

COVID 19 अभिभावकका लागि सुझाव खराब बानी

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

पुनर्निर्देशित गर्ने प्रयास गर्नु होस्।

खराब बानीलाई समयमै पत्ता लगाउनु होस् र 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।



केही बेर थामिनु होस्

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

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

परिणामहरूलाई प्रयोग गर्नुहोस्

परिणामहरूले हाम्रा बच्चाहरूलाई उनीहरूको गल्छन् भनेर जिम्मेवार बन्न सिकाउँछ। यसले तिनीहरूलाई नियन्त्रणमा रहेको अनुशासनमा रहन सघाउँछ। यो पिट्नु वा कराउनु भन्दा बढी प्रभावकारी हुन्छ।

सुझाव
१ - ३ सम्म
अपनाउनु
होस्।

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

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

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 हुन्छ भने एक घण्टा अलग गराउन भने व्यावहारिक (सम्भव) हुन्छ।

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



थप जानकारीको लागि यहाँ थिच्नु होस्।

Parenting tips
from WHO

Parenting tips
from UNICEF

In worldwide
languages

EVIDENCE-BASE