

COVID 19 अभिभावकका लागि सुभाब संरचना र तालिका मिलाउनु होस् ।

COVID - 19 का कारण हाम्रा दैनिक, घरेलु तथा शैक्षिक तालिकाहरु (योजना) प्रभावित भएका छन् ।

जसका कारण बालबालिका, किशोर किशोरी तथा तपाईं स्वयंलाई समस्या पर्न गएको छ ।

नयाँ समय तालिका बनाउँदा केही हद सम्म सजिलो हुनेछ ।

लचिलो तर लगातार पछ्याउन (गर्न) सकिने
किसिमको समय तालिका बनाउनु होस् ।

- आफू र आफ्ना बालबालिकाको लागि निश्चित गतिविधिको समय तथा खाली समय हुने गरी तालिका मिलाउनु होस् । यसले बालबालिकाहरूलाई अभि सुरक्षित महसुस गराउनुका साथै असल व्यवहार देखाउन उत्प्रेरित गर्छ ।

- (स्कूलको समय तालिका बनाए जस्तै) दैनिक योजना बनाउन बालबालिका तथा किशोर(किशोरी)लाई सहभागी गराउन सकिन्छ । यसरी उनीहरूलाई सहभागी गराउँदा उनीहरू भन्नु उत्साहित भएर समय तालिका पछ्याउँछन् ।

प्रत्येक दिन शारीरिक व्यायाम (क्रियाकलाप) को समय निर्धारण गर्नुहोस् । यसले तनाव हटाउन र धेरै ऊर्जा भएका बालबालिकालाई सम्हाल्न मद्दत गर्छ ।



तपाईं आफ्नो बालबालिकाको लागि नमूना हुनुहुन्छ ।

- यदि तपाईं आफैले सुरक्षित दूरी कायम राख्नु भयो , सरसफाईमा ध्यान दिनुभयो अनि अरूलाई (विशेष गरी विरामी र कमजोरहरूलाई) प्रेमपूर्वक व्यवहार गर्नु भयो भने तपाईंको बालबालिका र किशोर - किशोरीले पनि तपाईं बाट सिक्न सक्नेछन् ।

सुरक्षित
दूरी कायम
राख्नु
उनीहरूलाई
सिकाउनु
होस् ।

- 1 (तपाईंको देशको परिस्थिति विचार गरेर) बाहिर हिँडडुल गर्न सकिन्छ भने उनीहरूलाई बाहिर घुमाउन लैजानुहोस् ।
- 2 मानिसहरूलाई सन्देश प्रवाह गर्नका लागि कुनै पत्र, नोट वा चित्र बनाई अरूले देख्ने गरी घर बाहिर राख्न सकिन्छ ।
- 3 सुरक्षित दूरी कसरी अपनाई रहनु भएको छ भन्ने विषयमा उनीहरूसँग छलफल गर्नुहोस् । उनीहरूको सुभावलाई पनि ध्यान दिएर सुन्नुहोस् र महत्व दिनुहोस् ।

सरसफाई र हात धुने कामलाई रमाइलो बनाउनु होस् ।

हात धुँदा गाउनको लागि बीस सेकेण्डको गीत बनाउनुहोस् । हात धुँदै गर्दा गर्न मिल्ने क्रियाकलाप पनि थप्नुहोस् । नियमित हात धोएपछि उनीहरूलाई नम्बर दिनुहोस् र प्रशंसा गर्नुहोस् ।

दिनभरिमा कसले कम पटक अनुहारमा हात लैजान्छ भनेर खेल खेल्नु होस् र जसको संख्या सबै भन्दा कम हुन्छ उसलाई पुरस्कृत गर्नुहोस् । (दिनभरि एकअर्काको संख्या गन्न सकिन्छ ।)

दिनभरि के (के गरियो भनेर दिनको अन्त्यमा (बेलुकी) एकछिन विचार गर्नुहोस् ।

उनीहरूले गरेको एउटा सकारात्मक वा रमाइलो क्षण बारे बताउनु होस् ।

तपाईं स्वयंलाई (आफैलाई) आज गर्नुभएको असल कार्यको लागि प्रशंसा गर्नुहोस् । तपाईं मुख्य पात्र हुनुहुन्छ ।



थप जानकारीको लागि यहाँ थिच्नु होस् ।

Parenting tips
from WHO

Parenting tips
from UNICEF

In worldwide
languages

EVIDENCE-BASE