

# COVID-19 अभिभावक को जिम्मेवारी

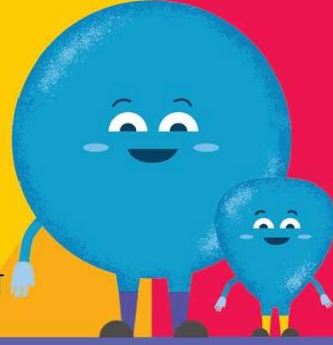
## एक - मा - एक ( बालबालिका सँग प्रत्यक्ष ) बिताउने समय

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

विद्यालय बन्द गरिएको यो अवस्थालाई हाम्रा बालबालिका तथा किशोर - किशोरीहरूसँग अभि घनिष्ठ सम्बन्ध बनाउनका लागि एउटा अवसरको रूपमा लिन सकिन्छ ।

प्रत्येक बालबालिका सँग समय बिताउन समय तालिका मिलाउनु होस् ।

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



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 ।



टिभि र मोवाईललाई बन्द गर्नुहोस् । यसलाई भाइरस मुक्त समयको रूपमा लिनुहोस् ।

किशोर - किशोरीहरूसँग - सँगै गर्न सकिने केही क्रियाकलापहरू

- १ उनीहरूलाई मनपर्ने विषयमा कुराकानी गर्न सक्नुहुन्छ । खेलकुद, गीतसंगीत, टिभि कार्यक्रम, सेलिब्रिटी, साथिहरू, आदि ।
- २ सँगै हिँडडुल 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 ।

बालबालिकाहरूसँग - सँगै गर्न सकिने केही क्रियाकलापहरू

- १ कुनै किताब उनीहरूसँगै पढ्नु होस् वा पढेर सुनाउनु होस् / चित्र देखाउनु होस्
- २ सँगै हिँडडुल 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