

కోవిడ్-19 గురించి మీ పిల్లలకు అర్థమయ్యేలా చెప్పండి:

కోవిడ్-19 విజ్ఞానభణితో తల్లిదండ్రులుగా మీరు రోజువారీ జీవితం మార్పుకోవడమే కాకుండా, మీ పిల్లలకు వారి జీవితంలో అకస్మాత్తుగా వచ్చిన ఈ మార్పుల గురించి అర్థమయ్యేలా చెప్పండి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఏం చెయ్యాలనే దాని గురించి ఎవరూ ఏమీ నేర్చుకోలేదు, సిద్ధంగానూ లేరు. ఆందోళనకరంగా, భారంగా అనిపించడాన్ని మనం పూర్తిగా అర్థం చేసుకోవాలి. మీ పిల్లలు ఏదో ఒక వ్యాపకంలో మునిగి ఉండేలా చూసుకుంటూ వాళ్ళకి అన్నీ అర్థమయ్యేలా చెప్పాలి. ఈ పరిస్థితులకు మీ పిల్లలు బాగా అలవాటు పడగలిగేలా చేసే కొన్ని విధానాలు ఇక్కడ పొందుపరిచాం:

• ఈ పరిస్థితి గురించి వాళ్ళతో మాట్లాడండి:

చాలా మంది పిల్లలు ఇప్పటికే స్నేహితులు, టీవీల వాటి నుంచి వైరస్ గురించి విని ఉంటారు. వాళ్ళ పరిసరాల్లో కనిపించే మార్పుల్ని (మాస్కులు ధరించడం లాంటివి) చూసి ఉంటారు. వారి దినచర్యలో గణనీయమైన మార్పులు అనుభవిస్తూ ఉంటారు (స్కూలుకి వెళ్ళకుండా ఇంటి దగ్గరే ఉండడం). కాబట్టి ఈ పరిస్థితిని గురించి మీరు వివరించకపోతే వారిలో ఆందోళన మరింత పెరుగుతుంది. ఇప్పటికే వాళ్ళకు ఏం తెలుసు అని అనగడం ద్వారా మీరు దాని గురించి మాట్లాడడం మొదలుపెట్టొచ్చు. వాళ్ళ వయసుకి తగిన సమాచారాన్ని అందించొచ్చు. చేతులు కడుక్కోవడం, ముఖాన్ని ముట్టుకోకుండా ఉండడం లాంటి సురక్షణ ప్రమాణాల ప్రాముఖ్యాన్ని వాళ్ళకి వివరించొచ్చు. వాళ్ళు ఇప్పుడు వాళ్ళ స్నేహితుల్ని ఎందుకు కలుసుకోకూడదో చెప్పొచ్చు. మీరు వాళ్ళ కోసం అందుబాటులో ఉన్నరని పిల్లలకి తెలియజేయండి.

వారి వయసుకి తగిన విధంగా పిల్లలకు ఈ సమస్య గురించి వివిధ రకాలుగా తెలుసుకునే అవకాశం కల్పించండి. కోవిడ్-19 కి సంబంధించిన సమాచారాన్ని ఆసక్తికరమైన కామిక్స్ రూపంలో భారత ప్రభుత్వం సృష్టించినవి [interesting comic](#) లో ఉన్నాయి. అలాగే resource developed by a Singapore illustrator: లో కూడా అలాంటివి అందుబాటులో ఉన్నాయి.

• పిల్లలు వాళ్ళకున్న భయాలు/ఆందోళనలను వ్యక్తపరిచే అవకాశం ఇవ్వండి:

పిల్లలకు వాళ్ళ భద్రత గురించి లేదా వాళ్ళ కుటుంబానికి, వాళ్ళు ఇష్టపడే వాళ్ళకి ఏదైనా చెడు జరుగుతుందేమోనని ఆందోళన చెందుతారు. ఈ ఆందోళనల గురించి వాళ్ళు మీతో ఎల్లప్పుడూ పంచుకునేలా స్వేచ్ఛనివ్వండి. వాళ్ళకి సురక్షితంగా, క్షేమంగా అనిపించేలా చెయ్యండి.

• వారి కాలక్షేపానికి రోజువారీ ప్రణాళిక సిద్ధం చెయ్యండి:

పెద్దల్లాగానే పిల్లల రోజువారీ దినచర్య కూడా పూర్తిగా తల్లకిందులైంది. సాధారణమైన సెలవల్లాగా కాకుండా వాళ్ళ స్కూళ్ళు అకస్మాత్తుగా మూతపడ్డాయి. అలాగే ఇప్పుడు చాలా ఆంక్షలున్నాయి. ఒక స్థిరమైన సమయపట్టికను పిల్లలు పాటించేలా చేస్తే పిల్లలు క్రమశిక్షణతో పాటు ప్రశాంతంగా కూడా ఉంటారు. నిద్రపోవడానికి, భోజనాలకి, రకరకాల కార్యకలాపాలకి (కేవలం టీవీ, ఫోన్లు చూసే సమయం మాత్రమే కాదు) నిర్దిష్టమైన సమయంలో టేబుల్ తయారుచెయ్యండి. అలాగే చదువుకి సంబంధించిన పని ఏదైనా ఉంటే దానికి కూడా. ఇవన్నీ వాళ్ళతో రాయించడం, వాళ్ళకి కనిపించేలా పెట్టడం వల్ల ఎలా నడచుకోవాలో పిల్లలకు అర్థమవుతుంది. మీరు కూడా ఇంటి దగ్గరే ఉండి పనిచేస్తున్నట్టయితే ఇది బాగా

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

పనికొస్తుంది.(వాళ్ళకి ఇష్టమైన కార్యకలాపాలకు మీరు టైంట్ బుల్ వెయ్యొచ్చు. మీరు పనిచేసుకునేటప్పుడు వాళ్ళంతట వాళ్ళు ఆడుకుంటారు). పిల్లలు ఏదైనా నేర్చుకోవడానికి, చదువుకోవడానికి ఒక ప్రత్యేకమైన ప్రదేశం ఉంటే బాగుంటుంది.

చివరగా, అవసరమైనప్పుడు అలవాట్లను మార్చుకోవడానికి కూడా సిద్ధంగా ఉండాలి.

- **ఎంతోకొంత వ్యాయామం చెయ్యండి:**

మీరు మీ ఇంట్లోంచి బయటికి వెళ్ళడానికి అవకాశం లేకపోవచ్చు, కానీ ఇంట్లోనే వీలైన వ్యాయామాలు చెయ్యండి. అంటే యోగా, డ్యాన్స్ లాంటి సులభమైన వ్యాయామాలు చెయ్యొచ్చు.

- **పిల్లలకు వ్యాయామాలు, ధ్యానం లాంటివి నేర్పించండి:**

లోతైన శ్వాసతీసుకోవడం లాంటి టెక్నిక్ లను పిల్లలకు తెలిగ్గా నేర్పొచ్చు. ఆందోళనల నుంచి బయటపడ్డానికి మీ పిల్లలకు అవి చాలా బాగా పనికొస్తాయి. ఇలాంటివి మీ పిల్లలకు నేర్పిస్తూ, మీరు సాధన చెయ్యొచ్చు.

వ్యాయామాల కోసం కింద లింకులు ఉపయోగపడతాయి:

- [Two minutes Mindfulness: Balloon Breaths/Belly Breaths](#)
- [Butterfly body scan for children](#)
- [Breathing exercise for children](#)

- **సామాజిక సంబంధాలకు సహకరించండి:**

పిల్లలు వారి తోటి విద్యార్థులు, స్నేహితులు ఇతర కుటుంబ సభ్యులతో ఫోన్ లో మాట్లాడానికి వీలు కల్పించండి. వాళ్ళు మాట్లాడాలనుకుంటే ఫోన్ కాల్స్ లేదా, వీడియో కాల్స్ చేయించండి. అలాగే వాళ్ళకి ఇష్టమైన వాళ్ళ కోసం కార్డులు తయారుచెయ్యడం లేదా నోట్స్ రాయడం లాంటివి ప్రోత్సహించండి.

- **పిల్లల్ని ఒక కంట కనిపెట్టి ఉండండి:**

ఇది సాధారణమైన పరిస్థితి కాదు, ఇలాంటప్పుడు మీ పిల్లలు ఆందోళన చెందడం సహజం. ఇది వాళ్ళ ప్రవర్తనలో కూడా ప్రతిబింబిస్తుంది(వాళ్ళు 'వాళ్ళలాగా ప్రవర్తించరు', లేదా ఇంతకు ముందు కంటే ఎక్కువ అతిగా ప్రవర్తిస్తారు). ఎప్పటికప్పుడూ వాళ్ళని గమనిస్తూ ఉండి, దానికి తగ్గట్టు మీరు స్పందించడానికి ఇది ఉపయోగపడుతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఒత్తిడికి లోనవ్వడం సహజమేనని వాళ్ళకి తెలియజేయండి. పెద్ద పిల్లల్ని కూడా ఏదో ఒకటి రాయమని మీరు ప్రోత్సహించొచ్చు.

- **మీ వ్యక్తిగత ఆందోళనల్ని కూడా ప్రభావవంతంగా తగ్గించుకోండి:**

ఇది మీకు కూడా అంత తేలికైంది కాదు. మీరు ఆందోళనకి గురవ్వడం సహజమే. మీ వ్యక్తిగత ఆందోళనల్ని, భావోద్వేగాల్ని సమర్థవంతంగా అర్థం చేసుకుంటే ఈ పరిస్థితుల్లో మీరు బాగా మనగలుగుతారు. అలాగే ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో మీరు ప్రదర్శించే స్పందనల ప్రభావం మీ పిల్లల మీద కూడా పడుతుంది. వాళ్ళు చుట్టు పక్కల ఉన్నప్పుడు ఎలాంటి విషయాలు చర్చించాలో అప్రమత్తంగా ఉండండి.

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

ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఆందోళనల్ని తట్టుకోవడానికి ఏం చెయ్యడాలో తెలుసుకోవడానికి మా బృందం రాసిన ఈ ఆర్టికల్ ని చదవండి: Managing panic and anxiety around COVID-19.

అయినా సరే మీకు పరిస్థితి మెరుగవ్వలేదనిపిస్తే, నిపుణుల కొన్సిల్లింగ్, భావోద్వేగమైన సహాయం కోసం ఐకాల్ ని సంప్రదించండి. మా వివరాలు కింద పొందుపరిచాం:

కోవిడ్ ప్రత్యేక ఫోన్ లైన్: +91-9152987820 (సోమవారం నుంచి శనివారం వరకూ - ఉదయం 10:00 గంటల నుంచి - సాయంత్రం 6:00 గంటల వరకూ)

ఐకాల్ (iCALL): +91-9152987821

Email: icall@tiss.edu

ప్లేస్టోర్ లో nULTA యాప్ డౌన్లోడ్ చేసుకోండి.

సమయం: సోమవారం నుంచి శనివారం వరకూ ఉదయం 10:00 గంటల నుంచి సాయంత్రం 8:00 గంటల వరకూ.

కోవిడ్-19కి సంబంధించిన ఆందోళన, దిగులను అధిగమించడం

1. (WhatsApp ChatBot) Phone number: 8297104104
2. ([Facebook](#) messenger) www.facebook.com/ArogyaAndhra
3. (Youtube) <https://www.youtube.com/channel/UCIZgF5O0-VITZ98JIRmwJlw>
4. (TeleMedicine) Phone number: 14410