

COVID 19 अभिभावकका लागि सुझाव

शान्त (धैर्य) रहनु होस् र तनावलाई व्यवस्थापन गर्नुहोस् ।

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

तपाईं एकलो हुनुहुन्न ।

लाखौं मानिसहरूलाई हामी जस्तै डर छ । कसैलाई खोज्नुहोस् जससंग क्रा तपाईलाई कस्तो लागिरहेको छ भनेर सुनाउन सक्नुहुन्छ । तिनीहरूको क्रा पनि सन्धोस् । तपाईलाई अत्याउने सोशल मीडियालाई वेवास्ता

केही बेर आराम गर्नुहोस्

हामी सबैलाई कहिलेकाही विश्वाम चाहिन्छ । जब तपाईंका बच्चाहरू सुन्धन्, तब केही रमाईलो गर्नुहोस् वा आराम गर्नुहोस् । तपाईलाई मनपर्ने स्वस्थ गतिविधिहरूको सूची बनाउनुहोस् । तपाईं यसको योग्य हुनुहुन्छ ।



केही बेर आराम गर्नुहोस्

तपाईं तनावमा हुँदा वा चिन्तित महसुस गर्दा एक मिनेट विश्वाम मिले क्रियाकलाप गर्न सक्नुहुन्छ ।

जब तपाईंको बच्चाले तपाईलाई हेरान गरिरहेको छ वा केही गलत गरेको पाइएको छ भने एकछिन विश्वाम लिनु पनि सहयोगी हुन सक्छ । यसले तपाईलाई शान्त हुनको लागि एउटा अवसर दिन्छ । केही गहिरा सासहरू लिँदा वा तर्ल भुइँसँगको भावनासंग गासिंदा केही फरकपन आउन सक्छ । तपाईं आफ्ना बच्चाहरूबाट (संग) पनि केही विश्वाम लिन सक्नुहुन्छ ।

पहिलो खुल्किलो : तयारी

आरामदायी आसनमा बस्नुहोस्, तपाईंको खुद्दाहरू भुइँमा समथल अवस्थामा राख्नुहोस्, आफ्ना हातहरू तपाईंको काखमा राख्नुहोस् ।
 तपाईलाई सजिलो महसुस हुन्छ भने आँखा बन्द गर्नुहोस्
 दोश्रो खुल्किलो : सोच्नुहोस्, शरीर महसुस गर्नुहोस्
 आफैलाई सोध्नुहोस्, “म अहिले के सोचिरहेछु?”
 तपाईंको विचारलाई ध्यान दिनुहोस् । ती नकारात्मक वा सकारात्मक छ 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 पूयाउने वा तनावपूर्ण केहि कुरा छ कि विचार गर्नुहोस् ।



तपाईंका घोराढोरीको कुरा सुन्नुहोस् ।

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

तेस्रो चरण : स्वास प्रश्वासमा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस्

- तपाईले सास भित्र लिँदा र बाहिर फाल्दा सुन्नुहोस्
- तपाईले आफ्नो पेटमा एक हात राखेर प्रत्येक सास फेर्दा उठेको अनि तल गएको महसुस गर्न सक्नुहुन्छ ।
- तपाईं आफैलाई भन्न सक्नुहुन्छ “यो ठीक छा 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 गुन्जाएको आवाज सुन्नुहोस् ।

पाँचौं चरण : विचार गर्ने

- सोच्नुहोस् ‘के म विल्कुलै फरक अनुभव गर्दैछु?’
- जब तपाईं तयार हुनुहुन्छ, आफ्नो आँखा खोल्नुहोस् ।

थप जानकारीको लागि यहाँ थिच्नु होस् ।

Parenting tips from WHO

Parenting tips from UNICEF

In worldwide languages

EVIDENCE-BASE



unicef
for every child

 WWO
WORLD WITHOUT ORPHANS

 End Violence
Against Children

PARENTING FOR
LIFELONG HEALTH

 CDC
CENTERS FOR DISEASE
CONTROL AND PREVENTION

The word "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo does not imply endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

CHILDHOOD
FOUNDED BY THE GATES FOUNDATION

ACCELERATE
SUCCESS

 INTERNET
GOOD THINGS

UNIVERSITY OF
OXFORD

 USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

 UNODC
United Nations Office on Drugs and Crime

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.