## COVID 19 अभिभावकका लागि सुभाव



## 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 ।

लिचलो तर लगातार पछ्याउन (गर्न) सिकने किसिमको समय तालिका बनाउनु होस्।

आफू र आफ्ना बालबालिकाको लागि निश्चित

गितिविधिको समय तथा खाली समय हुने गरी तालिका
मिलाउनु होस् । यसले बालबालिकाहरुलाई अभ सुरक्षित
महसुस गराउनुका साथै असल व्यवहार देखाउन उत्प्रेरित

गर्छ ।

(स्कुलको समय तालिका बनाए जस्तै) दैनिक योजना बनाउन बालबालिका तथा किशोर(किशोरीलाई सहभागी

गराउन सिकन्छ । यसरी उनीहरूलाई सहभागी गराउँदा उनीहरू भन् उत्साहित भएर समय तालिका पछ्याउँछन् ।

प्रत्येक दिन शारीरिक व्यायाम (क्रियाकलाप) को समय निर्धारण गर्नुहोस् १ यसले तनाव हटाउन् १ धेरै ऊर्जा भएका बालबालिकालाई सम्हाल्न मदृत गर्छ । सुरक्षित दूरी कायम राख्न उनीहरूलाई सिकाउनु होस् । 9 (तपाईंको देशको परिस्थिति विचार

गरेर) बाहिर हिँडडुल गर्न सिकन्छ भने
उनीहरूलाई बाहिर घुमाउन लैजानुहोस् ।
२ मानिसहरूलाई सन्देश प्रवाह गर्नका
लागि कुनै पत्र, नोट वा चित्र बनाई
अरूले देख्ने गरी घर बाहिर राख्न
सिकन्छ ।

३ सुरक्षित दूरी कसरी अपनाई रहनु भएको छ भन्ने विषयमा उनीहरुसंग 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 दिन्होस् 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 सिकन्छ ।)

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 थिच्न होस ।

Parenting tips from WHO Parenting tips from UNICEF

In worldwide languages

**EVIDENCE-BASE** 

तपाईं आफ्नो बालबालिकाको लागि नमुना हुनुहुन्छ ।

यदि तपाईं आफैले सुरक्षित दूरी कायम राख्नु भयों ,

असरसफाईमा ध्यान दिनुभयो अनि अरूलाई (विशेष गरी
बिरामी र कमजोरहरूलाई) प्रेमपूर्वक व्यवहार गर्नु भयो
भने तपाईंको बालबालिका र किशोर - किशोरीले पनि
तपाईं बाट सिक्न सक्नेछन् ।















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 Holiverment 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 Octronic 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, Illia Labantwana, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors









