

COVID 19 अभिभावकका लागि सुभाव खराब बानी

सबै बालबालिकाहरूले खराब आचरण देखाउँछन् । उनीहरू थकित हुँदा, भोकाउँदा, डराउँदा वा स्वतन्त्र हुन् । आत्मनिर्भर हुन सिकै गर्दा यस्तै व्यवहार देखाउनु सामान्य कुरा हो । उनीहरू घरभित्र यसरी रहेंदा तपाईंलाई तपाईंलाई तनावग्रस्त वा रिस उठाउन सक्छन् ।

पुनर्निर्देशित गर्ने प्रयास गर्नु होस् ।

खराब बानीलाई समयमै पत्ता लगाउनु होस् । उनीहरूको ध्यान खराब आचरणबाट असल आचरणतर्फ लैजान मद्दत गर्नुहोस् ।

शुरू हुन अघि नै यसलाई रोक्नुहोस् । उनीहरूमा छटपटी र बेचैनी शुरू हुन अघि नै उनीहरूको ध्यान केही चाखलाग्दो वा रमाइलो कुरा तर्फ मोड्नु होस् ।

परिणामहरूलाई प्रयोग गर्नुहोस् ।

परिणामहरूले हाम्रा बच्चाहरूलाई उनीहरू के गर्छन् भनेर जिम्मेवार बन्न सिकाउँछ। यसले तिनीहरूलाई नियन्त्रणमा रहेको अनुशासनमा रहन सधाउँछ । यो पिटनु वा कराउन भन्ना बढी प्रभावकारी हुँछ ।

१ तपाईंको बच्चालाई नतिजा बारे भन्नु वा दिनु भन्दा पहिले तपाईंको निर्देशन अनुसरण गर्न छनौट दिनुहोस् ।
 २ उनीहरूलाई परिणाम (अनुशासन) दिँदा शान्त रहन कोसिस गर्नुहोस् ।
 ३ नतिजा र अनुशासन प्रदान गर्ने विषयमा निश्चित गर्नुहोस् । उदाहरणको लागि कुनै युवालाई फोनबाट एक हप्तासम्म अलग गराउने काम लागू गर्न कठिन हुँछ भने एक घण्टा अलग गराउन भने व्यावहारिक (सम्भव) हुँछ ।

४ एक पटक परिणाम समाप्त भएपछि, तपाईंको बच्चालाई केहि राम्रो गर्ने मौका दिनुहोस्, र यसको लागि उनीहरूको प्रशंसा गर्नुहोस् ।

केही बेर थामिनु होस् ।

कराउँ वा चिच्याउँ भै भएको छ? आफैलाई दस सेकेण्डको थामिने समय दिनुहोस् । पाँच पटक लामो सास फेर्नुहोस् । अनि शान्त प्रकारले प्रतिक्रिया दिने कोसिस गर्नुहोस् ।

क्यौं (लाखौं) अविभावकले यसले निकै ठूलो सहायता गर्न सक्ने कुरा बताएका छन् ।

बालबालिका सँग प्रत्यक्ष बिताउने समय, असल कामको लागि प्रशंसा, लगातार पछ्याइने तालिकाले खराब आचरण नियन्त्रण गर्न सधाउँछ ।

तपाईंका बच्चाहरू र किशोर किशोरीहरूलाई जिम्मेवारीको साथ उनीहरूले गर्न सक्ने सरल काम दिनुहोस् । उनीहरूले ती काम सम्पन्न गरेपछि उनीहरूको प्रशंसा गर्नुहोस् (स्याबासी दिनुहोस्) !

सुभाव
१ - ३ सम्म
अपनाउनु
होस् ।



थप जानकारीको लागि यहाँ थिच्नु होस् ।

Parenting tips
from WHO

Parenting tips
from UNICEF

In worldwide
languages

EVIDENCE-BASE



World Health Organization



unicef
for every child



WWO
WORLD WITHOUT ORPHANS



End Violence
Against Children



PARENTING FOR
LIFELONG HEALTH



CENTERS FOR DISEASE
CONTROL AND PREVENTION



United Nations Office on Drugs and Crime
UNODC



UNIVERSITY OF
OXFORD



FROM THE AMERICAN PEOPLE
USAID

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.