तरलाई ख्याल गर्दै सजिलै बुझ्न सकिने सरल भाषामा सही र स्पष्ट जानकारी दिनुहोस् ।
- बालबालिकाहरूमा सहयोगी भावना विकास गर्न मद्दत गर्नुहोस् र किन सहयोग गर्नुपर्दछ भन्ने बुझाउनुहोस् र यसबारे छलफल पनि गर्नुहोस् ।
- बालबालिकाहरूका दैनिक गर्ने क्रियाकलापका लागि रुटिन बनाउन प्रोत्साहन तथा सहयोग गर्नुहोस् ।
- अभिभावकहरूले आफ्नो हेरचाह कसरी गरिरहेका छन् र कुन किसिमले समयको व्यवस्थापन गरिरहेका छन् त्यहि कुरा नै बालबालिकाहरूले देखेर, हेरेर वा अप्रत्यक्ष रूपमा सिकिरहेका हुन्छन् । त्यहि कुरा बालबालिकाहरूलाई बताउन वा सिकाउन पनि सकिन्छ ।
- बालबालिकालाई रचनात्मक र सकारात्मक क्रियाकलापहरूमा संलग्न गराउनुहोस् ।

बाल कथा, कविता लेखन/पढ्न, सुन्न र सुनाउन सधैं प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

- बालबालिकाका आफ्ना इच्छा, चाहना वा विचारलाई जहिले पनि सम्मान गर्नुहोस् । सम्भव हुने कुरालाई सकारात्मक तरिकाले पुरा गर्नुहोस् र नमिल्ने, नसकिने र नहुने कुरालाई त्यसको कारण सहित सकारात्मक तरिकाले बुझाउने वा सम्झाउने कोसिस गर्नुहोस् ।
- बालबालिकाहरूको सामुन्ने अभिभावकहरूले भगडा वा हिंसात्मक क्रियाकलापहरू नगर्नुहोस् ।

बालबालिकाहरूमा अत्याधिक तनाव तथा अन्य मनोवैज्ञानिक समस्याहरू देखिएर थप सहयोगको आवश्यकता महसुस भएमा टि.पि.ओ. नेपालले संचालन गरेको हेल्प लाईन अन्तर्गत टोल फ्रि नं. **१६६० ०१० २००५** मार्फत बिहान ८ बजे देखि साँझ ६ बजे सम्म सम्पर्क गरी सेवा लिन सक्नुहुनेछ । यसमा नेपाल टेलिकमको नेटवर्क बाट फोन गर्दा पैसा लाग्दैन र सहयोगकर्ताले तपाईं र तपाईंका बालबालिकाको सम्पूर्ण विवरण गोप्य राखी तपाईंलाई आवश्यक सहयोग पुऱ्याउनुहुनेछ ।