

কোভিড-১৯ কালীন সময়ে শিশুদের পরিচর্যা বা যত্ন (প্যারেন্টিং)

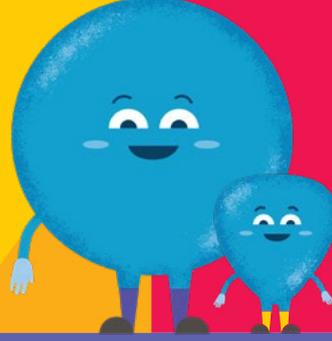
শিশুর সাথে একান্তে সময় কাটানো

কাজে যেতে পারছেন না? স্কুল বন্ধ? টাকা পয়সা নিয়ে চিন্তিত? এই সময়ে এই চাপ ও দুশ্চিন্তায় থাকাটা স্বাভাবিক।

স্কুল বন্ধ থাকায় বাড়ির শিশু এবং কিশোর বয়সি ছেলেমেয়েদের সাথে আরও ভালো সম্পর্ক তৈরির সুযোগ হয়েছে। একে অপরের সাথে সময় কাটাতে কোন খরচ নেই এবং এটি আনন্দময়। এতে শিশুরা নিরাপদ বোধ করবে, তাদের মনে হবে পরিবার তাদের ভালবাসছে, মূল্য দিচ্ছে।

প্রত্যেকটা শিশুকে আলাদা করে সময় দিন।

এটা মাত্র ২০ মিনিটের জন্য বা এর চেয়ে আরেকটু লম্বা সময়ের জন্য হতে পারে। এটি সম্পূর্ণ আপনার এবং আপনার শিশুর উপর নির্ভর করে। এটা প্রতিদিন একই সময়ে হতে পারে, যার জন্য আপনার পরিবারের শিশু বা কিশোর বয়সি ছেলেমেয়েরা সেই সময়ের জন্য অপেক্ষা করে থাকবে।



শিশুরা যা করতে পছন্দ করে তাই করতে বলুন

পছন্দ করার স্বাধীনতা শিশুদের আত্মবিশ্বাস বাড়ায়। যদি তারা এমন কিছু করতে চায় যা কিনা শারীরিক দুরত্ব বজায় রেখে করা সম্ভব নয়, তাহলে সেটা নিয়ে কথা বলার এটাই সুযোগ (পরবর্তী লিফলেট দেখুন)



খুব ছোট শিশুর সাথে কি কি করতে পারেন তার কিছু ধারণা

- তাদের মুখভঙ্গি অনুকরণ করুন। নানা ধরনের শব্দ করুন।
- গান গাইতে পারেন। বাটি চামচ দিয়ে বাজনা বাজাতে পারেন।
- কিছু রুক বা কাপ নিয়ে একটার পর একটা সাজাতে পারেন।
- গল্প বলতে পারেন, বই পড়তে পারেন, ছবি দেখতে পারেন।



কিশোর বয়সি ছেলেমেয়েদের সাথে কি করা যায় তার কিছু ধারণা

- তাদের পছন্দের বিষয় নিয়ে আলোচনা করতে পারেন। যেমন: গান, খেলা, তারকা, টিভি, বন্ধুবান্ধব ইত্যাদি বিষয়ে আলোচনা করা যেতে পারে।
- সুযোগ থাকলে বা নিরাপদ হলে সামাজিক দুরত্ব বজায় রেখে বাড়ির আশেপাশে বা ছাদে হেঁটে আসতে পারেন।
- তাদের পছন্দের গানের তালে তালে একসঙ্গে ব্যায়াম করতে পারেন।

একটু বড় শিশুর সাথে কি করা যায় তার কিছু ধারণা

- বই পড়তে পারেন বা ছবি দেখতে পারেন।
- সুযোগ থাকলে বা নিরাপদ হলে সামাজিক দুরত্ব বজায় রেখে বাড়ির আশেপাশে বা ছাদে হেঁটে আসতে পারেন।
- নাচ বা গান করতে পারেন।
- খেলার ছলে রান্না বা পরিষ্কার করার কাজ গুলো একসাথে করতে পারেন।
- স্কুলের কাজ করতে সাহায্য করতে পারেন।

তাদের কথা শুনুন, তাদের দিকে তাকান, তাদের প্রতি পূর্ণ মনোযোগ দিন। তাদের সাথে আনন্দ/মজা করুন।

শিশুদের দেখাশোনার জন্য আরো কিছু উপায় জানতে এখানে ক্লিক করুন!

Parenting tips from WHO

Parenting tips from UNICEF

In worldwide languages

আরো কিছু পরীক্ষিত কৌশল এখানে দেখা হলো।



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, Ilifa Labantwana, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPPAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and WellSpring Advisors.

কোভিড-১৯ কালীন সময়ে শিশুদের পরিচর্যা বা যত্ন (প্যারেন্টিং)

ইতিবাচক থাকুন

যখন বাড়ির শিশু বা কিশোর বয়সি ছেলেমেয়েরা আমাদের ব্যতিব্যস্ত করে রাখে, তখন সবকিছু ইতিবাচকভাবে দেখা সহজ কাজ নয়। আমরা বলেই ফেলি : 'এটা করোনা, ওটা করোনা' ইত্যাদি। অথচ তাদেরকে সুন্দর করে ইতিবাচকভাবে বুঝিয়ে বললে এবং কোন কাজ শেষ করার পর প্রশংসা করলে, শিশুরা যে কোন কাজ করতে উৎসাহ পাবে।

শিশুর যেমন আচরণ আপনি আশা করেন সেটা তাকে জানিয়ে দিতে পারেন এইভাবে

- শিশুকে কোন কিছু করতে বললে সবসময় ইতিবাচক শব্দ ব্যবহার করুন। যেমন 'দয়া করে তোমার কাপড়গুলো সরিয়ে রাখো।' (ধমকের সুরে না বলে বলুন 'কাপড়গুলো এলোমেলো করো না')

সবকিছু বলার ধরনের উপর নির্ভর করে।

- শিশুদের সাথে চিংকার চেচামেচি করলে আপনার এবং আপনার সন্তানের উভয়ের মানসিক চাপ বাড়বে, রাগ হবে। আপনার সন্তানের মনোযোগ পেতে তার নাম ধরে ডাকুন। শান্ত ও কোমল স্বরে কথা বলুন।

শিশু যখন সুন্দর আচরণ করে, তার আচরণের প্রশংসা করুন।

- শিশু বা কিশোর বয়সি ছেলেমেয়েদের ভালো কাজের প্রশংসা করুন। এতে তারা বুঝবে আপনি তাদের প্রতি মনোযোগী ও যত্নশীল। এরপর দেখবেন তারা এমনভাবে ভাল কাজ করে এবং উৎফুল্ল থাকবে।



বাস্তববাদি হন

- আপনি যা চান তার সবটাই কি আপনার সন্তানের পক্ষে করা সম্ভব? শিশুর জন্য ঘরের ভিতর সারাদিন চুপ করে থাকাটা কষ্টকর। কিন্তু আপনি যদি ফোনে কথা বলার সময় ১৫ মিনিটের জন্য তাকে চুপ থাকতে বলেন, সেটা সে করতে পারে।

আপনার কিশোর বয়সি ছেলেমেয়েদের অন্যদের সাথে যোগাযোগ রাখতে সহযোগিতা করুন।



- কিশোর বয়সি ছেলেমেয়েদের তাদের বন্ধুদের সাথে যোগাযোগ রাখতে হবে। সামাজিক যোগাযোগ ব্যবস্থার মাধ্যমে বা নিরাপদ দূরত্ব বজায় রেখে সামান্য-সামান্য যোগাযোগের ক্ষেত্রে আপনি তাদের সাহায্য করুন। এসময় আপনিও তার সাথে থাকতে পারেন।



শিশুদের দেখাশোনার জন্য আরো কিছু উপায় জানতে এখানে ক্লিক করুন!

Parenting tips from WHO

Parenting tips from UNICEF

In worldwide languages

আরো কিছু পরীক্ষিত কৌশল এখানে দেখা হলো।



World Health Organization



for every child



WORLD WITHOUT WAR



End Violence Against Children



PARENTING FOR LIFELONG HEALTH



Logo Without Borders



CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION



UNIVERSITY OF OXFORD



USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE



United Nations Office on Drugs and Crime

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, Ilifa Labantwana, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPPAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and WellSpring Advisors.



WORLD CHILDHOOD FOUNDATION



ACCELERATE SUCCESS



INTERNET OF GOOD THINGS



UNIVERSITY OF OXFORD

কোভিড-১৯ কালীন সময়ে শিশুদের পরিচর্যা বা যত্ন (প্যারেন্টিং) প্রতিদিনের একটি রুটিন তৈরি করুন!

কোভিড ১৯ এর ফলে আমাদের প্রতিদিনের কাজ, ঘরের এবং স্কুলের রুটিন ব্যাহত হচ্ছে।
অপ্রত্যাশিত পরিস্থিতির সাথে চট করে মানিয়ে নেয়া শিশু বা কিশোর বয়সি ছেলেমেয়েদের এমনকি আপনার জন্যও কঠিন। তবে
এক্ষেত্রে একটি নতুন রুটিন সহায়ক হতে পারে।

রোজকার কাজের একটা রুটিন তৈরি করুন।
রুটিনে ধারাবাহিকতা থাকবে আবার সহজে কাজের
সময় ও ধরণ অদলবদলও যেন করা যায়।

- এমন রুটিন বানাবেন যেখানে আপনার ও শিশুদের কাজের
পাশাপাশি পর্যাপ্ত অবসর সময়ও থাকবে। এতে শিশুরা নিরাপদ
বোধ করবে এবং শোভন আচরণ করবে।
- স্কুলের রুটিনের মতো করে শিশু বা কিশোর বয়সি ছেলেমেয়েরা
বাসায়ও প্রতিদিনের রুটিন তৈরি করতে আপনাকে সহায়তা
করতে পারে। শিশুরা রুটিন তৈরিতে মুক্ত হলে তারা এটি মন দিয়ে
অনুসরণ করবে।
- রুটিনে প্রতিদিন শরীর চর্চা বা ব্যায়াম থাকবে - এটি মানসিক
চাপ কমাবে এবং ঘরে শিশুরা প্রাণবন্ত থাকবে।

শিশুকে
নিরাপদ
দূরত্ব বজায়
রাখার
বিষয়ে
ধারণা দিন

- সুযোগ থাকলে বা নিরাপদ হলে সামাজিক
দূরত্ব বজায় রেখে বাড়ির আশেপাশে বা ছাদে
হেঁটে আসতে পারেন।
- চিত্রি লিখতে পারেন, ছবি আঁকতে পারেন।
এগুলো বাড়িতে বা বাড়ির বাইরে এমনভাবে
ঝুলিয়ে রাখুন যেন অন্যরাও দেখতে পারে এবং
শিশুরা উৎসাহ বোধ করে।
- শিশুদের নিরাপত্তার জন্য আপনি কি করছেন
সেটা তাদের জানিয়ে দিনে তারা নিশ্চিত
থাকবে। তাদের কোন পরামর্শ থাকলে জেনে
নিন। সেগুলি গ্রহণের সাথে বিবেচনা করুন।

হাত ধোয়া এবং পরিচ্ছন্নতাকে
আনন্দময় করে তুলুন।



হাত ধোয়ার জন্য বিশ
সেকেন্ডের একটি গান বানান।
সুন্দরভাবে হাত ধোয়ার জন্য
সন্তানদের পয়েন্ট (নম্বর) দিন
এবং প্রশংসা করুন।



কে কতো কমবার মুখে হাত দিয়ে থাকতে
পারে সেটা নিয়ে একটা খেলা হতে পারে।
সবচেয়ে কম বার যে মুখে হাত ছোঁয়াবে
তার জন্য পুরস্কারের ব্যবস্থা রাখা যেতে
পারে।



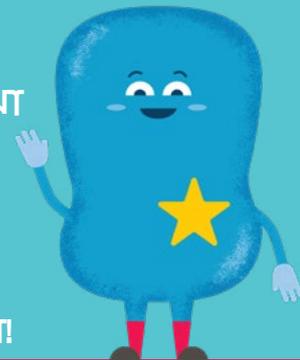
আচার আচরণের জন্য আপনার
সন্তানের কাছে আপনিই মডেল।

- আপনি যদি নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখেন, নিজে পরিচ্ছন্ন থাকেন,
অন্যদের বিশেষ করে অসুস্থ ও বয়স্কদের যদি ধৈর্যশীলতার সাথে
সেবা করেন, আপনার সন্তানও আপনার কাছ থেকে সেটাই শিখবে।

দিন শেষে কিছুটা সময় নিন।
সারাদিনে কি করা হয়েছে, কি
করা হয়নি তা নিয়ে এক
মিনিটের জন্য ভাবুন।

শিশুকে তার যে কোন একটি
ভালো বা মজাদার কাজের কথা
মনে করিয়ে দিন।

সারাদিন যা কিছু ভালো কাজ
করেছেন তার জন্য নিজেই
নিজের প্রশংসা করুন। আপনি
একজন তারকার চেয়ে কম নন!



শিশুদের দেখানোর জন্য আরো কিছু উপায় জানতে এখানে ক্লিক করুন!

Parenting tips
from WHO

Parenting tips
from UNICEF

In worldwide
languages

আরো কিছু পুরীক্ষিত
কৌশল এখানে দেখা
হলো।



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

কোভিড-১৯ কালীন সময়ে শিশুদের পরিচর্যা বা যত্ন (প্যারেন্টিং) যখন শিশুদের আচরণ আমাদের মনের মতো না হয়

শিশুরা কমবেশি দুষ্টামি করে। অনেক সময় আপত্তিকর আচরণ করে। ক্লান্ত হলে, ক্ষুধা লাগলে, ভয় পেলে বা স্বাধীনভাবে চলা ফেরা করতে শেখার সময় শিশুর এরকম আচরণ খুবই স্বাভাবিক। তাই বাড়িতে আটকা থাকলে তারা আমাদের ব্যতিব্যস্ত করে রাখে।

মনোযোগ ঘুরিয়ে দেয়ার চেষ্টা করুন

- শিশুর আপত্তিকর আচরণটি চট করে শনাক্ত করে দ্রুত তার মনোযোগ কাঙ্ক্ষিত আচরণের দিকে ঘুরিয়ে দিন।
- শিশু কোন আপত্তিকর আচরণ করলে সাথে সাথে তাকে কোমলভাবে খামতে বলুন! শিশুদের মধ্যে অস্থিরতার আলামত দেখা দিলেই মজাদার বা আনন্দদায়ক কিছু করে তাদের মনোযোগ অন্যদিকে সরিয়ে নিন। যেমন বলতে পারেন 'চলো, আমরা এবার একটু হাটা হাটি করি!'

একটু বিরতি নিন

বিরতি হয়ে চিৎকার দিতে ইচ্ছা করলে নিজেকে সামলে নিন। ১০ সেকেন্ডের জন্য শান্ত থাকুন। পাঁচ বার ধীরে ধীরে শ্বাস নিন। তারপর মাথা ঠান্ডা করে আপনার প্রতিক্রিয়া দেখান।

লক্ষ লক্ষ মা বাবা/অভিভাবকরা জানিয়েছেন এই পদ্ধতি বেশ কাজে দেয়।

কর্মফল (কি করলে কি হতে পারে) সম্পর্কে শিশুদের ধারণা দেয়া।

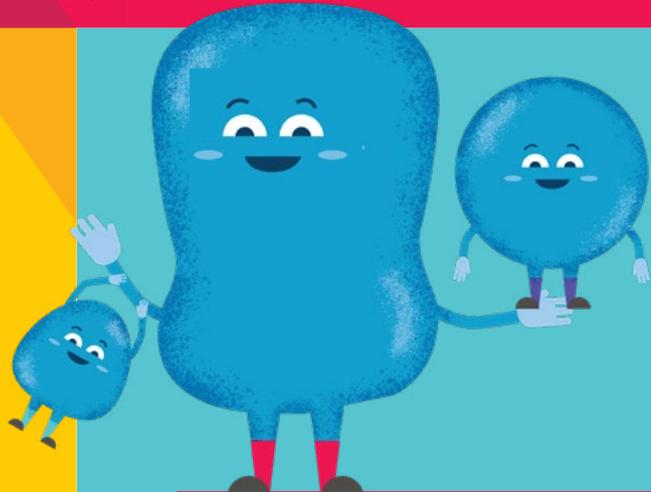
কি করলে কি হতে পারে সেটা শিশুদের খোলাসা করে বললে তাদের মধ্যে একটা দায়িত্ব বোধের জন্ম হয়। এটা শৃঙ্খলার সাথে খাপখাইয়ে নিতে সাহায্য করে। এটি মারধর বা বকাঝকির চেয়ে বেশি কার্যকর।

১-৩ এ বর্ণিত উপায়সমূহ ব্যবহার করুন

শিশুর সাথে একান্তে থাকার সময় তার শোভন বা ভাল আচরণের জন্য প্রশংসা করুন এবং নিয়মের ধারাবাহিকতা বজায় রাখতে পারলে অশোভন আচরণের প্রবণতা কমে যাবে।

আপনার শিশু এবং কিশোর বয়সি ছেলেমেয়েদের কিছু সহজ কাজের দায়িত্ব দিন। শুধু খেয়াল রাখবেন কাজটি যেন তাদের করার মতো কাজ হয়। তারা কাজটি শেষ করলেই তাদের প্রশংসা করুন।

- আপনার শিশুকে তিরস্কার করার আগে তাকে আপনার দিকনির্দেশনা মেনে চলার সুযোগ দিন।
- শিশুকে তার আচরণের জন্য দোষারোপের সময় আপনি শান্ত থাকুন।
- শিশুকে শৃঙ্খলাম ফেরানোর জন্য কোন পদক্ষেপ নেয়ার আগে ভেবে দেখুন সেটা কতখানি কার্যকর হবে। যেমন, একজন কিশোর বয়সি ছেলে বা মেয়ের কোন এক সপ্তাহের জন্য জন্ম করা, এই ধরনের শাস্তি কার্যকর করা কঠিন। তার চেয়ে এক ঘন্টার জন্য এটিকে দূরে সরিয়ে নেওয়া আরও বাস্তবসম্মত।
- শৃঙ্খলামূলক ব্যবস্থা শেষে আপনার শিশুকে আবার ভাল কিছু করার সুযোগ দিন এবং তাদের কাজের প্রশংসা করুন।



Parenting tips
from WHO

Parenting tips
from UNICEF

In worldwide
languages

Parenting tips
from WHO

কোভিড-১৯ কালীন সময়ে শিশুদের পরিচর্যা বা যত্ন (প্যারেন্টিং) শান্ত থাকুন এবং চাপ নিয়ন্ত্রণ করুন

এখন অনেক কঠিন সময়। আপনার যত্ন নিন, তবেই আপনি আপনার শিশুকে সহযোগিতা করতে পারবেন।

আপনি একা নন

- লক্ষ্য লক্ষ্য লোক আমাদের মত ভয়ে আছে। এমন একজনকে খুঁজে নিন যার সাথে আপনি আপনার অনুভূতিসমূহ শেয়ার করতে পারবেন। তাদের কথা শুনুন। সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম বা অন্য কোন মাধ্যম, যা আপনাকে আতঙ্কগ্রস্ত করে তুলছে তা এড়িয়ে চলুন।

ছুটি নিন

- মাঝে মাঝে আমাদের অবসর দরকার। যখন আপনার শিশুটি ঘুমিয়ে যাবে তখন নিজের জন্য আনন্দদায়ক কিছু করুন বা নির্ভর থাকুন। আপনি স্বাস্থ্যকর যা কিছু করতে চান তার একটি তালিকা করুন। এটি আপনার প্রাপ্য!

আপনার সন্তানের কথা শুনুন।

- খোলা মনে আপনার শিশুর কথা শুনুন। যখন শিশুরা কথা বলবে তখন সমর্থন এবং আশ্বাসের জন্য আপনার দিকে তাকাবেন। তারা যখন তাদের অনুভূতি আপনার সাথে শেয়ার করছে তখন তাদের কথা শুনুন, তাদের সাহায্য দিন এবং আশ্বস্ত করুন।



একটু বিরতি নিন

আপনি যখনই মানসিক চাপ বা উদ্বেগ অনুভব করছেন তখনই আপনি মন শান্ত করার জন্য ১ মিনিট আনন্দদায়ক কাজ করুন।

ধাপ ১: এই কাজটির জন্য প্রস্তুতি গ্রহণ করুন

- বসার জন্য একটি আনন্দদায়ক স্থান নির্বাচন করুন, আপনার পা মেঝেতে সমতলভাবে রাখুন, আপনার হাত কোলের উপর নিন।
- আপনি যদি স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেন তাহলে চোখ বন্ধ করুন।

ধাপ ২: ভাবুন, অনুভব করুন, আপনার শরীর, আপনার আত্মা

- নিজেকে প্রশ্ন করুন: 'আমি এখন কি ভাবছি?'
- আপনার ভাবনাগুলো একটু লক্ষ্য করুন। দেখুন সেগুলি নেতিবাচক না ইতিবাচক।
- আপনি আপনার আবেগ অনুভূতির দিক থেকে কেমন বোধ করছেন সেটা খেয়াল করুন। আপনার ভাল লাগছে কিনা তা বোঝার চেষ্টা করুন।
- খেয়াল করে দেখুন শারীরিকভাবে আপনি কেমন বোধ করছেন। কোন কিছু আপনাকে কষ্ট দিচ্ছে কিনা বা চিন্তিত করে তুলছে কিনা।

ধাপ ৩: আপনার শ্বাস প্রশ্বাসের দিকে লক্ষ্য রাখুন

- নিঃশ্বাস নেয়ার সময় শ্বাস প্রশ্বাসের শব্দ শুনুন
- আপনি আপনার পেটে একটি হাত রেখে প্রতিটি শ্বাস নেয়ার সময়ে এর উঠা নামা অনুভব করুন।
- আপনি হয়ত নিজেকে বলতে চাইছেন 'ঠিক আছে' যাই হোক 'আমি ঠিক আছি'।
- তারপর কিছুক্ষণ আবার আপনার নিঃশ্বাসের শব্দ শুনুন।

ধাপ ৪: ফিরে আসা

- এবার আপনার সারা শরীরের অনুভূতিটা খেয়াল করুন।
- ঘরের শব্দ শোনার চেষ্টা করুন।

ধাপ ৫: প্রতিফলন

- চিন্তা করে দেখুন 'আমি কি আসলেই আলাদা কিছু অনুভব করছি?'
- আপনি যখন সম্পূর্ণ প্রস্তুত হবেন, তখন চোখ খুলুন।

আপনার শিশুটি যখন আপনাকে বিরক্ত করছে বা কোনও ভুল করছে বলে আপনি মনে করছেন তখন এই বিরতি আপনার জন্য সহায়ক হতে পারে। এটি আপনাকে শান্ত থাকার জন্য সহায়তা করবে। এমনকি কয়েকটি গভীর শ্বাস বা মেঝের তাপ আপনার অনুভূতিতে একটি পার্থক্য আনতে পারে। আপনি আপনার শিশুদের থেকেও একটু বিরতি নিতে পারেন।

Parenting tips from WHO

Parenting tips from UNICEF

In worldwide languages

Parenting tips from WHO



World Health Organization



for every child



WVO



End Violence Against Children



PARTNERSHIP FOR LIFELONG HEALTH



Logo without borders



CDC



The mark "100%" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by WHO or CDC of any particular product, service, or enterprise.



CHILDHOOD



ACCELERATE



INTERNET OF GOOD THINGS



UNIVERSITY OF OXFORD



USAID



UNODC

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, Ilifa Labantwana, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPPAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and WellSpring Advisors.

কোভিড-১৯ কালীন সময়ে শিশুদের পরিচর্যা বা যত্ন (প্যারেন্টিং) কোভিড-১৯'এর কথা।

কোভিড-১৯'এর কথা।

শিশুদের কথা বলার আগ্রহ তৈরী করুন। তারা ইতিমধ্যে কিছু শুনছে। নীরবতা এবং গোপনীয়তা আমাদের শিশুদের সুরক্ষা দিবে না। সততা এবং খোলামেলা আলোচনা সুরক্ষা দেয়। তারা কতটা বুঝতে পারবে তা ভেবে দেখুন। আপনিই তাদের ভাল জানেন!

খোলা মনে তাদের কথা শুনুন।

আপনার শিশুকে মন খুলে কথা বলতে দিন। তাদের খোলামেলা প্রশ্ন করুন যেন তারা বলার সুযোগ পায় এবং তারা ইতিমধ্যে কতটুকু জানে তা জেনে নিন।

সং থাকুন

সবসময় সততার সাথে তাদের প্রশ্নের উত্তর দিন। শিশুদের বয়স এবং তারা কতটা বুঝতে পারছে সেটা মনে রেখে সেই অনুসারে তাদের সাথে কথা বলতে হবে।

বুঝতে সাহায্য করুন

আপনার শিশুটি ভয় পেতে পারে বা বিভ্রান্ত হতে পারে। তাদের কেমন লাগছে সেটা প্রকাশের জন্য সময় দিন এবং আপনি যে তাদের পাশে সবসময় আছেন তা তাদের জানিয়ে দিন।

কোন বিষয়ে উত্তর না জানাটা কোন সমস্যা না

এটা জানিয়ে দেয়া ভালো, 'আমরা জানিনা তবে আমরা এই বিষয়ে কাজ করছি'; বা 'আমরা জানি না তবে এই বিষয়ে ভাবছি ইত্যাদি' এই পরিস্থিতিতে আপনার শিশুর সাথে মিলেমিশে নতুন একটা কিছু শেখার সুযোগ হিসাবে ব্যবহার করুন।

তারকারা বা হিরোরার কথা কখনো কাউকে অপদস্থ করে না

কোন একজন মানুষ দেখতে কেমন, তারা কোথা থেকে এসেছে বা কোন ভাষায় তারা কথা বলছে তার সাথে কোভিড-১৯ (COVID-19) এর কোনও সম্পর্ক নেই। আপনার শিশুকে বলুন, যারা অসুস্থ এবং যারা তাদের সেবা যত্ন করছে তাদের প্রতি আমাদের সহানুভূতিশীল হতে হবে।

সেই সব মানুষদের গল্প বলুন যারা এই প্রাদুর্ভাব বন্ধ করতে কাজ করছেন এবং অসুস্থ মানুষের যত্ন নিচ্ছেন।

আমাদের আশেপাশে এমন অনেক গল্প আছে

বিভিন্ন ওয়েবসাইটে পাওয়া কিছু গল্প সত্য নাও হতে পারে। এজন্য নির্ভরযোগ্য সাইট ব্যবহার করুন:

<https://eody.gov.gr/neos-koronaiois-covid-19/>

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public> and

<https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19> from WHO and UNICEF.

ভালো কোন বাণী দিয়ে শেষ করুন

আপনার শিশু কেমন বোধ করছে তা খেয়াল করুন। তাদের মনে করিয়ে দিন আপনি তাদের ভালোবাসেন এবং যে কোন সময় তারা আপনার সাথে কথা বলতে পারে। তারপর তাদের সাথে একসাথে কিছু মজা করুন!

Parenting tips from WHO

Parenting tips from UNICEF

In worldwide languages

Parenting tips from WHO



World Health Organization



unicef for every child



WORLD WITHOUT WAR



End Violence Against Children



PARTNERSHIP FOR LIFELONG HEALTH



Logo Without Borders



CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

The mark "100%" is owned by the US Dept. of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by WHO or CDC of any particular product, service, or enterprise.

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



CHILDHOOD WORLD CHILDHOOD FOUNDATION



ACCELERATE



INTERNET OF GOOD THINGS



UNIVERSITY OF OXFORD



USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE



UNODC United Nations Office on Drugs and Crime

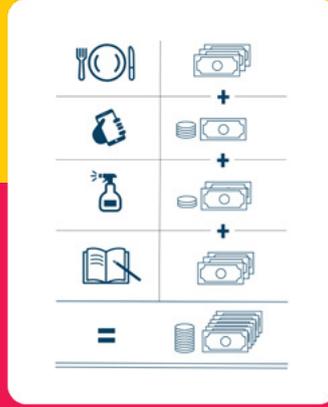
কোভিড-১৯ কালীন সময়ে শিশুদের পরিচর্যা বা খল্প (প্যারেন্টিং) আর্থিক সংকটকালীন সময়ে পরিবারের জন্য বাজেট তৈরি

কোভিড-১৯ এর প্রভাবে তাদের অর্থনৈতিক অবস্থা নিয়ে চিন্তিত। এই হতাশা থেকে জন্ম নিতে পারে আমাদের বিষণ্ণতা, ক্রোধ কিংবা বিভ্রান্তি। এতে বাড়তে পারে পারিবারিক কলহ, শিশু নির্যাতনের মতো ঘটনা। এই চাপ মোকাবেলায় আমরা পরিবারের সবাইকে নিয়ে একটা আর্থিক পরিকল্পনা করতে পারি।

ছেলেমেয়েদের সাথে নিয়ে পরিবারের আয় ব্যয়ের হিসাব তৈরি করুন



- বাজেট বলতে বুঝায় আমরা কখন কিভাবে অর্থ ব্যয় করবো তার পরিকল্পনা। এই পরিকল্পনা আপদকালীন সময়ের ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য।
- ছেলেমেয়েদের সাথে নিয়ে বাজেট তৈরি করলে তারা বুঝতে পারবে কঠিন সময়ে সবাই মিলে কঠিন সিদ্ধান্ত নেওয়ার প্রয়োজন হয়।
- এর ফলে মাস শেষে পরিবারে যথেষ্ট টাকা থাকবে এবং অন্য কারো থেকে আর ভেমন ধার নিতে হবে না।



কোথাও কোনো সহায়তা পাওয়ার সুযোগ আছে কিনা তা খুঁজে দেখুন।

সরকার হস্ততবা
কোভিড-১৯ মহামারীর
সময়ে পরিবারগুলিকে
অর্থ, বা খাবার সরবরাহ
করছে।

আপনার কমিউনিটির
মাধ্যমে কোথায়
সহযোগিতা করা হচ্ছে
তা জেনে নিন।

আমরা এই সময়ে কি খরচ করব?

- কাগজ, কলম নিন (অথবা পুরোনো পেপার বা কার্ডবোর্ডের বাস্তু নিতে পারেন)
- আপনি এবং আপনার পরিবারের প্রতিমাসের প্রয়োজনীয় জিনিসগুলোর ছবি ঐকে বাজেটের কাজ শুরু করতে পারেন
- প্রতিটি ছবির পাশে এর দাম লিখে রাখুন
- এবার প্রতি মাসে খরচ করার জন্য আপনার হাতে কত টাকা আছে তা লিখে রাখুন।

চাহিদা এবং চাওয়া নিয়ে আলোচনা করুন

- চাহিদা: বেঁচে থাকার জন্য পরিবারের কোন জিনিসটি বেশি জরুরি? (যেমন, খাবার, হাত ধোয়ার সাবান, পরিবারে অসুস্থ বা বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন সদস্যদের চাহিদা)।
- চাওয়া: কোন জিনিসগুলো থাকলে ভাল, কিন্তু অতটা জরুরি নয়?
- পরিবারের সদস্য হিসেবে কোন জিনিসটিতে আপনি খরচ কম করার চেষ্টা করবেন তা নিয়ে ছেলেমেয়েদের সাথে আলোচনা করুন।

নিজের জন্য একটি বাজেট তৈরি করুন

- একটি ব্যাগ ভর্তি পাথর নিন বা ছোট ছোট যে কোন কিছু টুকরো নিন। মনে করুন এই মাসের জন্য আপনার হাতে এই টাকা আছে।
- পরিবারের একজন সদস্য হিসেবে আপনি ঠিক করে নিন কোথায় কত খরচ করবেন, এবং সে ছবির উপর পাথর/টুকরোগুলি হিসাব মতো রাখুন।
- ভবিষ্যতের জন্য অথবা অন্য কোন সঙ্কটকালীন সময়ের জন্য আপনি যদি অল্প পরিমাণও সঞ্চয় করতে পারেন – তাহলে এটি ভালো হবে।

সাবাশ! কোটি কোটি পরিবার জানিয়েছে এই পরিকল্পনাসমূহ খুব ভাল কাজ দেয়।

আরো জানতে নিচের লিংকগুলোতে ক্লিক করুন:

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা কর্তৃক প্রদত্ত পরামর্শ

জাতিসংঘ শিশু তত্ত্বাবধি কর্তৃক প্রদত্ত পরামর্শ

অন্যান্য ভাষাসমূহ

পরীক্ষিত কৌশল



The mark "CDC" is owned by the US Dept. of Health and Human Services and its use without permission other than that logo is not an endorsement by, nor is it a mark of any particular product, service, or program.



কোভিড-১৯ কালীন সময়ে শিশুদের পরিচর্যা বা যত্ন (প্যারেন্টিং) পারিবারিক সম্প্রীতি

শিশু ও কিশোর বয়সী ছেলেমেয়েরা যখন দেখবে পরিবারে সবার মধ্যে শান্তিপূর্ণ, ভালবাসার সম্পর্ক রয়েছে, তখন তারা নিরাপদ বোধ করবে এবং তাদের মনে হবে পরিবার তাদের ভালবাসছে। এই কঠিন সময়ে শিশু ও কিশোর বয়সী ছেলেমেয়েদের সাথে ইতিবাচক কথা, তাদের কথা মনোযোগ দিয়ে শোনা এবং তাদের প্রতি সহানুভূতি দেখানো পরিবারে শান্তিপূর্ণ এবং সুখী পরিবেশ তৈরিতে সহায়তা করবে। শিশু ও কিশোর বয়সী ছেলেমেয়েরা অনেক কিছু চাইতে পারে যার ফলে মতভেদ হতে পারে। তবে আমরা এমন কিছু করতে পারি যা আর্থিক চাপ মোকাবেলায় সহায়ক হবে।

আমাদের সন্তানের কাছে আমরাই রোল মডেল।

- অন্যের সামনে আমরা কিভাবে কথা বলছি বা আচরণ করছি সেটা দ্বারা শিশুরা প্রভাবিত হয় এবং তারা সেটা অনুসরণ ও অনুকরণ করে।
- পরিবারের ছোট, বড় সবার সাথে বিনয়ের সাথে কথা বলার চেষ্টা করুন।
- পরিবারে বড়রা নিজেদের মধ্যে খারাপ আচরণ করলে শিশুদের উপর তার নেতিবাচক প্রভাব পড়তে পারে।
- আমরা যত বেশি নরম সুরে, ভালোবেসে শিশুদের সাথে কথা বলব তত বেশি তারা নিরাপদ বোধ করবে এবং তাদের মনে হবে পরিবার তাদের ভালবাসছে, মূল্য দিচ্ছে।

ইতিবাচক ভাষা ব্যবহার করুন, এটি বেশ ভাল কাজ দেয়!

- আপনি কোনটি পছন্দ করছেন না সেটি না বলে আপনি কী করতে চান তা অন্যকে বুঝিয়ে বলুন: "চোশাক বন্ধ করে" না বলে বলুন "দয়া করে আরও শান্তভাবে কথা বলার চেষ্টা করে"।
- যে কোন কাজের প্রশংসা অন্যকে উৎসাহিত করে এবং সে নিজের ব্যাপারে ভাল বোধ করে। কিছু সাধারণ শব্দ যেমন, "আজকের খাবার পরিবেশন ও পরিচ্ছন্ন রাখার জন্য ধন্যবাদ," বা "ছোটদের দেখাশোনার জন্য ধন্যবাদ" এইসব ছোট ছোট কথা তাদের জন্য অনেক বড় অনুপ্রেরণার।

পরিবারের সবাই মিলে একসাথে সুন্দর কিছু করুন

- পারিবারিক কাজগুলো সদস্যদের মধ্যে ভাগ করে দিতে পারেন। এক এক জন এক এক দিন একেকটা কাজ করবে।
- আপনার সঙ্গী এবং পরিবারের অন্যান্য প্রাণবন্ত সদস্যদের সাথে মন দিয়ে সময় কাটানোর উপায়গুলিও খুঁজে বের করুন।

একজন দরদী ও মনোযোগী শ্রোতা হোন।

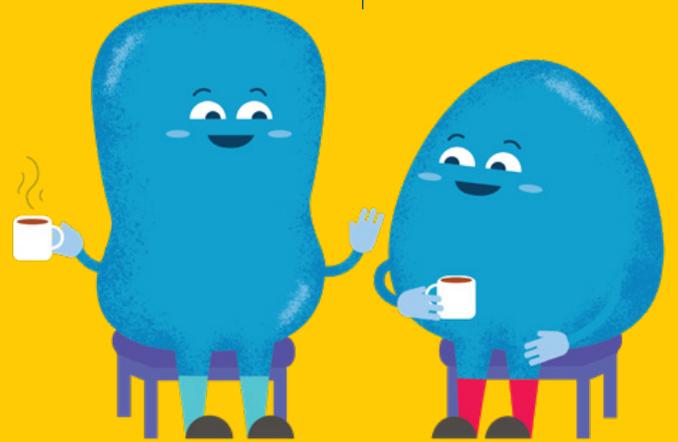
- অন্যদের কথা মন দিয়ে শুনুন।
- আপনি যে মন দিয়ে তাদের কথা শুনছেন এটি যেন তারা বুঝতে পারে।
- এতরূপ পর্তু যা শুনছেন তার উত্তর দেওয়ার আগে পুরো বিষয়টির একটি সার সংক্ষেপ তুলে ধরতে পারেন, যেমন: "আমি শুনলাম তুমি বলছ....."।

কাজের ভার সবার মধ্যে ভাগ করে দিন

- শিশু এবং পরিবারের অন্য সদস্যদের দেখাশোনা কঠিন কাজ, তবে আপনি যখন কাজের দায়িত্বগুলো সবার মাঝে ভাগ করে দিবেন তখন দেখবেন এটি অনেক সহজ হয়ে গেছে।
- গৃহস্থালী কাজ, শিশু যত্ন এবং অন্যান্য কাজগুলি পরিবারের সদস্যদের মধ্যে সমানভাবে ভাগ করে নেওয়ার চেষ্টা করুন।
- পরিবারের অন্যান্য বড় সদস্যদের সাথে গৃহস্থালী কাজ কখন "মুঠু" এবং "শেষ" হবে তার একটি সমসূচী তৈরি করুন।
- আপনি যখন ক্লান্ত বা মানসিক চাপ বোধ করছেন তখন অন্য কারো সাহায্য আপনি নিতেই পারেন, তাহলে আপনি একটু জিরিয়ে নিতে পারবেন।

মানসিক চাপ বোধ করলে বা রাগ হলে?

- নিজেকে ১০ সেকেন্ডের বিরতি দিন। টেনে পাঁচবার শ্বাস-প্রশ্বাস নিন। তারপর শান্তভাবে সাড়া দিন। কোটি কোটি মা বাবারা জানিয়েছে এই পদ্ধতি কাজে দেয় – অনেক কাজে দেয়।
- "যখন আমরা রেসে যাই" এবং "শান্ত থাকুন এবং মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ করুন" এই টিপ শিটগুলো দেখুন।



বাড়িতে সহিংসতার কোন অভিজ্ঞতা হলে প্রয়োজনীয় তথ্য এবং সহায়তার জন্য এখানে ক্লিক করুন

আরোও জানতে নিচের লিংকগুলোতে ক্লিক করুন

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা কর্তৃক প্রদত্ত পরামর্শ

আভিসংঘ শিশু তথ্যকর্ম কর্তৃক প্রদত্ত পরামর্শ

অন্যান্য ভাষাসমূহ

পরীক্ষিত কৌশল



unicef
for every child



End Violence
Against Children



Maestral



The mark "CDC" is owned by the U.S. Dept. of Health and Human Services and it is used with permission. All other logos is not an endorsement by CDC or any particular product, service, or program.



কোভিড-১৯ কালীন সময়ে শিশুদের পরিচর্যা বা যত্ন (প্যারেন্টিং) খেলার মাধ্যমে শেখা

এই সময়ে লক্ষ লক্ষ শিশু স্কুল বন্ধের কারণে ঘরে বন্দি। এই টিপস হচ্ছে খেলার মাধ্যমে এমন কিছু শেখা, যা সব বয়সের জন্য আনন্দদায়ক হতে পারে।

বিভিন্ন ধরনের খেলা

- অনেক ধরনের খেলা আছে যা আনন্দদায়ক এবং শিক্ষণীয় দুইই হতে পারে।
- ভাষা, সংখ্যা, বিভিন্ন উপকরণ, নাটক, এবং গানের খেলা নিরাপদ এবং মজার উপায়ে শিশুদের প্রতিভা বিকশিত করার সুযোগ করে দেয়



চলা ফেরার মাধ্যমে খেলা

- আপনার শিশুর পছন্দের যেকোনো গানের সাথে নাচের একটি কোরিওগ্রাফি তৈরি করুন। প্রথম একজন নাচটি করবে এবং অন্য সবাই তাকে অনুকরণ করবে। সবাই যেন একবার করে নেতৃত্ব দেয়ার সুযোগ লাভ করে সেটি নিশ্চিত করুন।
- সবাইকে 'চ্যালেঞ্জ' দিতে পারেন, কে সবচেয়ে বেশি নিজের পায়ের আঙুল ঝুঁতে পারবে, এক মিনিটের মধ্যে কে কতবার লাফ দিতে পারে বা কে কতবার ডান হাত দিয়ে বাম পা এবং বাম হাত দিয়ে ডান পা ধরতে পারবে।
- একে অন্যকে অনুকরণ করতে পারে- মুখের ভাব, চলাফেরা বা বিভিন্ন ধরনের শব্দ অনুকরণ করা যেতে পারে। যে কোন একজন নেতৃত্ব দিতে পারে এবং তারপরে এক একজন করে অন্যরাও নেতৃত্ব দিতে পারে। কেউ নেতৃত্ব না দিয়ে সবাই মিলে একসাথেও চেষ্টা করতে পারে।
- খেমে খেমে নাচ হতে পারে: কোন গান বাজাতে পারেন কিংবা কেউ একজন গান করতে পারেন এবং গানের সাথে সবাই নাচবে। গান থামার সাথে সাথে যে যে জায়গায় আছে সে জায়গায় দাঁড়িয়ে যাবে, কোন নড়াচড়া করবে না। যে তখনও লেচে যাচ্ছে সে পরের রাউন্ডের বিচারক হবে।
- বিভিন্ন পশু পাখির মত অঙ্গভঙ্গি/নাচ: আগের মতোই, যখন গান বন্ধ হবে তখন যে কোন প্রাণীর নাম ধরে ডাকবে এবং সবাই সে প্রাণীর মতো অঙ্গভঙ্গি করবে।

বিভিন্ন জিনিসপত্র পরিবর্তনের মাধ্যমে খেলা!

গল্প বলা

- আপনার শিশুকে আপনার ছেলেবেলার গল্প বলুন।
- এবার আপনার শিশুকে একটি গল্প বলতে বলুন।
- দুইজনে মিলে একটি গল্প তৈরি করুন, শুরু করুন এভাবে 'একদা'.....তারপর সবাই গড়ে এক একটি লাইন যোগ করুন।
- যে কোন পছন্দের গল্প বা সিনেমার অভিনয় করতে পারেন - একটু বড় শিশুরা যখন দায়িত্ব নিতে শিখছে তখন তারা ছোটদের নির্দেশনা দিতে পারে।

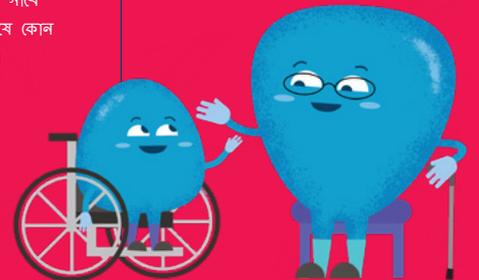
- প্রতিদিন ব্যবহৃত গৃহস্থালী জিনিস যেমন: ঝাড়ু, ঘর মোছার লাঠি বা কাপড় ইত্যাদি খেলার জন্য মজাদার বস্তুতে পরিণত হতে পারে।
- যে কোন একটি উপকরণ ঘরের মাঝখানে রাখতে পারেন এবং যখনই কারো মাথায় কোন আইডিয়া আসবে সে/তারা ঈর্ষিষয়ে আলোচনা শুরু করবে যে, বস্তুটি কি হতে পারে এবং এটা দিয়ে আর কি করা যেতে পারে
- উদাহরণস্বরূপ, একটি ঝাড়ু কে ঘোড়া / মাইক্রোস্কোপ অথবা একটি গিটার হিসেবেও ব্যবহার করা যেতে পারে।

মনে রাখার খেলা

- প্রথমে একজন বলবে, "যখন কোভিড-১৯ এর লকডাউন শেষ হয়ে যাবে, তখন আমি (যেমন: পার্কে যাবো)"।
- দ্বিতীয় জন প্রথম জনের কথার সাথে যোগ করে বলবে, "যখন কোভিড-১৯ এর লকডাউন শেষ হয়ে যাবে, তখন আমি পার্কে যাবো.... (যেমন: আমার প্রিয় বন্ধুর সাথে দেখা করতে যাবো)"।
- এভাবে সবাই একজন একজন করে আগের জন যা বলেছে তা বলবে এবং সাথে সাথে কোভিড-১৯ এর লকডাউন শেষে কোন কাজটি করবে তা যোগ করবে।

গান করা

- আপনার শিশুর ভাষার বিকাশ ঘটাতে তার সাথে গান করুন।
- কোন একটি গান বাজান বা গান করুন এবং গানটি যে প্রথমে ঠিকভাবে চিনতে পারবে সে পরবর্তীতে দলনেতা হবেন।
- হাত ধোয়া বা শারীরিক দূরত্ব নিয়ে একটি গান তৈরি করুন, এর সাথে নাচের বিভিন্ন মুদ্রা/অঙ্গভঙ্গি যোগ করুন।



আরোও জানতে নিচের লিংকগুলোতে ক্লিক করুন:

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা কর্তৃক প্রদত্ত পরামর্শ

অতিসংখ্য শিশু তহবিল কর্তৃক প্রদত্ত পরামর্শ

অন্যান্য ভাষাসমূহ

পরীক্ষিত কৌশল

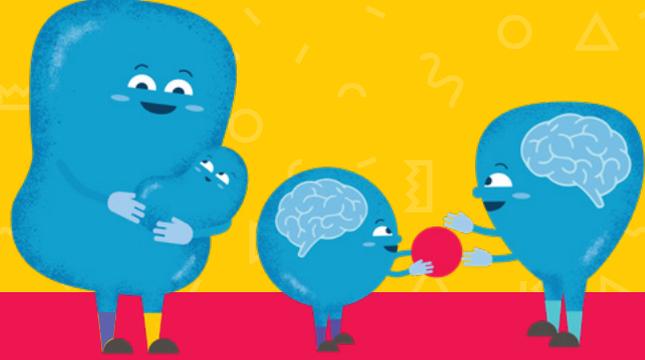


কোভিড-১৯ কালীন সময়ে শিশুদের পরিচর্যা বা যত্ন (প্যারেন্টিং) যখন আমরা রাগ হই

আমরা আমাদের শিশু এবং কিশোর বয়সি সন্তানদের ভালোবাসি, কিন্তু কোভিড-১৯ এর এই সময়ে টাকা পয়সা এবং লকডাউন এই সব মানসিক চাপের কারণে আমরা অনেক সময় রেগে যেতে পারি। এখানে আমরা কিভাবে আমাদের রাগ নিয়ন্ত্রণ করতে পারি তার কিছু পদ্ধতি উল্লেখ করা হলো, যেন অন্য কেউ আমাদের ব্যবহারে কষ্ট না পায়।

সমস্যাকে গোড়া থেকেই নির্মূল করতে হবে

- একই কাজ বা একই জিনিস আমাদের উপর মানসিক চাপ সৃষ্টি করে এবং আমরা প্রতিবারই রেগে যাই।
- কোন বিষয়টির কারণে আপনার রাগ হচ্ছে? কখন হয়? আপনি সাধারণত এই সময়ে কি প্রতিক্রিয়া দেখান?
- শুরু থেকেই এটি প্রতিরোধ করার চেষ্টা করুন। আপনি যখন অনেক ক্লান্ত থাকেন তখন কিছুক্ষণ বিশ্রাম নিন কিংবা ঘুমিয়ে নিন। যদি ক্ষুধার্ত হন তাহলে অবশ্যই আগে কিছু খেয়ে নেয়ার চেষ্টা করুন। যদি একা লাগে তাহলে কারও সহযোগিতা নিন



বিজ্ঞান বলে আপনার রাগ নিয়ন্ত্রণের সক্ষমতা এবং ইতিবাচক মানসিকতা আপনার শিশুর মস্তিষ্কের গঠনে সহায়ক হয়।

এই সাফল্য সত্যিকার অর্থেই এক ধরনের অর্জন!

- নিজের যত্ন নিন। 'বিরতি নিন' এবং 'মানসিক চাপ সামলান' এই বিষয়ে আমাদের তথ্যসমূহ দেখতে পারেন



বিরতি নিন

- যখনই আপনার মনে হবে আপনি রেগে যাচ্ছেন, তখনই মনকে শান্ত করার জন্য বিশ সেকেন্ড সময় নিন। কথা বলার আগে পাঁচ বার ধীরে ধীরে শ্বাস নিন।
- আপনার রাগকে নিয়ন্ত্রণ করার জন্য দশ মিনিট অন্য কোথাও/রুমে গিয়ে বসুন। বাইরে যাওয়ার জন্য যদি নিরাপদ পরিস্থিতি থাকে তাহলে একটু বাইরে হেঁটে আসুন।
- যদি খুব ছোট শিশু হয়, যার কান্না কোনভাবেই থামানো যাচ্ছেনা, তাহলে তাদের পিঠের ওপর করে রেখে কিছুক্ষণ হেঁটে আসুন। প্রয়োজনে শান্ত করার জন্য কারো সহযোগিতা নিতে পারেন। ৫-১০ মিনিট পরপর শিশুদের খোঁজ খবর নিন।

নিজের যত্ন নিন

- নিজদের মধ্যে সবসময় যোগাযোগ রাখা প্রয়োজন। বন্ধু, পরিবার এবং অন্যান্য পরিচিত জনের সাথে প্রতিদিন কথা বলুন।
- সিগারেট, মদ বা যে কোন নেশা করা থেকে বিরত থাকুন, শিশুদের সামনে এগুলো একেবারেই নিষিদ্ধ।
- আঘাত করার মতো (লাঠি বা অস্ত্র) কোন জিনিস ঘরে থাকলে তা শিশুর নাগালের বাইরে বা বন্ধ ঘরে অথবা বাড়ির বাইরে রাখুন।
- যদি শিশুদের বাড়িতে রাখা নিরাপদ মনে না হয় তবে অন্য কারো সহযোগিতা নিতে পারেন বা কিছুদিনের জন্য তাদের অন্যত্র পাঠিয়ে দিতে পারেন।

কোভিড-১৯ বৈশ্বিক মহামারীর এই সংকট চিরদিন থাকবে না – আমাদের এখনই হাল ছেড়ে না দিয়ে যেকোনভাবেই এই পরিস্থিতির মধ্য দিয়ে যেতে হবেআমরা আশা করি একদিন সব ঠিক হয়ে যাবে।

আরো জানতে নিচের লিংকগুলোতে ক্লিক করুন:

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা কর্তৃক প্রদত্ত পরামর্শ

জাতিসংঘ শিশু তহবিল কর্তৃক প্রদত্ত পরামর্শ

অন্যান্য ভাষাসমূহ

পরীক্ষিত কৌশল

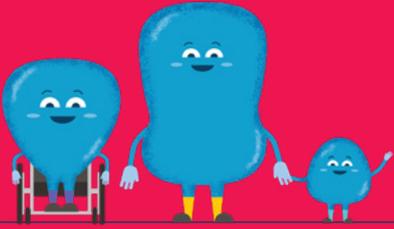


কোভিড-১৯ কালীন সময়ে শিশুদের পরিচর্যা বা যত্ন (প্যারেন্টিং) জনাকীর্ণ বাড়ি বা কমিউনিটিতে শিশুদের পরিচর্যা বা যত্ন (প্যারেন্টিং)

আপনার থাকার জায়গা যদি অনেক ঘনবসতিপূর্ণ হয় সেক্ষেত্রে কোভিড-১৯ মহামারীর সময় আপনার পরিবারকে সুরক্ষিত রাখা অনেক বেশি কঠিন।
এই রকম পরিস্থিতিতে আপনি বিভিন্ন উপায়ে পরিবারের সুরক্ষার কাজটি সহজেই পারবেন।

যেখানে আছেন সেখানেই থাকুন

- আপনি যেখানে থাকছেন সেখানে যারা নিয়মিত বাইরে আসা যাওয়া করছে, তাদের সাথে দূরত্ব বজায় রেখে চলুন এবং যত তাড়াতাড়ি সম্ভব এই কাজটি শুরু করুন।
- শুধুমাত্র জরুরি প্রয়োজনে ঘর বা এলাকা থেকে বের হবেন, যেমন; খাবার বা ঔষধপত্র কেনা।



আপনার শিশুদের শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখতে সহায়তা করুন

- আপনার শিশুদের বুঝিয়ে বলুন যে, অন্যের থেকে সাময়িকভাবে শারীরিক দূরত্ব বজায় রেখে নিজেদের এবং আশেপাশের সকলকে সুস্থ রাখার জন্য তাদেরও গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা আছে।
- শিশুরা যখন অন্যের কাছ থেকে নিরাপদ শারীরিক দূরত্ব অনুশীলনের চেষ্টা করে তখন তাদের প্রতি বিশেষ মনোযোগ দিন।

হাতধোয়া এবং পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার বিষয়টি আনন্দদায়ক করে তুলুন

- সাবান বা পানি পাওয়া হয়ত কষ্টকর হতে পারে, কিন্তু এই সময় পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকা সবচেয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ।
- যতবার সম্ভব পরিবারের সকল সদস্যদের হাত ধোয়ানোর চেষ্টা করুন।
- শিশুদেরকে বলুন যেন তারা নিজেদের একে অপরের হাত ধোয়ার কৌশল শেখাতে পারে।
- শিশুদের মুখে বার বার হাত না দেয়ার জন্য উৎসাহিত করুন।

কাজের দায়িত্ব সকলের মধ্যে ভাগ করে দিন

- জনাকীর্ণ জায়গায় শিশু এবং পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের যত্ন নেওয়া অনেক কঠিন, তবে কাজের দায়িত্বগুলি সকলের মধ্যে ভাগ করে নিলে কাজটি অনেক সহজ হবে।
- গৃহস্থালী কাজ, শিশুদের দেখাশোনা এবং অন্যান্য কাজ যতোটা সম্ভব সমানভাবে পরিবারের সকল সদস্যের মাঝে বন্টন করার চেষ্টা করুন।
- পরিবারের বড় সদস্যদের সাথে মিলে কখন কাজ 'সুরু' এবং কখন কাজ 'শেষ' হবে তার একটি সময়সূচী তৈরি করুন।
- খুব উদ্বেগ কিংবা ক্লান্তিতে পরিবারের অন্য সদস্যের সাহায্য নিন। এর ফলে আপনি একটু বিশ্রাম নিতে পারবেন।

নিয়মিত শরীরচর্চা বা ব্যায়াম করুন

- শিশুদের সাথে থাকেন এমন ব্যক্তিদের থেকে শিশুরা যখন নিরাপদ শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখার অনুশীলন করে তখন তাদের সমর্থন দিন।
- লাফলাফি করা, নাচ বা বৃত্তাকারে দৌড়ানো আনন্দদায়ক হতে পারে।

একটু বিরতি নিন

- আপনি যে সমস্ত মানসিক চাপ এবং আবেগ অনুভব করছেন তা মোকাবিলায় জন্য আপনার নিজের কিছু করার সুযোগ নাও থাকতে পারে।
- কখন আপনার মন খারাপ বা কখন বেশি মানসিক চাপ অনুভব করছেন তা খেয়াল করুন এবং একটু বিরতি নিন.....এমনকি তিনটি বড় বড় শ্বাস-গ্রহাস নিলেও অনেক ভাল লাগবে।
- খুব ভাল! কোটি কোটি পরিবার এই কাজে উপকার পেয়েছে।



১-৬ পর্যন্ত পরামর্শগুলো ব্যবহার করুন

ইতিবাচক থাকা, একটি রুটিন অনুযায়ী চলা এবং যখনই সময় পাবেন সন্তানের সাথে একান্তে সময় কাটানোর চেষ্টা করা আপনার সন্তানের আচরণকে এবং আপনার অনুভূতিগুলিকে পরিচালনা করতে সহায়তা করবে।

আরো জানতে নিচের লিংকগুলোতে ক্লিক করুন:

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা কর্তৃক প্রদত্ত পরামর্শ

জাতিসংঘ শিশু তত্ত্বাবধি কর্তৃক প্রদত্ত পরামর্শ

অন্যান্য ভাষাসমূহ

পরিষ্কৃত কৌশল



কোভিড-১৯ কালীন সময়ে শিশুদের পরিচর্যা বা যত্ন (প্যারেন্টিং)

বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিশুদের পরিচর্যা বা যত্ন (প্যারেন্টিং)

বিশেষ চাহিদা সম্পন্ন শিশুসহ সকল শিশুদের ভালোবাসা, মর্যাদা, যত্ন এবং সময় দেয়া প্রয়োজন, বিশেষ করে কঠিন এবং অনিশ্চিত সময়ে।

আপনার শিশুকে সুরক্ষিত রাখুন

- সব শিশুকে বাড়িতে এবং বাইরে যেখানেই থাকুক না কেন অবশ্যই কোভিড ১৯-এর স্থানীয় নির্দেশিকা মেনে চলতে হবে।
- কোভিড-১৯ এর জন্য বিশেষ ব্যবস্থা সম্পর্কে স্থানীয় সহায়তাদানকারী দল বা সেবা কেন্দ্রগুলো থেকে জেনে নিতে পারেন।
- জরুরি ফোন নাম্বারগুলো এমন জায়গায় রাখুন যাতে সহজেই দেখা যায়, যেমন: ফ্রিজের সাথে লাগিয়ে রাখতে পারেন।



যদি সম্ভব হয় অন্য কারো সহযোগিতা নিন

- পরিবারের অন্যান্য বড় সদস্যদের সাথে আপনার কাজ ভাগ করে নিন।
- আপনি একা নন! যারা আপনার সমস্যা বুঝতে পারে তাদের সাথে নিয়মিত যোগাযোগ রাখুন। আপনি কোন ধরনের চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হচ্ছেন এবং এর সাথে আপনার সাক্ষ্যসমূহ তাদের জানান।
- এই সময়ে মানসিক চাপ, হতাশা, এবং ভয় লাগাটা স্বাভাবিক।
- নিজের প্রতি শ্রদ্ধাশীল হোন এবং যখন প্রয়োজন একটু বিরতি নিন। “যখন আমরা রেগে যাই” এবং “শান্ত থাকুন”, “মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ করুন” এই টিপ শিটগুলোতে এই সম্পর্কিত কিছু পরামর্শ দেয়া আছে।

প্রতিদিনের রুটিনের উপর জোর দিন।

- প্রতিদিনের রুটিন শিশুকে নিরাপদ বোধ করতে সহায়তা করবে। আরো জানতে “প্রতিদিনের একটি রুটিন তৈরি করুন” এই টিপ শিটটি দেখুন।
- আপনার শিশুর জন্য স্বাচ্ছন্দ্যময় এবং পছন্দের কিছু কার্যক্রমের একটি নিয়মিত রুটিন তৈরি করুন।
- আপনার শিশুকে ফোন চ্যাট, কার্ড লেখার বা ছবি আঁকার মাধ্যমে বন্ধুদের এবং পরিবারের সদস্যদের সাথে সংযুক্ত হতে সহায়তা করুন।
- আপনার শিশুকে তার মতামত প্রকাশের সুযোগ দিন, এতে তার নিয়ন্ত্রিত জীবন যাপনের বোধ সৃষ্টি হবে এবং তার আত্মমর্মানিবোধ বৃদ্ধি পাবে।
- শিশুদের প্রয়োজন অনুযায়ী তাদের জন্য সহজ ভাষা, স্পষ্ট নির্দেশনাবলি এবং লিখিত যোগাযোগের ব্যবস্থা করতে হবে। (উদাহরণস্বরূপ: অসভ্যতা, ছবি এবং ভিউয়াল সহায়তা)।

সহায়ক, উদার এবং গ্লেহশীল হন

- আপনার শিশুর সাধারণ সময়ে যে সহযোগিতা পায়, কোভিড-১৯ এর এই সময়ে তা নাও পেতে পারে, এবং এটি তাদের জন্য অতিরিক্ত চ্যালেঞ্জ তৈরি করতে পারে, ফলে মানসিক চাপ, উদ্বেগ এবং হতাশা বেড়ে যেতে পারে।
- শারীরিক বা মৌখিকভাবে আপনার শিশুকে সহযোগিতা করুন, এতে তারা বেশি নিরাপদ বোধ করবে এবং তাদের মনে হবে পরিবার তাদের ভালবাসে, মূল্যায়ন করে।
- ইতিবাচক শারীরিক ভাষা, অসভ্যতা এবং শব্দ ইত্যাদি বড় ধরনের পাখর্য তৈরি করে।

আপনার শিশুর সাথে কিভাবে কথা বলবেন (সদালাপী হোন)

- যখন শিশুর সাথে কথা বলবেন তখন তার উচ্চতার সাথে সামঞ্জস্য রেখে হাঁটু গেড়ে বসে তার সাথে কথা বলবেন।
- ইতিবাচক মনোভাব নিয়ে শিশুর চোখে চোখ রেখে কথা বলবেন।
- শিশুকে কথা বলার জন্য সুযোগ দিন।
- আপনার শিশুকে পর্যবেক্ষণ করুন, তার কথা শুনুন এবং আপনি নিশ্চিত হোন যে আপনি তাকে বুঝতে পেরেছেন।

ইতিবাচক দিকগুলোকে গুরুত্ব দিন।

- প্রশংসার মাধ্যমে শিশুর শক্তিশালী দিককে আরো শক্তিশালী করুন। সে যা করতে পারেনা তা তুলে না ধরে তার দক্ষতাসমূহকে তুলে ধরুন।
- যখন শিশুদের সহযোগিতার প্রয়োজন শূন্যমাত্র তখনই সহযোগিতা করুন। অতিরিক্ত সহযোগিতা তাদের আত্মনির্ভরশীল হওয়ার সুযোগ কমিয়ে দেয় এবং সব সময় সুবিধা পাবে এই ধরনের মনোভাব তাদের মধ্যে গড়ে উঠে।

আরো জানতে নিচের লিংকগুলোতে ক্লিক করুন:

জাতিসংঘ শিশু উত্থাপন কর্তৃক প্রদত্ত পরামর্শ

অন্যান্য ভাষাসমূহ

পরীক্ষিত কৌশল

কোভিড-১৯ কালীন সময়ে শিশুদের পরিচর্যা বা যত্ন (প্যারেন্টিং) কিশোর বয়সী ছেলেমেয়েদের পরিচর্যা বা যত্ন (প্যারেন্টিং)

কিশোর বয়সী ছেলেমেয়েরা তাদের স্কুল, বন্ধু-বান্ধব এবং অন্যান্য সামাজিক যোগাযোগ না করার অভাব অনুভব করে। তাদের সমর্থন করার পাশাপাশি, স্বাধীনভাবে যেন তারা নিজেদের মতামত প্রকাশ করতে পারে সেই বিষয়ে গুরুত্ব দিতে হবে।

আপনার কিশোর বয়সী ছেলেমেয়েদের সময় দিন

- বন্ধু-বান্ধব এবং পরিবারের সাথে যোগাযোগের নতুন উপায় খুঁজুন। (উদাহরণ: মেসেজ পাঠান অথবা তাদের ছবি আঁকুন)।
- আপনাদের পছন্দের খাবারটি একসাথে রান্না করুন।
- তাদের প্রিয় সঙ্গীত একসাথে চর্চা করুন।
- তাদের পছন্দের কিছু বিষয় নিয়ে কথা বলুন, যেমন: খেলাধুলা, সংগীত, সেলিব্রিটি অথবা বন্ধু-বান্ধব।



কোভিড-১৯

সম্পর্কে কথা বলুন

- তাদের প্রশ্নগুলো শুনুন এবং সেই বিষয়ক তথ্যগুলো খুঁজে বের করতে বলুন।
- আপনার সন্তানকে রেডিও প্রোগ্রাম, সংবাদপত্রের আর্টিকেল অথবা ইন্টারনেট থেকে যে কোন একটি বিষয় খুঁজে বের করার দায়িত্ব দিন এবং পরিবারের সদস্যদের কাছে সেটি রিপোর্ট করতে বলুন।

দায়িত্ব ভাগ করে নিন

- আপনার কিশোর বয়সী ছেলেমেয়েদের সহায়তা হয় এমন কোন বিশেষ কাজ করার অনুমতি দিন এবং এই অভিরিক্ত দায়িত্ব পালনের জন্য তাদের প্রশংসা করুন। কিশোর কিশোরীরা একটু বেশী দায় দায়িত্ব নিতে চায়।
- সারাদিনের মধ্যে যে কোন একটি সময় বাছাই করুন যখন পরিবারের সদস্যরা তাদের উপভোগ্য অভিজ্ঞতা নিয়ে আলোচনা করতে পারেন।
- পরিবারের নারী/পুরুষ এবং ছেলে/মেয়েদের মধ্যে সমান ভাবে দায়িত্ব ভাগ করুন।

রুটিন তৈরি করুন

- প্রতিদিনের রুটিন তৈরিতে আপনার কিশোর বয়সী ছেলেমেয়েদের সহায়তা করুন।
- লক্ষ্য এবং পুরস্কার একসাথে স্থির করুন।
- আপনার কিশোর বয়সী ছেলেমেয়েদের পড়াশোনা ও অন্যান্য কাজের পাশাপাশি বিশ্রাম নেওয়ার জন্য যথেষ্ট সময় রাখতে হবে।

কিশোর বয়সী ছেলেমেয়েদের অস্বাভাবিক আচরণ কিভাবে সামলাবেন

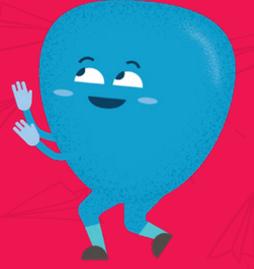
- অস্বাভাবিক আচরণের প্রভাব নিয়ে কথা বলুন।
- আপনার কিশোর বয়সী ছেলেমেয়েদের সাথে বিকল্প পন্থাগুলি নিয়ে আলোচনা করুন এবং তাদের পরামর্শ নিন।
- একসাথে মিলে সুস্থিত ও সঠিক নিয়ম এবং পরিসীমা ঠিক করুন।
- কিশোর বয়সী ছেলেমেয়েরা যখন সঠিক আচরণ করবে এবং পরিবারের দেওয়া নির্দেশগুলি সঠিক ভাবে পালন করবে, তখন তার প্রশংসা করুন।

উদারতা এবং সহানুভূতির মনোভাবকে উৎসাহিত করুন

- যারা অসুস্থ বা যারা অসুস্থ ব্যক্তির দেখাশুনা করছে তাদের প্রতি সহানুভূতিশীল এবং যত্নবান হওয়ার একটা রূপরেখা তৈরী করুন।
- আপনার ছেলেমেয়েরা কিভাবে বৈষম্যের শিকার হওয়া কারো পক্ষে দাঁড়াতে পারে বা কোন প্রতিবেশি একা বাস করলে তাকে খাবার দিয়ে কীভাবে একটি সহমর্মিতার পরিবেশ সৃষ্টি করতে পারে সেসব নিয়ে তাদের সাথে কথা বলুন।

কিশোর বয়সী ছেলেমেয়ের মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রনে সহায়তা করুন

- আপনি যে সকল বিষয়ে মানসিক চাপ অনুভব করেন না, কিশোর বয়সী ছেলেমেয়েরা সেইসব বিষয়েও মানসিক চাপ অনুভব করতে পারে।
- তাদের অনুভূতিগুলি প্রকাশে সহায়তা করুন এবং সেগুলি সহজভাবে গ্রহণ করুন।
- কিশোর বয়সী ছেলেমেয়েদের কথা শুনুন এবং তাদের দৃষ্টিকোণ থেকে জিনিসগুলি বোঝার চেষ্টা করুন।
- একইসাথে ক্লাস্ট্রি দূর করার ও আনন্দদায়ক কাজ করুন।



আপনার কিশোর বয়সী ছেলেমেয়েদের নিরাপদ অনলাইন ব্যবহারে সাহায্য করুন

- কিশোর বয়সী ছেলেমেয়েদের নিয়ে সঠিকভাবে মোবাইল ও কম্পিউটার ব্যবহার সম্পর্কে পারিবারিক নিয়ম তৈরি করুন।
- কিভাবে অন্য ব্যক্তি বিশেষ করে অপরিচিত ব্যক্তির কাছ থেকে ব্যক্তিগত তথ্য গোপন রাখবে তা আপনার কিশোর বয়সী ছেলেমেয়েদের শিক্ষা দিন।
- আপনার কিশোর বয়সী ছেলেমেয়েকে মনে করিয়ে দিন যেন তারা যখনই অনলাইনে কোন আপত্তিকর বিষয় দেখবে তখনই আপনার সাথে বিষয়টি শেয়ার করে।

আরো জানতে নিচের লিংকগুলোতে ক্লিক করুন:

অতিরিক্ত শিশু তথ্যের কর্তৃক প্রদত্ত পরামর্শ

অন্যান্য ভাষাসমূহ

পরীক্ষিত কৌশল

কোভিড-১৯ কালীন শিশুদের পরিচর্যা বা যত্ন (প্যারেন্টিং)

কোভিড-১৯ এর সময় পরিবারের নতুন শিশুর যত্ন

আমরা এমনিতেই ছোট শিশুর সাথে অনেক সময় কাটাই, কোভিড-১৯ এই সুযোগকে আরো বাড়িয়ে তুলেছে। নিজের ও নিজের সন্তানের জন্য উদেগ, ভয় পাওয়া ও সবকিছু থেকে বিচ্ছিন্ন মনে করা এই সময় খুবই স্বাভাবিক।

এক অপরের সাথে সব কিছু ভাগ করে নেওয়ার নামই যত্ন

- বন্ধু বান্ধব ও অন্যান্যদের সাথে যোগাযোগের জন্য সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম, ফোন বা আপনার কাছাকাছি যে মাধ্যমই থাকুক না কেন তা কাজে লাগান।
- আপনার শিশুর দেখাশোনার দায়িত্ব পরিবারের অন্যান্যদের মাঝে ভাগ করে দিন। নিজের জন্য সময় বের করুন।
- আপনার শিশু যখন ঘুমাবে তখন আপনিও একটু ঘুমিয়ে নিন, এতে করে আপনি নিজের জন্য শক্তি পাবেন।

আপনার শিশুর সাথে ভাব বিনিময় করুন

- তাদের মুখভঙ্গি অনুকরণ করুন।
- তাদের মুখ থেকে যে শব্দ বা আওয়াজ বের হচ্ছে তার মতো করে শব্দ করুন এবং সাদা দিন।
- আপনি যখনই তার সাথে কথা বলবেন তার নাম ধরে ডাকুন।
- আপনার শিশু যা করছে তার নাম দিন, আর যখনই করবে সেটা বলুন।

শিশুর সাথে শেখা

- শিশুর বসবাসের পরিবেশকে আনন্দদায়ক করুন।
- উদ্দীপনামূলক কিছু দেখলেই শিশুরা সাদা দেয়।
- আপনার শিশুর পঞ্চ ইন্দ্রিয়ের মাধ্যমে তাদের বিশ্বকে দেখতে বা বুঝতে দিন।

যখন শিশুরা কাঁদে

- সাথে সাথে সাদা দিন।
- কাঁথা দিয়ে ভালোভাবে জড়িয়ে ধরলে বা হালকা দোল দিলে আপনার শিশু শান্ত হতে পারে।
- ঘুম পাড়ানি গান গাইলে বা কোন হালকা গান ছেড়ে দিলে সে শান্ত হতে পারে।
- শান্ত থাকুন এবং একটু বিরতি নিন। আপনি আপনার শিশুকে কোন নিরাপদ জায়গায় সুইয়ে রাখতে পারেন এবং একটু হেঁটে আসতে পারেন। প্রতি ৫ থেকে ১০ মিনিট পর পর তাকে দেখে আসতে জুলাবেন না।
- যদি আপনার মনে হয় আপনার শিশু ব্যাথা পেয়েছে কিংবা তার শরীর ভালো নয়, তাহলে কোন স্বাস্থ্য কর্মীকে দেখাতে পারেন বা আশেপাশের কোন হাসপাতালে নিয়ে যেতে পারেন।

শিশুরা খেলতে খেলতে শিখে!

- আপনার শিশু যে উচ্চতায় আছে আপনিও সে অবস্থানে নেমে তার সাথে কথা বলুন এবং খেলায় রাখবেন সে যেন আপনাকে দেখতে ও শুনতে পায়।
- শিশুদের ছড়া গান চালাতে পারেন, নিজে গান বা ছড়া বলতে পারেন, কিংবা নানা ধরনের শব্দ করতে পারেন।
- একসাথে গান তৈরি করুন: যেমন; তৈজসপত্র বাজাতে পারেন, মুম্বুমুমি বাজাতে পারেন, একটি বয়ামে মটরশুটি দিয়ে তা ঝাঁকতে পারেন।
- একসাথে বই পড়ুন- সে যত ছোটই হোক না কেন। বইয়ের ছবিগুলিতে কী আছে তা বর্ণনা করুন। আপনার শিশুর সমস্ত ইন্দ্রিয় দিয়ে বইগুলি দেখতে দিন।



যখন আপনার শিশুরা শিখছে তখন তাদের সাথে নমনীয় হোন, এমনি কি মা বাবা হিসেবে আপনার নিজের সাথেও একইভাবে নমনীয় হোন!

আজকের দিনটা ভালো যায়নি বলে ধৈর্য হারাবেন না। দিন ভালো যাচ্ছে না বলে মা বাবা হিসেবে আপনি ব্যর্থ নন। যে সব কাজ আপনি ভালো করে করেছেন সেসব কাজের কথা ভাবুন, সেগুলো ছোটখাটো কাজ হলেও মনে রাখবেন।

আরো জানতে নিচের লিংকগুলোতে ক্লিক করুন:

অতিরিক্ত শিশু উত্থাপন কর্তৃক প্রদত্ত পরামর্শ

অন্যান্য ভাষাসমূহ

পরীক্ষিত কৌশল

কোভিডি-১৯ এ অভ্যাবকতব (পয়ারনেটিং) শক্খিষা ংবং দূরবর্তী (রমিউট)

স্কুল বন্ধ হওয়া ংবং দূরবর্তী শক্খিষা (রমিউট লার্নিং) দ্বারা ংমাদরে সন্তানদরে শক্খিষায় কোভিডি-১৯ বাঁধা দখিচ্ছে। যখন ংমাদরে সন্তানদরে শখিততে সাহায্য করতে হবে, বশিষেত যখন ংমাদরে কাজ ংবং ংর্থ নখি়ে চাপ থাকে, তখন ংসহায় বোধ করাটাই খুব স্বাভাবকি।

শখোর ংবং স্কুলরে কাজরে ংশপোশাে ংকটরুটিনি তরৈকিরুন।

- আপনার সন্তানরে সাথে পুরতদিনরে পরকিল্পনা করুন যখন তারা শক্খিমূলক ক্রয়িকলাপ করার জন্য সময় কাটাতে পারে।
- ংর মধ্যতে কাঠামোগত বদিয়ালয়রে কাজ ংনতরুভুক্ত থাকতে পারে ংবং ংনলাইনে ংন্যান্য ক্রয়িকলাপ, পড়া, লখো বা চারুকলা।
- খলো ং অবসর-বনিোদনরে জন্য ংবং পরবির্তনযোগ্যতা ং সময়রে সুযোগ দিন।

শখোর বখিয়টমিজাদার ংবং খলোধুলার মাধ্যমে করুন।

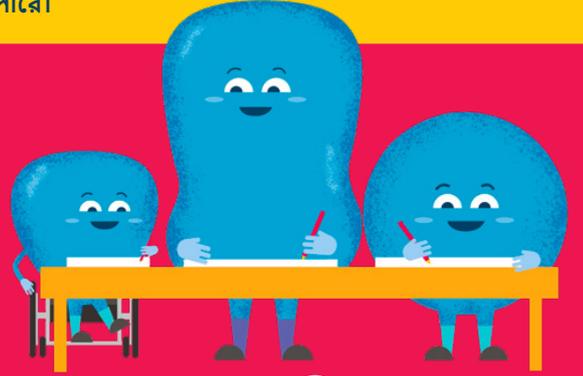
- শখোর ব্যাপারটা যখন মজার হয়, তখন ছলে-মযেরো ভাল শখে।
- আপনার সন্তানকে ংগ্রহী করতে ংবং জড়তি রাখার জন্য শখোকে খলোধুলাপূরণ করার ংপায়গুলি ংনুসন্ধান করার চেষ্টা

মনে রাখবনে যতে ংপনি ংকজন অভ্যাবক, বকিল্প শক্খিষক নন!

- আপনার ভূমকিটি হিলো শখোর জন্য ংকটজিয়গা তরৈকিরে দখি়ে ংপনার সন্তানকে সমর্থন করা।
- আপনার সমস্তু উত্তর জানার দরকার নই। তাদরে ংগ্রহগুলি ংন্বষণ করতে ংবং পুরশ্ন জিজ্ঞাসা করতে সহায়তা করুন
- আপনার সন্তানরে গতমিনুন ংবং নজিরে ক্বতরে ধরৈষ্য ধরুন।

আপনার সন্তানের স্কুল ংবং শক্খিষকদের সাথে সংযুক্ত থাকুন।

- কীভাবে আপনার সন্তানের শক্খিষক বা বদিয়ালয়ের সংস্পশের থাকতে চান তা খুঁজে নিন, পরশ্ন জিজ্ঞাসা করুন ংবং ংরও দিকনিদেয়না জেনে নিন।
- যদি ংপনি সংগ্রাম করে য়াচ্ছেন বা জানেন যে ংন্য কেউ বদিয়ালয়ের কাজের সাথে বা বাড়ির পরিস্থিতি নিষে সংগ্রাম করে চলছেন, তাহলে ংনুগ্রহ করে ংমন ংকজন শক্খিষকের সাথে ংলোচনা করুন যার সাথে ংপনি ঘনিষ্ঠ বোধ করেন।
- পিতামাতা গ্রুপসমূহ বা সম্প্রদায় গ্রুপসমূহ ংপনার ঘরে শক্খিষায় ংকে ংপরকে সাহায্য করার ংকটি ভাল ংপায় হতে পারে।



আপনার সন্তান যখন স্কুলে ফরিে য়াবে, তখন তাদরে সহায়তা করুন।

- আপনার সন্তানকে বলুন যতে স্কুলে ফরিে য়াওয়ার বখিয়ে ভয় বা ংদ্বগে বোধ করার ব্যাপারটা ংকি ংআছে
- আপনার সন্তানকে তারা কমনে ংনুভব করছে তে ভাগ করে নেওয়ার সুযোগ দিন। ংপনার সন্তান যদি তাদরে স্বাভাবকি ংচরণরে থেকে ংলাদা ংচরণ করে, তাহলে ংটগি স্বাভাবকি।
- স্কুলে য়াওয়া কীভাবে ংলাদা হতে পারে ংবং কীভাবে তারা কোভিডি-১৯ থেকে নজিরে রক্বা করতে পারে তা ংলোচনা করুন।
- তাদরে দিনটি কমনে কটেছে, তা তাদরে জিজ্ঞাসা করুন ংবং যদি তারা কোনও

ংরও তখ্যরে জন্য নীচরে লঙ্কিগুলকিলকি করুন

END VIOLENCE থকে টপিস

বশির স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO) থকে

ইউনিসেফ (UNICEF) থকে পাওয়া টপিস

ংন্যান্য ভাষায়।

পুরমা-ভখিতকি

Partners



Funders



The COVID-19 Parenting Emergency Response is supported by the UKRI GCRF/Newton Fund, the LEGO Foundation, the philanthropic donors to the University of Oxford's COVID-19 Research Response Fund, Oak Foundation, 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, 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, Ifla Labantwana, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and WellSpring Advisors.