

# COVID 19 अभिभावकका लागि सुभाव शान्त (धैर्य) रहनु होस् र तनावलाई व्यवस्थापन गर्नुहोस् ।

यो तनावपूर्ण समय हो । आफ्नो ख्याल राख्नुहोस्, ताकि तपाईं आफ्ना बच्चाहरूलाई सहायता गर्न सक्नुहुनेछ ।

तपाईं एकलो हुनुहुन्न ।

लाखौं मानिसहरूलाई हामी जस्तै डर छ । कसैलाई खोज्नुहोस् जससंग तपाईंलाई कस्तो लागि रहेको छ भनेर सुनाउन सक्नुहुन्छ । तिनीहरूको कुरा पनि सुन्नुहोस् । तपाईंलाई अत्याउने सोशल मीडियालाई बेवास्ता

केही बेर आराम गर्नुहोस्

हामी सबैलाई कहिलेकाँही विश्राम चाहिन्छ ।

जब तपाईंका बच्चाहरू सुत्छन्, तब केही रमाईलो गर्नुहोस् वा आराम गर्नुहोस् । तपाईंलाई मनपर्ने स्वस्थ गतिविधिहरूको सूची बनाउनुहोस् । तपाईं यसको योग्य हुनुहुन्छ ।

तपाईंका छोराछोरीको कुरा सुन्नुहोस् ।

खुला रहनुहोस् र आफ्ना बच्चाहरूको कुरा सुन्नुहोस् । तपाईंका बच्चाहरू सहायता र आश्वासनको लागि तपाईंलाई हेर्नेछन् । बच्चाहरूले आफूलाई कस्तो महसुस भएको छ भनी बताउँदा उनीहरूको कुरा सुन्नुहोस् । तिनीहरूलाई स्वीकार्नुहोस् र तिनीहरूलाई सान्त्वना दिनुहोस् ।



केही बेर आराम  
गर्नुहोस्

तपाईं  
तनावमा हुँदा  
वा चिन्तित  
महसुस गर्दा  
एक मिनेट  
विश्राम मिल्ने  
क्रियाकलाप  
गर्न सक्नुहुन्छ ।

पहिलो खुड्किलो : तयारी

• आरामदायी आसनमा बस्नुहोस्, तपाईंको खुट्टाहरू भुइँमा समथल अवस्थामा राख्नुहोस्, आफ्ना हातहरू तपाईंको काखमा राख्नुहोस् ।

• तपाईंलाई सजिलो महसुस हुन्छ भने आँखा बन्द गर्नुहोस् दोश्रो खुड्किलो : सोच्नुहोस्, शरीर महसुस गर्नुहोस्

• आफैलाई सोध्नुहोस्, “ म अहिले के सोचिरहेछु? ”

• तपाईंको विचारलाई ध्यान दिनुहोस् । ती नकारात्मक वा सकारात्मक छन् भनेर विचार गर्नुहोस् ।

• तपाईं भावनात्मक रूपमा कस्तो महसुस गर्दै हुनुहुन्छ ध्यान दिनुहोस् । तपाईं खुशी हुनुहुन्छ की हुनुहुन्न भनेर विचार गर्नुहोस् ।

• तपाईंको शरीरले कस्तो महसुस गरिरहेको छ याद गर्नुहोस्। चोट पुऱ्याउने वा तनावपूर्ण केहि कुरा छ कि विचार गर्नुहोस् ।

तेस्रो चरण : स्वास प्रश्वासमा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस्

- तपाईंले सास भित्र लिँदा र बाहिर फाल्दा सुन्नुहोस्
- तपाईंले आफ्नो पेटमा एक हात राखेर प्रत्येक सास फेर्दा उठेको अनि तल गएको महसुस गर्न सक्नुहुन्छ ।
- तपाईं आफैलाई भन्न सक्नुहुन्छ, “यो ठीक छ। जे भए पनि, म ठिक छु । ”
- अनि केही बेरको लागि आफ्नो सास मात्र सुन्नुहोस् ।

चौथो चरण : सामान्य अवस्थामा फर्कने

- तपाईंको सम्पूर्ण शरीरले कस्तो महसुस गरिरहेको छ याद गर्नुहोस् ।
- कोठामा गुन्जिएको आवाज सुन्नुहोस् ।

पाँचौ चरण : विचार गर्ने

- सोच्नुहोस् 'के म बिल्कुलै फरक अनुभव गर्दैछु ?'
- जब तपाईं तयार हुनुहुन्छ, आफ्नो आँखा खोल्नुहोस् ।

जब तपाईंको बच्चाले तपाईंलाई हैरान गरिरहेको छ वा केही गलत गरेको पाइएको छ भने एकछिन विश्राम लिनु पनि सहयोगी हुन सक्छ । यसले तपाईंलाई शान्त हुनको लागि एउटा अवसर दिन्छ । केही गहिरो सासहरू लिँदा वा तल भुइँसँगको भावनासंग गासिँदा केही फरकपन आउन सक्छ । तपाईं आफ्ना बच्चाहरूबाट (संग) पनि केही विश्राम लिन सक्नुहुन्छ !

थप जानकारीको लागि यहाँ थिच्नु होस् ।

Parenting tips  
from WHO

Parenting tips  
from UNICEF

In worldwide  
languages

EVIDENCE-BASE