

# 1 कोविड-19 बच्चों की देखभाल आपका समय बच्चों के नाम

क्या आप काम पर नहीं जा पा रहे? स्कूल बंद है? ऐसे माहौल में तनाव और घबराना सामान्य है।

स्कूल का बंद होना बच्चों के साथ बेहतर रिश्ते बनाने का एक अच्छा मौका है। बच्चों के साथ क्वालिटी टाईम बिताना मुफ्त और मजेदार होता है। यह बच्चों को प्यार और सुरक्षा का एहसास दिलाता है, और यह दिखाता है कि वे आप के लिए कितने महत्वपूर्ण हैं।

## हर बच्चे के साथ बिताने के लिए अलग समय तय करें



यह सिर्फ 20 मिनट या उससे अधिक समय भी हो सकता है - यह हम पर निर्भर करता है। हर रोज़ यह एक ही समय हो सकता है जिससे बच्चे इस समय का इंतज़ार करें।



## अपने बच्चे से पूछें कि वे क्या करना चाहते हैं



चुनाव करना उनके आत्मविश्वास का निर्माण करता है। यदि वे कुछ ऐसा करना चाहते हैं जो शारीरिक दूरी के साथ नहीं किया जा सकता, तो यह उनके साथ इस बारे में बात करने का एक अच्छा अवसर है। (अगली पुस्तिका देखें)



## अपने बच्चे के साथ समय बिताने के तरीके

- गाना गाएं, चमच्च व बर्तनों से संगीत बनाएं।
- उनके चेहरे के भाव और आवाज़ों को दोहराएं।
- कप या ब्लॉक को एक के ऊपर एक रखें।
- किताब पढ़ कर या चित्र दिखा कर, एक कहानी बताएं।



## टीवी और फोन बंद रखें। यह वायर्स-फ्री समय है

## किशोर-किशोरी के साथ समय बिताने के तरीके

- उनकी पसंदीदा चीज़ों जैसे खेल, टी.वी. शो, उनके दोस्तों के बारे में बात करें।
- बाहर या घर के आसपास टहलने के लिए जाएं।
- साथ में कसरत करें।

## छोटे बच्चे के साथ समय बिताने के तरीके

- एक किताब पढ़ें या चित्रों को देखें।
- बाहर या घर के आसपास टहलने के लिए जाएं।
- नृत्य और फ्रीज़ी खेलें।
- एक साथ घर का काम करें - सफाई और खाना बनाने को एक खेल बनाएं।
- स्कूल के काम में मदद करें।

**उनकी बातें सुनें, उनकी तरफ देखें। उन पर अपना पूरा ध्यान दें। मज़े करें!**

क्या आप यूनिसेफ और डब्ल्यूएचओ से अधिक उपयोगी सुझाव चाहते हैं?

एविडेन्स-बेस यहां पर



# 2 कोविड-19 बच्चों की देखभाल आपका व्यवहार सकारात्मक व्यवहार

जब हमारे बच्चे या किशोर-किशोरियां हमें परेशान करते हैं, तब सकारात्मक महसूस करना मुश्किल होता है। हम अक्सर उन्हें कहते हैं कि ऐसा करना बंद करो! जब हम उन्हें सकारात्मक निर्देश देते हैं तथा सही काम करने पर उनकी प्रशंसा करते हैं तभी बच्चे वह काम करते हैं जो हम उन्हें करने को कहें।

## वह कहें जो आप उन्हें करते देखना चाहते हैं

- आपके बच्चे को क्या करना है, यह बताते समय सकारात्मक शब्दों का प्रयोग करें, जैसे अपने खिलौने दूर रखो! (गदंगी न फैलाओ कहने की बजाय)

## सब कहने के तरीके पर निर्भर है

- बच्चे पर चिल्लाना उनमें और आप में सिर्फ अधिक तनाव और क्रोध पैदा करेगा। अपने बच्चे का ध्यान आकर्षित करने के लिए उन्हें नाम से बुलाएं। शांत स्वर में बात करें।

## अच्छा व्यवहार करने पर अपने बच्चे की प्रशंसा करें

कुछ अच्छा करने पर अपने बच्चे या किशोर-किशोरियों की प्रशंसा करें। वह दिखाएंगे नहीं, लेकिन आप उन्हें फिर से अच्छा काम करते हुए देखेंगे। यह उन्हें आश्वासन देगा कि आप उन पर ध्यान देते हैं और उनकी देखभाल करते हैं।



## सच पहचाने

- क्या आपका बच्चा वास्तव में वह कर सकता है जो आप उन्हें करने को कह रहे हैं? एक बच्चे के लिए पूरे दिन चुप रहना बहुत मुश्किल है, लेकिन हो सकता है कि जब आप फोन पर बात कर रहे हों तो वे 15 मिनट तक चुप रह पाएं।

## अपने बच्चे की जरूरतों को सुनो

किशोर-किशोरियों को विशेष रूप से अपने दोस्तों के साथ बात करने में सक्षम होना चाहिए। उन्हें खुद को व्यक्त करने के लिए समय दें - खासकर अगर वे अपने डर और चिंताओं के बारे में बात करना चाहते हैं।



क्या आप यूनिसेफ और डब्ल्यूएचओ से अधिक उपयोगी सुझाव चाहते हैं?

एविडेन्स-बेस यहां पर



# 3 कोविड-19 बच्चों की देखभाल अपना दिन बिताएं एक साथ

कोविड-19 ने हमारे काम, घर और स्कूल की दिनचर्या को अस्त-व्यस्त कर दिया है। यह बच्चों, किशोर-किशोरियों और आपके लिए बहुत मुश्किल है। नई दिनचर्या बनाने से मदद मिल सकती है।

## ऐसी दिनचर्या बनाएं जो आप रोज़ाना अपना सकें मगर ज़रूरत पड़ने पर बदली भी जा सके

- अपने और अपने बच्चों के लिए एक सूची बनाएं जिसमें काम के साथ-साथ खाली समय भी हो। इससे बच्चों को अधिक सुरक्षा और बेहतर व्यवहार करने में मदद मिलेगी।
- बच्चे या किशोर-किशोरियां दिनचर्या बनाने में मदद कर सकते हैं - जैसे स्कूल समय सारिणी बनाना। अगर वे इसे बनाने में मदद करेंगे तो इसका बेहतर पालन भी करेंगे।
- प्रत्येक दिन में व्यायाम शामिल करें - यह अधिक ऊर्जावान बच्चों को और घर पर तनाव कम करने में मदद करता है।



## आप अपने बच्चे के व्यवहार के लिए एक आदर्श हैं

- यदि आप सुरक्षित दूरी और स्वच्छता रखने का अभ्यास करेंगे, और दूसरों के लिए सहानुभूति रखेंगे, खासकर उनके साथ जो बीमार या कमजोर हैं - आपके बच्चे और किशोर-किशोरियां आपसे सीखेंगे।

## बच्चों को सुरक्षित दूरी बनाएं रखना सिखाएं।

- अगर आपके देश में सब ठीक है, तो बच्चों को बाहर ले कर जाएं।
- आप लोगों के साथ साझा करने के लिए पत्र भी लिख सकते हैं और चित्र भी बना सकते हैं - यहां तक कि उनकी एक फोटो खींचकर भेज भी सकते हैं।
- आप अपने बच्चे को इस बात पर आश्वस्त कर सकते हैं कि आप कैसे सुरक्षित रहें। उनके सुझावों को सुनें और उन्हें गंभीरता से लें।

## हाथ धोने और हाइजीन को मज़ेदार बनाएं

- हाथ धोने के लिए 20 सेकंड का गाना बनाएं। साथ ही क्रियाएं जोड़ें। बच्चों को नियमित हाथ धोने के लिए अंक दें और प्रशंसा करें।
- यह देखने के लिए कि हम कितनी बार अपने चेहरे को छू सकते हैं, एक खेल बनाएं। सबसे कम बार छूने वाले के लिए ईनाम रखें (आप एक दूसरे के लिए गिन सकते हैं)।

प्रत्येक दिन के अंत में, उस दिन के बारे में सोचने के लिए एक मिनट लें। अपने बच्चे को उनके द्वारा की गई एक सकारात्मक या मज़ेदार चीज़ के बारे में बताएं।

आज आपने जो अच्छा किया उसके लिए खुद की प्रशंसा करें। आप एक स्टार हैं!



क्या आप यूनिसेफ और डब्ल्यूएचओ से अधिक उपयोगी सुझाव चाहते हैं?

एविडेन्स-बेस यहां पर



# 4 कोविड-19 बच्चों की देखभाल अपने बच्चे के बुरे व्यवहार को दें मात

सभी बच्चे बुरा व्यवहार करते हैं। जब बच्चे थके हुए, भूखे, भयभीत या स्वतंत्र होना सीख रहे होते हैं तब यह सामान्य है। और जब घर पर ही फंस जाते हैं तो वे हमें परेशान कर सकते हैं।

## ध्यान बदलें

बुरे व्यवहार को जल्दी पकड़ें और बच्चों का ध्यान बुरे से अच्छे व्यवहार की तरफ बदलें। जैसे जब वे बेचैन होने लगें, तो आप कुछ दिलचस्प या मजेदार करने को कहें जैसे "आओ, बाहर टहलने चलते हैं!"

## थोड़ा विश्राम लें

अगर चीखने जैसा लगे तो क्या करें? अपने आप को 10 सेकंड का समय दें। पांच बार धीरे-धीरे सांस अंदर-बाहर करें। फिर बोलें।

लाखों माता-पिता कहते हैं कि यह बहुत मदद करता है।

## चेतावनियों का उपयोग करें

चेतावनी हमारे बच्चों को यह बताने में सहायता करती है कि वे क्या करते हैं। वे अनुशासन को भी बनाए रखती हैं जो कि मारने या डांटने की तुलना में अधिक प्रभावी है।

## टिप्स 1-3 का उपयोग करते रहें

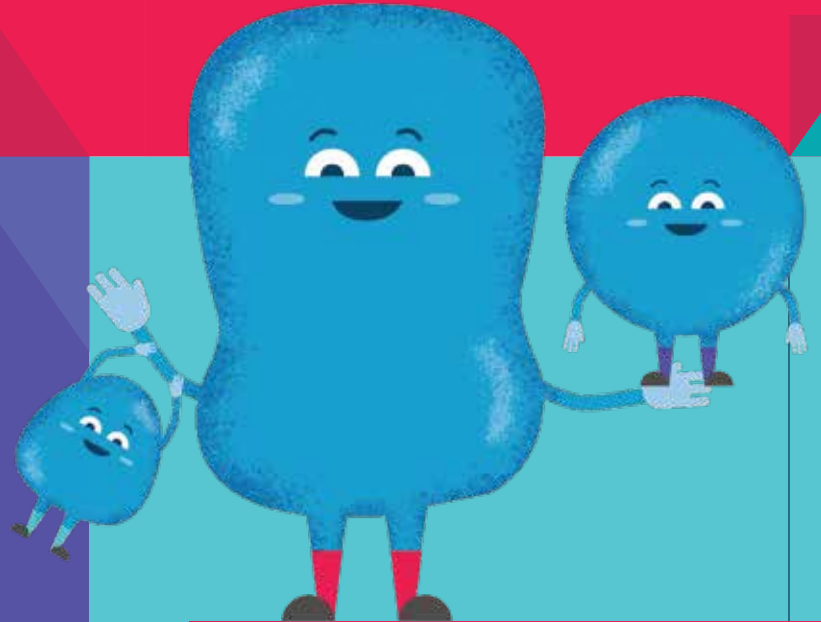
क्वालिटी टाईम, अच्छा होने के लिए प्रशंसा और एक सी दिनचर्या बुरे व्यवहार को कम करेगी।

किसी प्रकार की चेतावनी देने से पहले बच्चे को अपने निर्देश का पालन करने का अवसर दें।

चेतावनी देते समय शांत रहने का प्रयास करें।

सुनिश्चित करें कि आप चेतावनी का पालन कर सकते हैं। जैसे कि एक किशोर का फोन एक सप्ताह के लिए ले लेना, मुश्किल भरा प्रयास है। एक घंटे के लिए वापिस ले लेना फिर भी संभव है।

एक बार जब चेतावनी समाप्त हो जाए, तो अपने बच्चे को कुछ अच्छा करने का मौका दें, और इसके लिए उनकी प्रशंसा भी करें।



क्या आप यूनिसेफ और डब्ल्यूएचओ से अधिक उपयोगी सुझाव चाहते हैं?

एविडेन्स-बेस यहां पर



# 5 कोविड-19 बच्चों की देखभाल अपने आप को रखें शांत, दूर करें तनाव

यह एक तनावपूर्ण समय है। अपना ख्याल रखें, ताकि आप अपने बच्चों को संभाल सकें।

## आप अकेले नहीं हो

लाखों लोगों में हमारे जैसा भय है। किसी ऐसे व्यक्ति को खोजें जिससे आप अपनी भावनाओं के बारे में बात कर सकते हैं। उनकी बात सुनें। सोशल मीडिया से बचें जो आपको भयभीत महसूस कराता है।

## शराब पीने से बचें

जब परिवार एक साथ होते हैं, तो आराम करने या डी-स्ट्रेसिंग के अन्य तरीकों को खोजना सबसे अच्छा होता है। शराब हमें चिल्लाना, एक-दूसरे को मारना और गुस्सा महसूस करवा सकती है।



## अपने बच्चों की सुनें

अपने बच्चों को खुल कर सुनें। आपके बच्चे आपकी ओर समर्थन और आश्वासन के लिए देखेंगे। अपने बच्चों को सुनें जब वे अपनी भावनाओं के बारे में बता रहे हों। उनकी भावनाओं को समझें और उनका धैर्य बढ़ाएं।

## थोड़ा विश्राम लें।

जब भी तनाव या चिंता महसूस कर रहे हों, तो आप 1-मिनट की विश्राम गतिविधि कर सकते हैं।

### चरण 1 : व्यवस्थित हों

- आरामदायक स्थिति में बैठें, अपने पैर फर्श पर सपाट रखें और आपके हाथ आपकी गोद में हों।
- अगर आप आरामदायक महसूस कर रहे हैं तो अपनी आंखें बंद कर लें।

### चरण 2 : सोचो, महसूस करो और शरीर पर ध्यान दो

- अपने आप से पूछें, मैं अभी क्या सोच रहा हूँ?
- अपने विचारों पर ध्यान दें। ध्यान दें कि वे नकारात्मक हैं या सकारात्मक।
- ध्यान दें कि आप भावनात्मक रूप से कैसा महसूस कर रहे हैं। ध्यान दें कि आप खुश हैं या नहीं।
- ध्यान दें कि आपका शरीर कैसा महसूस कर रहा है। ध्यान दें कि क्या कोई भी चीज़ आपको तकलीफ या तनाव देती है।

### चरण 3 : सांस पर ध्यान केंद्रित करो

- अपनी सांस को अंदर और बाहर होते हुए सुनें।
- आप अपने पेट पर हाथ रख सकते हैं और इसे प्रत्येक सांस के साथ बाहर और अंदर जाते हुए महसूस कर सकते हैं।
- आप अपने आप से कह सकते हैं कि "यह ठीक है। जो भी हो, मैं ठीक हूँ।"
- फिर बस थोड़ी देर के लिए अपनी सांस को सुनें।

### चरण 4 : वापस आना

- ध्यान दें कि आपका पूरा शरीर कैसा महसूस करता है।
- कमरे में हो रही आवाज़ें सुनें।

### चरण 5 : चिंतन करना

- सोचो 'क्या मैं बिल्कुल अलग महसूस कर रहा हूँ?'
- जब आप तैयार हों, तो अपनी आंखें खोलें।

जब आपको लगे कि आपका बच्चा आपको परेशान कर रहा है या उसने कुछ गलत किया है तो विश्राम लेना मददगार हो सकता है। यह आपको शांत होने का मौका देता है। यहां तक कि कुछ गहरी सांस लेना या पैरों के नीचे फर्श होने की भावना से जुड़ने से फर्क पड़ सकता है। आप अपने बच्चों के साथ भी विश्राम कर सकते हैं।

क्या आप यूनिसेफ और डब्ल्यूएचओ से अधिक उपयोगी सुझाव चाहते हैं?

एविडेन्स-बेस यहां पर



# 6 कोविड-19 बच्चों की देखभाल अपने परिवार से करें कोविड-19 की बात

बात करने के लिए तैयार रहें। उन्होंने पहले ही कुछ सुना होगा। चुप्पी और रहस्य हमारे बच्चों की रक्षा नहीं कर सकते बल्कि ईमानदारी और उनसे बातचीत ऐसा कर सकते हैं। यह सोचें कि वे कितना समझेंगे। आप उन्हें सबसे अच्छे से जानते हैं।

हमेशा सवालों के जवाब सच्चाई से दें।

उन्हें जल्दी बताएं और स्पष्ट रूप से बात करें।

उनके प्रश्नों को सुने, समझने और पूछने के लिए वक़्त निकालें।

सारे जवाब न जानना सही है

यह कहना सही है कि "हम नहीं जानते, लेकिन हम इस पर काम कर रहे हैं, या हम नहीं जानते हैं लेकिन हम सोचेंगे।" इसका प्रयोग अपने बच्चे के साथ कुछ नया सीखने के अवसर के रूप में करें।

बच्चे कई बार एक ही सवाल बार-बार पूछ सकते हैं।

यदि आप अपने जवाबों को एक शांत और सहायक तरीके से दोहराते हैं, तो यह उनको आश्वासन देता है।

हमारे आसपास कई कहानियां घूम रहीं हैं

कुछ सच नहीं भी है। यूनिसेफ तथा डब्ल्यूएचओ की विश्वासनीय साइट का इस्तेमाल करें —

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019> <https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19>

बच्चों द्वारा पूछे जाने वाले सवाल

मेरा स्कूल क्यों बंद है?

वायरस क्या है?

वो कैसा दिखता है?

कहां छिपता है?

मुझे घर पर क्यों रहना है?

मैं क्या कर सकता हूँ?

मुझे अपने हाथ क्यों धोने हैं?

मैं अपने दोस्तों के साथ क्यों नहीं जा सकता?

मृत का क्या मतलब है?

क्या आप यूनिसेफ और डब्ल्यूएचओ से अधिक उपयोगी सुझाव चाहते हैं?

एविडेन्स-बेस यहां पर

