

কভিড ১৯: আপনার এবং আপনার বাচ্চাদের ভাল রাখবেন কি করে



নীচের টিপসগুলি আপনাকে এবং আপনার বাচ্চাদের কভিড ১৯ গ্লোবাল প্রকোপের আলোকে চাপ এবং উদ্বেগ হ্রাস করতে সহায়তা করবে। এগুলি আপনার পিতা বা মাতা হিসাবে টিপস, তবে এগুলি বাচ্চাদের যত্ন নেওয়ার ক্ষেত্রে বা শিশুদের অন্যান্য যত্নশীলদের দ্বারাও ব্যবহার করা যেতে পারে।

আপনার থাকার নিরাপদ কেন গুরুত্বপূর্ণ

মানসিক চাপ, ভয় এবং উদ্বেগ বিভিন্নভাবে মানুষকে প্রভাবিত করে এবং আপনাকে শারীরিক এবং মানসিকভাবে উভয়ই হতাশ করতে পারে। এই সময়গুলিতে ভাল থাকা অপরিহার্য। পিতা-মাতা হিসাবে আপনার মঙ্গল কেন এতটা গুরুত্বপূর্ণ তা দয়া করে নীচে একটি তালিকা দেখুন।

- আপনি পরিষ্কারভাবে চিন্তা করতে এবং সিদ্ধান্ত নিতে সক্ষম হবেন আরও ভাল
- আপনি আরও ভালভাবে মোকাবেলা করতে সক্ষম হবেন
- আপনি পরিস্থিতি এবং আপনার বাচ্চাদের যারা হতাশা, রাগ, দুঃখ ইত্যাদি দেখাতে পারে তার সাথে আরও ধৈর্যশীল হবেন
- আপনি আপনার বাচ্চার অনুভূতি এবং আচরণ আরও ভালভাবে বুঝতে সক্ষম হবেন
- ভাল থাকা আপনার শরীরকে শক্তিশালী হতে সহায়তা করে
- ১২ বছর বয়সী বাচ্চারা বাইরের জগতকে বোঝায় যেভাবে আপনি বাইরের বিশ্বের প্রতি কী প্রতিক্রিয়া দেখান। তাদের মঙ্গল সরাসরি আপনার মঙ্গল সঙ্গে যুক্ত করা হয়। তারা আপনার ক্রিয়া এবং চাপ প্রতিক্রিয়াগুলি আয়না করে।

আপনার মানসিক সুস্থতার জন্য টিপস

এই কঠিন সময়ে আপনি ভাল থাকতে পারবেন এমন অনেকগুলি উপায় রয়েছে। নীচের টিপসের একটি তালিকা দেখুন। আপনি যদি পূর্বে ঘরে বসে স্বাচ্ছন্দ্যপূর্ণ কোনও অনুষ্ঠান বা ক্রিয়াকলাপে নিযুক্ত হন তবে চেষ্টা করুন এবং এটি আপনার প্রতিদিনের রুটিনে রাখুন।

- পর্যাপ্ত বিশ্রাম পান, তবে আপনার বিছানায় সাধারণত বেশি সময় ব্যয় করবেন না, আপনার নিয়মিত ঘুমের সময়সূচীতে আঁকুন।
- পাঁচ মিনিট হলেও নিজের জন্য সময় নিন
- বন্ধু বা প্রতিবেশীদের সাথে কথা বলুন; আপনি যদি ঘর ছাড়তে অক্ষম হন তবে আপনি তাদের কল করতে বা পাঠাতে পারেন।
- খবরের জন্য ধারাবাহিক অনুসন্ধান করবেন না। পরিবর্তে, প্রতিদিন একবার নিবেদিত সময়ে সংবাদ অনুসন্ধান করে নিজেকে অবহিত করুন।
- গুজব থেকে ঘটনা আলাদা করার চেষ্টা করুন।
- আপনি যেখানে বাস করেন সেই জায়গাটি ছাড়তে না পারলেও আপনার প্রতিদিন কিছুটা আন্দোলন রয়েছে তা নিশ্চিত করুন।

- একবার আপনি স্বাস্থ্যকরন এবং অন্যের সাথে পরিচিতি সম্পর্কিত সমস্ত নির্দেশিকা অনুসরণ করেন, নিজেকে গর্বিত করুন যে আপনি নিজেকে এবং আপনার পরিবারকে সুরক্ষিত করার জন্য যা কিছু করতে পারেন তা করছেন।
- আপনি মানুষ হন তা গ্রহণ করুন। উদ্বেগ, ভয় এবং / বা রাগ অনুভূতি স্বাভাবিক। একবার আপনি এই অনুভূতিগুলি স্বীকৃতি দেওয়ার পরে, সুন্দর জিনিসগুলি নিয়ে চিন্তা করার চেষ্টা করুন, আরও নরমভাবে এবং আস্তে আস্তে কথা বলার চেষ্টা করুন এবং স্বাভাবিকভাবে শ্বাস নিন।

বাচ্চাদের ভাল বোধ করার জন্য টিপস:

সমস্ত বয়সের টিপস:

- বাচ্চাদের দেখতে হবে যে তাদের জীবনের প্রতিটি পরিবর্তন হয়নি। যথাসম্ভব, খাওয়ার সময়, পরিষ্কারের সময়, খেলার সময় এবং ঘুমানোর সময়গুলির রুটিনে আটকে থাকুন।
- এই প্যাকেজের অন্তর্ভুক্ত ক্রিয়াকলাপগুলির জন্য টিপস ব্যবহার করুন।
- যথাসম্ভব, আপনার শিশুদের স্কুল ছাড়ার পরেও পড়াশোনা এবং খেলা চালিয়ে যেতে সমর্থন করুন।

প্রতি বয়সের টিপস:

০-৩ বছর বয়সী

- শিশুরা আপনার সংবেদনশীল উপস্থিতি এবং শারীরিক ঘনিষ্ঠতার জন্য সংবেদনশীল। আপনি যেমন বাচ্চা হন তবুও তাদের পূর্বে যেমন করেছিলেন তেমনভাবে সম্বোধন করার জন্য যথাসাধ্য চেষ্টা করুন।
- প্রায় দুই বছর বয়সে, শিশুরা প্রায়শই "না" শব্দটি ব্যবহার করে। এটিকে স্বাভাবিক আচরণ হিসাবে গ্রহণ করুন

৩-৬ বছর বয়সী

- আপনার সন্তানের মনে করিয়ে দিন যে আপনি সেখানে তাদের যত্ন নেওয়ার জন্য আছেন।
- কিছু শিশু তাদের পূর্বে অর্জন করা দক্ষতা হারাতে পারে, উদাঃ তারা শয়নকাজ শুরু করতে পারে, এটি স্ট্রেসের একটি স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া।
- এই যুগের শিশুরা জিনিসগুলি অন্বেষণ করে এবং ব্যস্ত থাকতে পছন্দ করে। এটি সীমাবদ্ধ করবেন না তবে কর্তৃপক্ষের প্রয়োজন হয় তবে আপনি যেখানে বাস করেন সেখানে এটি সম্পন্ন হয়েছে তা নিশ্চিত করুন।

৬- ১১ বছর বয়সী

- এই বয়সের বাচ্চাদের বাবা-মা, দাদা-দাদী বা তাদের নিকটে থাকা অন্য ব্যক্তিদের হারানোর বিষয়ে দুঃস্বপ্ন এবং ভয় থাকতে পারে। প্রতিক্রিয়া জানুন যে আপনি অনুভূতিগুলি বোঝেন, এবং অনুভূতিগুলিকে স্বাভাবিক করুন, 'আপনি যদি ভাবেন যে ঠাকুরমা বিপদে রয়েছে, তবে এটি ভয়ঙ্কর...'

- আপনার শিশুকে তারা কী ভাবে এবং / বা ভয় করছে তা জিজ্ঞাসা করুন (বিশেষত ছোট বাচ্চারা তাদের ব্যাখ্যা এবং উপলব্ধি তৈরি করেছে যা বাস্তবতার চেয়ে অনেক বেশি ভয়ঙ্কর হতে পারে)।
- বাচ্চাদের কথা বলতে দাও এবং তারা যা ভয় করে তা প্রকাশ করতে দেয়। আপনি "কিছু শিশুদের ভয় যে... এর মতো বাক্যাংশগুলি ব্যবহার করতে পারেন।
- বাচ্চাদের সাথে সত্যগুলি সম্পর্কে কথা বলুন, অতিরঞ্জিত করবেন না, তবে সং হন এবং মিথ্যা প্রতিশ্রুতি করবেন না।
- আমাদের "হোম নীতিতে থাকুন" বাচ্চাদের অবহিত করুন - এটি প্রতিরোধ করা - কারণ বাইরে যাওয়া বিপজ্জনক নয়।
- আপনার সন্তানের মনে করিয়ে দিন যে আপনি সেখানে তাদের যত্ন নেওয়ার জন্য আছেন।
- আপনার শিশুকে উত্সাহ দিন যে এই পরিস্থিতি চিরকাল থাকবে না (তবে আবার মিথ্যা প্রতিশ্রুতি দেবেন না)।
- পুরো দিন সংবাদমাধ্যম রাখবেন না।
- গুরুতর অসুস্থ ব্যক্তি বা নিহতদের সংখ্যা সম্পর্কে কথা বলা এড়িয়ে চলুন।

১২ বছর বা তার বেশি বয়সী

- এই বয়সের শিশুরা সম্ভবত বিদ্যমান তথ্যগুলি নিজেরাই অন্বেষণ করতে পারে। তবুও, তাদের গুজব থেকে সত্য পার্থক্য করার ক্ষমতা নাও থাকতে পারে। তারা আপনাকে এমন বার্তাগুলির মুখোমুখি করতে পারে যা আতঙ্কে উস্কে দিতে পারে। শান্ত থাকুন এবং তাদের বাস্তবতা বুঝতে সাহায্য করুন।
- বাচ্চাদের রাগের প্রাদুর্ভাব থাকতে পারে। এই প্রতিক্রিয়াটি সাধারণভাবে এই বয়সের একটি বৈশিষ্ট্য, তবে বর্ধিত মানসিক চাপ, ভয় এবং অনিশ্চয়তার সময়ে আরও বেশি সংঘাত হতে পারে।
- এই বয়সের শিশুরা একই বয়সের তাদের বন্ধুদের উপর আবেগের উপর নির্ভর করে। এই পরিচিতিগুলি সীমাবদ্ধ হওয়ার ক্ষেত্রে আপনার শিশু একটি কঠিন সময়ের মধ্য দিয়ে যায় তা গ্রহণ করুন। তবুও, সীমাবদ্ধতার ব্যতিক্রমগুলির জন্য অনুমতি দিন না।
- এই বয়সের শিশুরা যখন বাড়িতে থাকে তারা প্রায়শই নিজেকে বিচ্ছিন্ন করে। তাদের বিকাশের এই পর্যায়ে এটি স্বাভাবিক।
- এই বয়সের শিশুদের সত্যের প্রয়োজন। আপনি যখন সত্য লুকিয়ে রাখছেন বা তাদের কাছ থেকে তথ্য রাখছেন তখন এগুলি খুব সংবেদনশীল এবং তাড়াতাড়ি জানতে পারে। এর ফলে তারা আপনাকে বিশ্বাস করতে বা বৈধ তথ্যের উত্স হিসাবে আপনাকে না দেখায়।

যোগাযোগ করুন:

কোয়েন সেভেন্যান্টস, পিএইচডি: ksevenants@unicef.org

অ্যাশলে নিমিরো, পিএইচডি: ane@redbarnet.dk

