

# COVID-19 अभिभावक को जिम्मेवारी

एक - मा - एक ( बालबालिका सँग प्रत्यक्ष ) बिताउने समय

काममा जान पाउनु भएको छैन ? विद्यालयहरू बन्द गरिएका छन् ? आर्थिक विषयमा चिन्तित हुनुहुन्छ ?  
 यस्तो अवस्थामा तनावग्रस्त हन् स्वाभाविक नै हो ।

विद्यालय बन्द गरिएको यो अवस्थालाई हाम्रा बालबालिका तथा किशोर - किशोरीहरूसंग अभ्यन्ति सम्बन्ध बनाउनका लागि एउटा अवसरको रूपमा लिन सकिन्छ ।

प्रत्येक बालबालिका सँग समय बिताउन समय तालिका मिलाउनु होस् ।

समयावधि वीस मिनेटको राख्ने वा सो भन्दा बढी राख्ने भन्ने तपाईंले नै मिलाउन सक्नुहुन्छ । अभ्यन्ति प्रत्येक दिन एकै समयमा हुँदा बालबालिका तथा किशोर - किशोरीहरूलाई सँगै बिताउने यस प्रकारको समयको ख्याल गर्नुहोस् ।



यस समयमा उनीहरूलाई के गर्न मन लागेको छ भनेर सोध्नु होस् ।

यसरी उनीहरूलाई “के गर्न मनपर्छ” भनेर छनौट गर्न पाउँदा उनीहरूमा आत्मविश्वास बढ्छ । तर यदि उनीहरूले “ सामाजिक ( शारीरिक ) दूरी ” मा रहनु पर्ने यस घडी विपरीत कुनै क्रियाकलाप गर्न इच्छा गरे भने उनीहरूलाई यसबारे जानकारी गराउनु होस् । (हेर्नुहोस् अर्को पृष्ठमा )

## स - साना बालबालिकाहरू सँग - सँगै गर्न सकिने केही क्रियाकलाप

- १ उनीहरूको अनुहारको हाउभाउ तथा बोलीको नकल गर्न सक्नुहुन्छ, वा सँगै भाँडाकुटी थाक मिलाएर राख्न सक्नुहुन्छ ।
- २ लोरी अनि गीत गाउन सक्नुहुन्छ । भाँडा कुडा वा चम्चाले विभिन्न प्रकारका ध्वनी निकाल्न सक्नुहुन्छ ।
- ३ सँगै भाँडाकुटी थाक मिलाएर राख्न सक्नुहुन्छ ।
- ४ कथा भन्न, पुस्तक पढ्न वा चित्र देखाउन सकिन्छ ।

## किशोर - किशोरीहरू सँग - सँगै गर्न सकिने केही क्रियाकलापहरु

- १ उनीहरूलाई मनपर्ने विषयमा कुराकानी गर्न सक्नुहुन्छ ।
- खेलकुद, गीतसंगीत, टिभि कार्यक्रम, सेलिब्रिटी, साथिहरू, आदि ।
- २ सँगै हिँड्डुल गर्न सकिन्छ ( घरआँगन तथा घरबाट छोटो दुरीमा )
- ३ उनीहरूलाई मनपर्ने तरिकामा सँगै बसेर व्यायाम गर्न सकिन्छ ।

उनीहरूको कुरा सुन्नुहोस्, ख्याल गर्नुहोस् । उनीहरूको पूर्ण हेरविचार गर्नुहोस् । रमाइलो गर्नुहोस् ।

## बालबालिकाहरू सँग - सँगै गर्न सकिने केही क्रियाकलापहरु

- १ कुनै किताब उनीहरूसँगै पढ्नु होस् वा पढेर सुनाउनु होस् / चित्र देखाउनु होस्
- २ सँगै हिँड्डुल गर्न सकिन्छ ( घरआँगन तथा घरबाट छोटो दुरीमा )
- ३ नाचगान गर्न सकिन्छ
- ४ घरको काम सँगै बसेर गर्न सकिन्छ । सरसफाई तथा खाना पकाउने काममा रमाइलो ढंगमा सहभागी गराउन सकिन्छ ।
- ५ उनीहरूलाई विद्यालयका गृहकार्य गर्न सहायता गर्न सक्नुहुन्छ ।

थप जानकारीको लागि यहाँ थिच्नु होस् ।

Parenting tips  
from WHO

Parenting tips  
from UNICEF

In worldwide  
languages

EVIDENCE-BASE



CHILDHOOD  
FOUNDED BY THE GATES FOUNDATION

unicef  
for every child

 WWO  
WORLD WITHOUT ORPHANS

 End Violence  
Against Children

PARENTING FOR  
LIFELONG HEALTH

 CDC  
CENTERS FOR DISEASE  
CONTROL AND PREVENTION

The mark “CDC” is owned by the US Dept. of Health and Human Services and is used with permission. Use of trade names and commercial sources is for identification only and does not imply endorsement by CDC or CDC of any particular product, service, or enterprise.

UNODC  
United Nations Office on Drugs and Crime

UNIVERSITY OF  
OXFORD

 USAID  
FROM THE AMERICAN PEOPLE

ACCELERATE  
SUCCESS

 INTERNET  
GOOD THINGS

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-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.