

# COVID 19 अभिभावकका लागि सुझाव सकारात्मक बनाउँदै

हाम्रा बालबालिका तथा किशोर किशोरीले हामीलाई उदास बनाउँदा वा रिस उठाउँदा सकारात्मक बन्न निकै कठिन हुन्छ । फलस्वरूप हामी प्रायः उनीहरूलाई “ भैगो छोडिदेउ “ भन्न पुग्छौं । तर सकारात्मक तथा ठीक निर्देशन दिदा र उनीहरूले गरेका कामको प्रशंसा गर्दा उनीहरूले हामीले भने अनुसार गर्ने सम्भावना बढी हुन्छ ।

उनीहरूबाट तपाईंले के आशा गर्नुभएको हो स्पष्ट रूपमा बताउनु होस् ।

उनीहरूलाई 'के गर्ने' भनेर निर्देशन दिँदा सकारात्मक शब्द र ठीक तरिकामा गर्नुहोस् । जस्तै “फोहोर वा भद्रगोल नगर” भन्नुको सट्टा “ कृपया आफ्नो लुगा लागेर पर राख ।”

यो सबै 'हामी कसरी प्रस्तुत हुन्छौं' भन्नेमा भर पर्छ ।

बालबालिकालाई हकानाले तपाईं अनि उनीहरूलाई अझ तनावग्रस्त र क्रोधित तुल्याउदछ । उनीहरूको नामले बोलाएर उनीहरूको ध्यान खिच्नु होस् । शान्त अनि मिठो बोली बोल्नु होस् ।

उनीहरूले असल व्यवहार देखाउँदा उनीहरूको प्रशंसा गर्नुहोस् ।

उनीहरूले कुनै काम राम्रो संग पुरा गर्दा उनीहरूको प्रशंसा गर्ने प्रयास गर्नुहोस् जसले उनीहरूलाई फेरि असल काम गर्न प्रेरणा दिन्छ । साथै तपाईंले ध्यान दिई रहनुभएको छ अनि ख्याल गर्नु भएको छ भनेर उनीहरूलाई अनुभूति गराउँछ



## व्यवहारीक बन्नुहोस्

के तपाईंको छोराछोरीले तपाईंले भने अनुसार गर्न सक्छन् ? उनीहरूलाई घर भित्र दिनभरि चुपचाप बस्न निकै कठिन हुन्छ, तर तपाईंले फोनमा कुराकानी गर्दा पन्ध्र मिनेट भने चुप लागेर बस्न सक्छन् ।

किशोर किशोरीलाई सामाजिक रूपमा जोडिनलाई मद्दत गर्नहोस् ।

उनीहरूलाई विशेषतः आफ्ना साथी (संगीहरूसँग सम्पर्कमा रहन रुचाउँछन् । उनीहरूलाई सामाजिक सञ्जालमार्फत तथा अन्य विधि र सुरक्षित दूरी बाट साथीहरूसँग कुराकानी गर्न सहयोग गर्नुहोस् वा दुवै मिलेर गर्नुहोस् ।

थप जानकारीको लागि यहाँ थिच्नु होस् ।

Parenting tips  
from WHO

Parenting tips  
from UNICEF

In worldwide  
languages

EVIDENCE-BASE

