

कोविड-१९ चा अर्थ समजण्यास आपल्या मुलांना मदत करणे

कोविड-१९ च्या उद्रेकामुळे पालक म्हणून फक्त आपले दैनंदिन जीवनच अमुलाग्र बदलले गेले आहे असे नाही तर आपल्या मुलांच्या जीवनात एकदम झालेल्या बदलाचा अर्थसुध्दा त्यांना समजून घेण्यास मदत करायची आहे. अशा परिस्थितीत काय करावे याबाबत कोणीही तयारी केली नव्हती किंवा जाणून घेतले नव्हते. हे सर्व समजण्यासारखे आहे की आपल्याला चिंता वाटणे, ओझे वाटणे, अनेक गोष्टीत हातचलाखीने पटकन हातावेगळ्या कराव्या लागणे आणि त्याच वेळी आपल्या मुलाला गुंतवून ठेवण्याचे मार्ग शोधणे. आपल्या मुलास परिस्थिती हाताळण्यासाठी मदत करण्याचे काही मार्ग येथे दाखवले आहेत:

- **सध्याच्या परिस्थितीबद्दल त्यांच्याशी संवाद साधा:**

बहुतांश मुलांनी त्यांच्या मित्रांकडून वगैरे ह्या विशाणूबाबत ऐकले आहे, डोळ्याला दिसणारे सभोवतालचे बदल (उदा. लोक मास्क घालत आहेत) पाहिले आहेत आणि दिनाचार्येतील मोठे बदल (शाळेच्या वेळेत घरी राहणे) अनुभवले आहेत. त्यामुळे या सर्व परिस्थितीबाबत संबोधले त्यांना अधिक काळजी वाटू लागेल. मुलांना अगोदरच काय काय माहिती आहे ते विचारून आपण संभाषण सुरु करू शकता आणि त्यानंतर त्यांच्या वयाला योग्य तेव्हा वस्तुस्थितीची माहिती त्यांना देऊ शकता. त्यांच्या बरोबर सुरक्षिततेचे उपायाबद्दल माहिती शेअर करा व त्यांना समजावून सांगा उदा. हात वरचेवर धुणे, चेहऱ्याला सारखा स्पर्श न करणे आणि त्यांच्या मित्रांना ते का भेटू शकत नाहीत. आपण त्यांच्यासाठी आहात हे त्यांना कळू द्या.

मुलांच्या वयाप्रमाणे योग्य त्या समस्येत त्यांनी गुंतणे/ शिकणे यासाठी त्यांना मदत करा व अधिक माहिती द्या. कोविड-१९ बाबत इंटरेस्टिंग कॉमिक ([interesting.comic](#)) मधून माहिती सांगणारा स्त्रोत रत सरकारने तयार केला आहे. येथे आणखी एक स्त्रोतसुध्दा आहे जो सिंगापोर इलस्ट्रेटर (Singapore illustrator) नी विकसित केलेला आहे.

- **मुलांना भीती/चिंता व्यक्त करण्यासाठी मोकळी जागा (स्पेस) निर्माण करून द्या:**

मुलांना त्यांच्या स्वतःच्या सुरक्षिततेबद्दल चिंता वाटत असेल किंवा त्यांच्या कुटुंबियांचे/ प्रेमळ व्यक्तींचे काहीतरी वाईट होईल अशी भीती वाटत असेल. त्यांना असा विश्वास द्या की अशी काळजी ते तुमच्याशी केव्हाही बोलू शकतात. त्यांना सुरक्षित वाटेल आणि परिस्थिती नियंत्रणात आहे असे वाटण्यावर लक्ष केंद्रित करा.

- **मुलांच्या दिवसाचा ढाचा (Structure) तयार करा:**

प्रौढांसारखेच मुलांचेही दैनंदिन वेळापत्रक उलटे-पालटे झाले आहे. त्यांची शाळा एका रात्रीत बंद झाली असेल आणि नेहमीच्या सुट्टीऐवजी त्यांच्यावर सध्या खूपच बंधने घातली जात आहेत.

आतापर्यंत त्यांना एक सुसंगत वेळापत्रक होते आणि त्याच्या ढाचाप्रमाणे पुढे जाण्याने त्यांना स्थैर्य मिळण्यास मदत होत होती. त्यांच्यासाठी केवळ व्हिडिओ-टीव्ही-मोबाईलच्या पडद्यांच्या वापरासाठीची वेळच नव्हे तर झोपेची वेळ, जेवणाची वेळ, शाळेने काही अभ्यास दिला असेल तर तो करण्याची वेळ अशा प्रत्येक गोष्टीसाठी नक्की वेळ देऊन एक वेळापत्रक बनवा. ते प्रत्यक्ष लिहिले व दिसेल अशा ठिकाणी लावले की आपल्याला त्याच्याकडून काय अपेक्षित आहे हे त्याला कळण्यास मदत होईल. आपणसुद्धा घरून काम करीत असाल तर हे वेळापत्रक विशेष उपयोगी ठरेल. (आपण जेव्हा काम करीत असाल तेव्हा त्यांची आवडती कृती किंवा स्वनियंत्रित खेळ आयोजित करा). या शिवाय त्यांना शिकण्यासाठी आणि शाळेच्या अभ्यासासाठी वेगळी जागा (Space) नियुक्त करा.

- काही शारीरिक कृती करा:

आपल्याला घराबाहेर जास्त पडता येत नसेल. पण आपण घरातल्या घरात शारीरिक गमतीशीर कृतीमध्ये स्वतःला रमवू शकता.

- आपल्या मुलांना विश्रांतीचे तंत्र शिकवा:

दीर्घ श्वसना सारखे तंत्र आकलन होण्यास सोपे आहे आणि आपल्या मुलाला जेव्हा अस्वस्थ वाटत असेल तेव्हा त्याचा वापर करणे खूप फायद्याचे होईल. आपण हे तंत्र मुलाला दाखवू शकता व त्याच्या बरोबर प्रत्यक्ष त्याचा सरावही करू शकता.

पुढील व्हिडिओ स्रोत सुरुवात करण्यासाठी चांगले आहेत:

- टू मिनिट्स माइंडफुलनेस: बलून ब्रीदस/बेली ब्रीदस [Two minutes Mindfulness: Balloon Breaths/Belly Breaths](#)
- बटरफ्लाय बॉडी स्कॅन फॉर चिल्ड्रेन [Butterfly body scan for children](#)
- ब्रीदिंग एक्सरसाईझेस फॉर चिल्ड्रेन [Breathing exercise for children](#)

- मुलांच्या मनःस्थितीची तपासणी करीत जा:

ही काही सामान्य परिस्थिती नाही आणि त्यामुळे आपल्या मुलाला अस्वस्थ वाटणे स्वाभाविक आहे. मुलांच्या वागणुकीत सुद्धा त्याचे प्रतिबिंब (त्यांचे ते नसतात किंवा पूर्वीपेक्षा ते वाईट प्रकारे वागत आहेत.) दिसू लागते. त्यांची मनःस्थिती वरचेवर तपासल्याने त्यांना मदत मिळेल. तसेच त्यांना स्वस्थ वाटेल असा प्रतिसाद द्या. त्यांना समजू द्या की अशा वेळी मानसिक ताण वाटणे स्वाभाविक आहे. मोठ्या मुलांना आपण रोजनिशी लिहिण्यास प्रोत्साहन देऊ शकतो.

• **आपल्या मानसिक चिंता परिणामकारक रित्या नियंत्रित करा:**

सदयःस्थितीत हे स्वाभाविक की आपल्याला आपल्या मानसिक चिंता काबूत ठेवणे सोपे नाही. आपल्या स्वतःच्या चिंता आणि भावनांना परिणामकारकपणे हाताळल्यास सदयःस्थितीवर नियंत्रण ठेवण्यास मदत मिळेल. आपल्या मुलांवर सुध्दा आपल्या परिस्थितीबाबतच्या प्रतिक्रियांचा परिणाम होईल. त्यांच्या अवती-भोवती जे संभाषण होत असेल त्याबाबत सावधानता बाळगा.

अशा वेळी आपली चिंता कशी काबूत ठेवायची याबाबत अधिक माहिती मिळविण्यासाठी आमच्या गटाने लिहिलेला या पाठातील माहितीचा वापर करावा: मॅनेजिंग पॅनिक अँड अँक्जाइटी अराउंड कोविड-१९.

या शिवाय आपल्याला भावनाकल्लोळ भेडसावत असतील तर आपण आयकॉलला फोन करून व्यावसायिक समुपदेशन व भावनिक सहाय्य घ्या. आमच्याशी संपर्क पुढीलप्रमाणे करा:

खास कोविड फोन क्र. +९१-९१५२९८७८२०. (सोम ते शनि. स. १०.०० ते सायं. ६.००)

आय कॉल: +९१-९१५२९८७८२१ (वेळ: सोम-शनिवारी सकाळी १०:०० ते रात्री ८:०० वा)

इमेल: icall@tiss.edu

चॅट: प्लेस्टोर वर nULTA एप