

# सादर अपील

COVID-19 के समय बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखें

COVID-19 जैसी महामारी तथा इसके परिणाम से बच्चे बहुत तनाव तथा चिंता में हैं।

**निम्नलिखित साधारण तरीके अपनाकर बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखा जा सकता है।**

**जब बच्चों को आवश्यकता हो उसे अश्वासन दें**

आप अपने बच्चों के अश्वासन दें तथा उन्हें सुनने की कोशिश करें। उनके सभी प्रश्नों का उत्तर दे जो महामारी से संबंधित हों। आप उन्हें पूरा समय तथा उन पर ध्यान दें। उन्हें पूरा कहानी सुनाएं जिससे वो अच्छे से नींद ले सकें।



**आप अपने बच्चों के घबराहट/चिंता का उचित प्रबंधन करें**

यह सच है कि आपके बच्चे अभी बहुत चिंतित होंगे। आप उनकी भावनाओं पर ध्यान रखें तथा उससे बात करते रहें। अगर वह अपनी भावना व्यक्त करते हैं तो आप मिल कर एक राय बनाएं। उसे कोरोना वायरस से संबंधित प्रश्नों को ना टालें, डांटे भी नहीं। इससे घबराहट या डर बढ़ जाएगा। बचाव संबंधित सभी बातों का ध्यान रखने के लिए प्रेरित करें। आप चिड़चिड़ापन या गुस्सा ना दिखाएं।

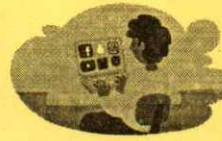


**उन्हें घर के अन्दर किए जाने वाले कार्यों में व्यस्त रखें।**

इस आपदा के समय बच्चे उब जाते हैं, इसलिए घर के अंदर खेलने वाले खेल के लिए प्रेरित करें। आप उन्हें खेल-खेल में पढ़ा भी सकते हैं, जैसे पाजहस तथा क्राफ्ट की सहायता से बच्चों को कुछ व्यायाम जैसे स्ट्रेचिंग योग तथा नाचने के लिए भी प्रेरित करें जिससे वह उत्साह महसूस करें। आप छोटे-मोटे गृह कार्य भी करवा सकते हैं।



**बच्चे को दोस्तों से संपर्क बनाएं रखें।** शारीरिक दूरी के कारण बच्चे दोस्तों से मिल नहीं पा रहे हैं जिससे वे तनाव में हैं। उन्हें उत्साहित करें कि वो अपने दोस्तों, रिश्तेदारों तथा अपने प्रियजनों से फोन तथा विडियो के द्वारा संपर्क में रहें। आप उन्हें कुछ मजेदार कार्यों को करने जो अपने दोस्तों के साथ ऑनलाईन कर सकते हैं उसके लिए प्रोत्साहित करें।



**उन्हें सही-सही जानकारी दें।**

आपको ये सलाह दी जाती है कि अपने बच्चों को बहुत सारे समाचार पत्रों में दिए गए महामारी के समाचार को न बताएं लेकिन उन्हें सही-सही जानकारी दीजिए कि पूरे विश्व में क्या हो रहा है, उन्हें असमंजस में मत रखिए जिससे उसकी घबराहट बढ़ जाएगी। आप चित्र बनाकर भी इसकी जानकारी दे सकते हैं।



**उनकी एक दिनचर्या बना सके जिससे वो घर में पढ़ सकें।**

इस समय बच्चों के स्कूल बंद हैं लेकिन कृपया आप उनकी पढ़ाई में आवश्यक मदद करें आप सुनिश्चित करें कि उनके रोजाना पढ़ने की आदत बन जाए तथा असाइनमेंट/टास्क जाँच करते रहिए जिससे आप उसकी प्रगति देख पाएंगे।



COVER YOUR MOUTH



WASH YOUR HAND



CONTACT DOCTOR



AVOID CONTACT



AVOID TOUCHING

**स्वस्थ रहें, सुरक्षित रहें, सतर्क रहें**

उपरोक्त के अतिरिक्त बच्चों को स्वास्थ्य पर ध्यान रखें। आप ये सुनिश्चित करें कि वे लगातार हाँथ धोते रहे तथा अपने मुँह और नाक को ढककर रखें। अगर बुखार, सर्दी, खाँसी होती है तो अपनी रुमाल या टिशू पेपर का प्रयोग करें। आप पहले से ये योजना बना लें कि अगर बच्चा बीमार हो तो उसका ईलाज कहाँ कराएँ। आप सुनिश्चित करें कि बच्चा पौष्टिक आहार तथा अच्छी नींद लें।



terre des hommes  
Help for Children in Need



निवेदक - समर्पण, कोडरमा