

कोविड-19 को समझने में अपने बच्चे की मदद करना

कोविड-19 के प्रकोप से न केवल आपकी रोजमर्रा की जिंदगी पूरी तरह से बदल गई है बल्कि माता-पिता के रूप में आपको अपने बच्चे को उनके जीवन में अचानक हुए बदलावों को समझने में भी मदद करनी होगी। न तो कोई ऐसी परिस्थितियों के लिए तैयार था न ही किसी ने यह सीखा था कि ऐसे समय में क्या करना चाहिए। ऐसी परिस्थिति में, जब आपको कई चीजों को एक साथ संभालते हुए अपने बच्चे को व्यस्त रखना है, उत्कंठित होना और बेहद बोझिल महसूस करना स्वाभाविक है। यहां कुछ तरीके दिए गए हैं जिनके माध्यम से आप अपने बच्चे को इस स्थिति में बेहतर रूप से ढलने में मदद कर सकते हैं:

- **उनसे स्थिति के बारे में बात करें:**

ज्यादातर बच्चों ने पहले से ही इस वायरस के बारे में विभिन्न स्रोतों जैसे कि उनके दोस्तों से सुन लिया है, अपने वातावरण (जैसे मास्क पहने हुए लोग) में स्पष्ट परिवर्तन देखे हैं और अपनी दिनचर्या (स्कूल नहीं जाना और घर पर रहना) में महत्वपूर्ण बदलावों का अनुभव किया है। इसलिए स्थिति को सम्बोधित न करना वास्तव में उन्हें और चिंतित कर सकता है। आप उनसे यह पूछकर शुरुआत कर सकते हैं कि वे इस विषय पर कितनी जानकारी रखते हैं और फिर आप उन्हें उनके आयु के अनुरूप तथ्यात्मक जानकारी दे सकते हैं। हाथों को बार-बार धोने और अपने चेहरे को न छूने जैसे सुरक्षा उपायों के महत्व के बारे में बताएं और उन्हें समझाएं कि वे अभी अपने दोस्तों से क्यों नहीं मिल सकते हैं। उन्हें बताएं कि आप हैं लिए।

बच्चों को इस मुद्दे से जुड़ने और आयु के अनुरूप तरीकों की मदद से इसके बारे में अधिक जानने में मदद करें। आप भारतीय सरकार द्वारा प्रस्तुत इस संसाधन का उपयोग कर सकते हैं जो एक [दिलचस्प कॉमिक](#) के माध्यम से कोविड-19 के बारे में जानकारी देता है। यह [सिंगापुर इलस्ट्रेटर द्वारा विकसित एक और संसाधन](#) है।

- **उन्हें अपने डर / चिंताओं को व्यक्त करने का मौका दें:**

बच्चे अपनी सुरक्षा को लेकर चिंतित हो सकते हैं या उन्हें अपने परिवार / प्रियजनों के साथ कुछ बुरा होने का डर हो सकता है। उन्हें बताएं कि वे इन चिंताओं के बारे में आपसे कभी भी बात कर सकते हैं। उनकी मदद करें यह महसूस करने में कि वे सुरक्षित हैं और स्थिति उनके नियंत्रण में है।

- **उनके दिनों को संरचित करें:**

<http://icallhelpline.org/covid-19/>

वयस्कों की तरह बच्चों की भी पूरी दिनचर्या उलट गई है। उनका स्कूल रातोंरात बंद हो गया है और आम छुट्टियों की तुलना में इन छुट्टियों में बहुत ज्यादा प्रतिबंध हैं। एक सी दिनचर्या और उसके पालन से बच्चे का जीवन संरचित रहता है और वे शांत महसूस करते हैं। सोने का समय, खाने का समय, विभिन्न गतिविधियों (केवल स्क्रीन-टाइम नहीं) के लिए या स्कूल के काम के लिए (अगर है तो) निश्चित समय की एक तालिका बनाएं। यह लिखने और नज़र आने से आपके बच्चे को यह जानने में मदद मिलेगी कि उसका दिन कैसा होगा। यह विशेष रूप से तब उपयोगी होगा जब आप घर से काम कर रहे हों (आप जिस समय काम करना चाहते हैं उस समय उनकी दिनचर्या में आप उनकी पसंदीदा गतिविधियों और ऐसे खेलों को रख सकते हैं जो वे अकेले खेल सकते हैं)। इसके अलावा पढ़ाई और स्कूल की गतिविधियों के लिए एक निर्दिष्ट स्थान तय करें।

एवं जरूरत पड़ने पर चीज़ों को बदलने के लिए तैयार रहें।

- **शारीरिक गतिविधियों में शामिल हों:**

आप अपने घर से बाहर कदम नहीं रख सकते हैं लेकिन घर पर मज़ेदार शारीरिक गतिविधियों में भाग ले सकते हैं। ये स्ट्रेचिंग या नृत्य जैसी सरल गतिविधियां भी हो सकती हैं।

- **उन्हें रिलैक्सेशन सिखने और अभ्यास करने में मदद करें:**

गहरी सांस लेने जैसी तकनीकें आसानी से समझ में आती हैं और जब आपका बच्चा अभिभूत महसूस करे तब यह तकनीक काफी मददगार साबित हो सकती है। आप अपने बच्चे के साथ इसका प्रदर्शन और अभ्यास कर सकते हैं।

शुरुआत के लिए यहां कुछ अच्छे वीडियो संसाधन दिए गए हैं:

- [दो मिनट का माइंडफुलनेस: बैलून ब्रीथ्स / बेली ब्रीथ्स](#)

- [बच्चों के लिए बटरफ्लाई बॉडी स्कैन](#)

- [बच्चों के लिए श्वास व्यायाम](#)

- **सामाजिक रूप से जुड़े रहें:**

उन्हें अपने सहपाठियों, दोस्तों और परिवार के दूसरे सदस्यों के साथ जुड़े रहने में मदद करें। अगर दूसरे लोग इच्छुक हों तो आप फोन या वीडियो कॉल कर सकते हैं। इसके अलावा अन्य तरीकों से भी ऐसा किया जा सकता है जैसे कार्ड बनाना या अपने प्रियजनों को नोट्स लिखना।

• **उनका हालचाल लेते रहें:**

यह कोई सामान्य स्थिति नहीं है और आपके बच्चे का परेशान होना स्वाभाविक है। यह उनके व्यवहार में भी दिखाई दे सकता है (उनका बर्ताव बदल गया है या बदहवासी के शिकार है)। इसलिए समय-समय पर उनका हालचाल लेते रहें और उन्हें आश्वस्त करते हुए बात करें। उन्हें बताएं कि ऐसे समय में तनाव महसूस करना स्वाभाविक है। आप बड़े बच्चों को डायरी लिखने के लिए भी प्रोत्साहित कर सकते हैं।

• **अपनी उत्कंठा से प्रभावी ढंग से निपटें:**

यह आपके लिए भी आसान नहीं है और आपका उत्कंठित होना स्वाभाविक है। अपनी चिंता और भावनाओं से प्रभावी ढंग से निपटने से आप स्थिति का बेहतर ढंग से सामना कर सकेंगे। ऐसी स्थिति में आपका बच्चा भी आपकी प्रतिक्रियाओं से प्रभावित होगा। उनके आसपास होने वाली चर्चाओं के प्रति सचेत रहें।

ऐसे समय में आप उत्कंठा से कैसे निपट सकते हैं, इस बारे में अधिक जानने के लिए हमारी टीम द्वारा लिखित इस लेख को पढ़ें: [Managing panic and anxiety around COVID-19.](#)

इसके अलावा अगर आप अभिभूत महसूस कर रहे हैं तो आप पेशेवर परामर्श और भावनात्मक समर्थन के लिए आइकॉल को फ़ोन कर सकते हैं। हमारे विवरण इस प्रकार हैं:

यदि आपको लगता है कि आपके तनाव का स्तर लगातार ऊंचा रहा है, अगर आप भावनात्मक रूप से अभिभूत महसूस कर रहे हैं या यदि तनाव आपके कामकाज में हस्तक्षेप कर रहा है तो पेशेवर मदद लेने में संकोच न करें।

हमारी विशेष कोविड लाइन - 9152987820 पर आइकॉल करें

आइकॉल सामान्य लाइन 9152987821/ icall@tiss.edu/ प्लेस्टोर पर nULTA एप्लीकेशन