

कोभिड-१९ को अवधिमा नानीहरूलाई मनोसामाजिक सहयोग

माता-पिता अनि हेरचाह गर्नेहरूका निम्ति सहयोग पुस्तिका



प्राक्कथन

कोभिड — १९ महामारी भारत लगायत विश्वभरि नै लगातार फैलिरहेकाछ। यस्तो अवस्थामा यो महामारीको गहीरो प्रभाव जनस्वास्थ्य र अर्थनीतिमाथि पर्ने त निश्चित नै छ। यसको साथै सबै राष्ट्रहरूमा समाजको मनोसामाजिक कुशलतामाथि पनि निश्चतरूपले यसले गम्भीर प्रभाव पार्छ।

यो प्रभाव अलग—अलग उमेर समूहमा अलग—अलग प्रकारले अनुभव गरिनेछ। ती समूहहरूमध्ये एक समूहले कोभिड — १९ ले हाम्रो विश्वमा ल्याइरहेको परिवर्तनहरू बुझ्नु, ग्रहण गर्नु अनि झेलनुको निम्ति अतिरिक्त चुनौतीको सामना गर्नुपर्नेछ। त्यो समूह हो नानीहरूका समूह।

लकडाउन् र हिँडडुलमाथि प्रतिबन्धको वर्तमान अवस्थामा नानीहरू समाजमा घुलमिल हुनु पाइरहेका छैनन्, खेलनु र व्यक्तिगत सम्बन्ध कायम राख्नु पनि सकिरहेका छैनन्। नानीहरूका विकास र मनोसामाजिक कुशलताको निम्ति यी अनिवार्य गतिविधिहरू हुन्। स्कूलहरू बन्ध रहेकाले नानीहरूले सिक्नु—पढ्नु पाइरहेका छैनन् अनि साथीहरूसँगको अन्तरक्रिया पनि अति सीमित भएकोछ। अहिले व्याप्त परिस्थितिले नानीहरूलाई अनिश्चितता र दोधारमा पार्नुसक्छ। उनीहरू चिन्तित र हताश हुनुसक्छन्। विशेष गरी किशोर—किशोरीहरूमा सञ्चार माध्यम र सोसियल मीडियाको बढी प्रभावले चिन्ता र हताशा अझ बढेर जान्छ। वर्तमान परिस्थितिमाथि नानीहरूलाई उनीहरूले बुझ्ने तरिकाले सम्झाउनु अथवा परिस्थितिको वर्णन गर्नु केही वयस्कहरूलाई कठिन हुन्छ। यसले उनीहरूमा बेचैनी र हताशा जन्माउँछ।

माता—पिता र नानीहरूका हेरचाह गर्नेहरूको निम्ति पनि कोभिड—१९ ले नयाँ किसिमको तनाउ लिएर आउँदैछ। यसले उनीहरूका हेरचाह गर्ने तथा नानीहरूप्रति लागि रहने योग्यतामा बाधा पुऱ्याउनु सक्छ। नानीहरू आफ्ना परिपरिको परिवेश र मानिसको तीव्र निरीक्षक हुन्छन्। उनीहरूले आफ्ना हेरचाह गर्नेहरू तथा समुदायका सदस्यहरूका तनाउ बुझ्नुसक्छन्, ग्रहण गर्नुसक्छन् अनि त्यसमाथि प्रतिक्रिया गर्नुसक्छन्। यसले उनीहरूका कुशलतालाई अनिवार्यरूपले प्रभावित पार्नेछ।

यी सबै त शुरूआत मात्र हुन्। जोखिमपूर्ण परिवारहरूमा तनाउको स्तर धेरै बढी हुन्छ। माता—पिताको देखरेखदेखि वञ्चित बाल संरक्षण संस्थानहरूमा बस्ने नानीहरू अथवा वैकल्पिक संरक्षणमा रहेका नानीहरू, स्ट्रीटका नानीहरू तथा प्रवासी नानीहरूका निम्ति परिस्थिति अझ बढी चुनौतिपूर्ण हुन्छ। सार्वजनिक स्वास्थ्य सम्बन्धित आपतकालका पहिलेका अनुभवहरूले के देखाउँछ भने, यस्तो अवस्थामा हिंसा, लिङ्ग आधारित हिंसा, घरेलु हिंसा आदिमा वृद्धि हुने साथै शिशु तथा महिलाहरू शारीरिक यातनाको बढी शिकार हुने प्रशस्त सम्भावना रहन्छ। हिँडडुलमाथि प्रतिबन्ध रहेको अहिलेको अवस्थामा हिंसाका शिकार हुने नानीहरूले कहींबाट सहयोग माग्नु अथवा सहयोग पाउनुसक्ने कुनै व्यवस्थासम्म पुग्नु धेरै कठिनाईहरूको सामना गर्नुपर्छ।

यी सबै त शुरूआत मात्र हुन्। जोखिमपूर्ण परिवारहरूमा तनाउको स्तर धेरै बढी हुन्छ। माता—पिताको देखरेखदेखि वञ्चित बाल संरक्षण संस्थानहरूमा बस्ने नानीहरू अथवा वैकल्पिक संरक्षणमा रहेका नानीहरू, स्ट्रीटका नानीहरू तथा प्रवासी नानीहरूका निम्ति परिस्थिति अझ बढी चुनौतिपूर्ण हुन्छ। सार्वजनिक स्वास्थ्य सम्बन्धित आपतकालका पहिलेका अनुभवहरूले के देखाउँछ भने, यस्तो अवस्थामा हिंसा, लिङ्ग आधारित हिंसा, घरेलु हिंसा आदिमा वृद्धि हुने साथै शिशु तथा महिलाहरू शारीरिक यातनाको बढी शिकार हुने प्रशस्त सम्भावना रहन्छ। हिँडडुलमाथि प्रतिबन्ध रहेको अहिलेको अवस्थामा हिंसाका शिकार हुने नानीहरूले कहींबाट सहयोग माग्नु अथवा सहयोग पाउनुसक्ने कुनै व्यवस्थासम्म पुग्नु धेरै कठिनाईहरूको सामना गर्नुपर्छ।

नानीहरूका कुशलतामा कोभिड—१९ का कतिपय प्रभावहरूमाथि प्रकाश पार्ने आशयले यूनिसेफले चाइल्डलाइन—सँग मिलेर यो प्रकाशनको निम्ति काम गरेकोछ। यस पुस्तिकाको उद्देश्य माता—पिता, नानीहरूका देखरेख गर्ने व्यक्तिहरू, सहयोगीहरू तथा स्वयम् किशोर—किशोरीहरूका निम्ति यस्तो एक साधन उपलब्ध गराउनु हो जसबाट उनीहरूले कोभिड—१९ के हो, यसको रोकथाम कसरी गर्नु सकिन्छ भन्ने बुझ्नु सकुन्। साथै यसबाट सृष्टि हुने तनाउको व्यवस्थापन, भय र चिन्ता, हिंसाको बढ्दो जोखिम बुझ्नुमा यस पुस्तिकाले सहयोग गर्नेछ। उनीहरूलाई सुरक्षित रहनुमा यसले सहयोग गर्नेछ। ६ देखि १० वर्ष अनि ११ देखि १९ वर्षका दुई समूहलाई ध्यानमा राखेर यो पुस्तिका तयार गरिएकोछ। नानीहरूलाई सकारात्मकरूपले व्यस्त राख्नुको निम्ति अनि उनीहरूका भावना प्रकाश गर्ने माध्यम उपलब्ध गराउनुको निम्ति यसमा धेरैवटा गतिविधि र खेलहरू सामेल गरिएका छन्।

यो पुस्तिका चाइल्डलाइन—को निम्ति तयार गरिएको हो। महिला एवम् शिशु विकास मन्त्रालयको एक अंशको रूपमा चाइल्डलाइन—ले अग्रपङ्क्तिमा रहेर कष्टमा परेका देशभरिका नानीहरूलाई रिलिफ सामग्री तथा भावनात्मक र मनोसामाजिक सहयोग प्रदान गरिरहेकाछ। यद्यपि, अग्रिम पङ्क्तिमा काम गर्ने सम्पूर्ण कर्मीहरू एवम् एन•जी•ओ• पार्टनरहरू देखि लिएर माता—पिता, नानीहरूका हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरू र नानीहरू स्वयम्ले यो पुस्तिका व्यवहार गर्नुसक्छन्।

बाल्यकाल मानव जीवनको एक नाजुक अवस्था हुन्छ। यतिखेर नै मानिसको व्यक्तित्व र भावनात्मक सहनशक्तिको घडेरी निर्माण हुन्छ। सङ्कटको यस घडीमा सबैभन्दा बढी सुरक्षा चाहिने नानीहरूमाथिको कोभिड—१९ को प्रभाव कमि गर्ने हामी सबै वाचा गरौं।



सोलेदाद हेरेरो
बाल सुरक्षा विभाग प्रमुख
यूनिसेफ (भारत)

सन्देश

मित्रवर्ग,

कोभिड—१९ ले प्रायः हामी सबैलाई घरबन्दी हुनु बाध्य बनाएकोछ। मानव इतिहासले यो समयावधीलाई अतुलनीय सङ्कट र वियोगपूर्ण समयको रूपमा मात्र होइन विराट साहस, शिक्षा र सहकार्यको निम्ति पनि लिपिवद्ध गर्नेछ। हामी प्रत्येकले आफ्नो काम गर्ने तरिका र जीवनशैलीको नै पुनः विचार/पुनरावलोकन गर्नुपरिरहेकोछ। विश्वभरि नै विभिन्न सङ्कटको समय नानीहरू सबैभन्दा जोखिमपूर्ण भएकाले सबैभन्दा नराम्रोसँग प्रभावित भएको देखिएकोछ। कोभिड—१९ सँग जुड्नुको निम्ति महामारीको सङ्क्रमण नियन्त्रित गर्नु सिङ्गो देश नै लकडाउन्मा छ। यद्यपि लकडाउन्को प्रथम दिनदेखि नै सङ्कटग्रस्त प्रत्येक शिशु तथा सम्बन्धित वयस्कहरूका निम्ति चाइल्डलाइन—को एउटै सन्देश छ, “हामी लकडाउन्मा छैनौं!” नानीहरूका निम्ति भारतको एकमात्र विशेष आपतकालीन हेल्पलाइन १०९८ कसरी लकडाउन् हुनुसक्छ पनि र?

लकडाउन्को शुरूदेखि चाइल्डलाइन—मा आउने फोन कलमा ५० प्रतिशत बृद्धि भएको देखियो। मानिसले महामारीबारे जानकारी लिनुको निम्ति पनि चाइल्डलाइन—मा फोन गरे। यी फोन कलहरूमध्ये एक उल्लेखनीय अंश कलमा नै पोषण, आश्रय, चिकित्सा सहयोगको निम्ति अथवा दुर्व्यवहार, हिंसा, शारीरिक दुर्व्यवहार, बाल—श्रम, बाल—विवाहजस्ता शेषणबाट सुरक्षा प्रदान गर्नु तथा रोक्नुको अथवा परित्यक्त शिशुहरू उद्धार गर्नुको निम्ति ठीक स्थानमा पुगेर हस्तक्षेप गर्नुपर्ने आवश्यकता थियो। यस्तो सङ्कटपूर्ण परिस्थितिमा अनेकौं बाधा र चुनौतीहरूका सामना गर्दै पनि चाइल्डलाइन ती नानीहरूसम्म पुग्यो, सान्तवना दियो, तत्काल सहयोग प्रदान गर्नु अनि दीर्घकालीन साहयताको निम्ति सम्बन्धित अधिकारवर्गसँग उनीहरूलाई सम्पर्क गरायो। नानीहरूलाई उचित साहयता प्रदान गर्नुको निम्ति हामीलाई सहयोग गरेकोमा महिला एवम् शिशु विकास मन्त्रालय, राज्य सरकारहरू, जिल्ला प्रशासन/बाल सुरक्षा परिसेवाप्रति हामी हार्दिक कृतज्ञता प्रकट गर्नु चाहन्छौं।

कोभिड—१९ को चिकित्सय तथा अर्थनैतिक परिणाम गम्भीर रहेको हामी सबैलाई राम्ररी थाहा छ। यस्तोमा यो लडाइँ लड्नुको निम्ति मानसिक अनि भावनात्मक सुस्वास्थ्यको महत्त्वबारे नानीहरूसँग १०९८ — को कामले हामीलाई स्मरण गराइरहन्छ, जसले बाँकी जीवनको कल्याण सुनिश्चित गर्नेछ। नानीहरूको सम्बन्धमा यो अझ प्रासङ्गिक छ, चाहे नानी परिवारसँगै बसेको होस्, बाल आश्रय गृहमा होस्, अन्यबाट पृथक सुविधामा रहेको होस् अथवा अन्य व्यक्ति अथवा परिवारले पालन—पोषण गरिरहेको होस्।

यो सङ्कटमय समयमा नानीहरूलाई सहयोग गर्नु अनि उनीहरूमा सहनशक्ति सृष्टि गर्नुको निम्ति माता—पिता तथा हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरूलाई मनोवैज्ञानिक शिक्षा प्रदान गर्नु अनिवार्य छ। यो लक्ष्य हासिल गर्नु माता—पिता र हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरूलाई एक सहज साधन उपलब्ध गराउने उद्देश्य हो यो पुस्तिकाको।



यसले उनीहरूलाई नानीहरूसँग भावनात्मकरूपले जोडिनु, उनीहरूका सरोकार बुझ्नु, हिंसा र दुर्व्यवहार हुनुसक्ने कुनै परिस्थितिबारे सजग हुनु र सक्दो सामान्य र आनन्दमय परिवेश तयार गर्नु सहयोग गर्नेछ। मलाई आशा छ, सम्पूर्ण चाइल्डलाइन परिवार लगायत बाल सुरक्षा कर्मीहरू अनि अन्य हजारौं स्वयम्सेवकहरूका निम्ति यो पुस्तिका उपयोगी हुनेछ। यसले नानीहरू, उनीहरूका परिवार/हेरचाह गर्नेहरूलाई आनन्दमय र रचनात्मक तरिकाले व्यस्त रहेर यो कठिन समय पार गर्नु सहयोग पुऱ्याउनेछ। यस पुस्तिका साथै नियमित निस्वार्थ सहयोगको निम्ति यूनिसेफलाई धेरै—धेरै धन्यवाद! नानीहरूप्रतिको प्रतिबद्धता पूर्ण गर्दै हामीले स्वयम्को पनि ख्याल राख्दैछौं अनि सुरक्षित रहनुको निम्ति सावधानी अऱ्नाउँदैछौं भन्ने पनि म आशा गर्छु।

चाइल्डलाइन—मा हामी भन्छौं “एउटा फोन कलले एउटा जीवन बदलिनु सक्छ।”राम्रोसँग बस्नुहोस्, लडाइँ जारी राख्नुहोस् अनि विपत्मा परेका कुनै नानी देख्नुभयो भने अथवा स्वयम् यस्तो नानी हो भने दया गरी १०९८ — मा फोन गर्नुहोस्।

Harleen Kalia

हर्लिन वालिया

डेपुटी एक्जिक्यूटिभ डाइरेक्टर

चाइल्डलाइन् इण्डिया फाउण्डेशन



कोभिड-१९ सन्दर्भमा यस पुस्तिकाले नानीहरूका मनोसामाजिक स्याहार अनि नानीहरू बस्ने स्थान (बाल सुरक्षा संस्थानहरू, परिवार, पृथक बस्ने अस्थायी सुविधाहरू, एन.जी.ओ. सञ्चालित आश्रय गृहहरू आदि)—मा हिंसा रोकथाममाथि ध्यान केन्द्रित गर्छ।



यो पुस्तिका के को निम्ति हो?



अहिले व्याप्त कोभिड-१९ जस्तो महामारीमा नानीहरूले तनाउ, चिन्ता, दुखः आदि अनुभव गर्नु स्वाभाविक हो। आफ्नो साथै आफ्ना प्रियजनका स्वास्थ्यबारे उनीहरूलाई अति धेरै भय र चिन्ता हुनुसक्छ अनि यो प्रवल आवेगको कारण बन्नुसक्छ। आजको डिजिटल दुनियाँमा सोसियल मीडिया तथा डिजिटल प्ल्याटफर्मका माध्यमबाट विभिन्न प्रकारका समाचार र सूचनाहरू नानीहरूले सजिलै प्राप्त गर्नुसक्छन्। कतिपय समाचार र सूचनाहरू तथ्यात्मकरूपले सत्य नहुनु पनि सक्छन्। यसले उनीहरूमा चिन्ता र तनाउ अझ बढाउँछ। नानीहरू घरदेखि बाहिर जानु नपाउँदा, खेलनु नपाउँदा, स्कूल जानु नसक्दा अथवा खुल्लारूपले कुराकानी गर्नु नपाउँदा यो अझ बढेर जान्छ। क्वारन्टीन अथवा पृथक सुविधामा बस्नुपर्ने नानीहरू अनि परिवारमा हिंसा र दुर्व्यवहारको जाखिम बढी हुन्छ। वयस्क अनि नानीहरूमा तनाउको स्तर बढे नानीहरूमाथि लिङ्ग आधारित हिंसा साथै अन्य प्रकारका हिंसाहरू बढी हुने आशङ्का रहन्छ।

माता — पिता अथवा हेरचाह गर्नेहरूका भूमिका:

- यस्तो परिवेश तयार गर्नु जहाँ नानीहरू सुरक्षित र स्वस्थ रहेर मोजमज्जासँग हुर्किनु सक्नु अनि क्षमताको पूर्ण विकास गर्नु सक्नु।
- नानीहरूलाई एक यस्तो ठाउँको सुविधा दिनु जहाँ उनीहरूका कुरा सुनिइयोस्, उनीहरूले आफ्ना भावना र विचार अभिव्यक्त गर्नु सक्नु, प्रश्न गर्नु सक्नु अनि इमानदार उत्तर पाउनु।

यस पुस्तिकाले तपाईंलाई यसरी सहयोग गर्नेछ:

- यो महामारीको नानीहरूका मानसिक तथा मनोसामाजिक सुस्वास्थ्यमाथिको परिणाम साथै हिंसा र दुर्व्यवहारको बढ्दो जोखिम बुझ्नु यसले सहयोग गर्नेछ।
- नानीहरूका हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरूका निम्ति साधन उपलब्ध गराउनेछ, जसले उनीहरूलाई सकारात्मक र प्रभावकारी ढङ्गले व्यस्त राख्नु सहयोग गर्नेछ।

यो पुस्तिका कसरी व्यवहार गर्ने?



- नानीहरूमा चिन्ता र तनाउ व्यवस्थापन गर्ने सहज तरिकाहरू यो पुस्तिकामा सामेल छन्। यी मनोरञ्जक र आरामदेह छन्। यो व्यवहार गर्नुअघि नानीहरूका निम्ति शान्त र सहज परिवेश सुनिश्चित गर्नुहोस्। प्रत्येक गतिविधि शुरू गर्नुअघि दिइएका निर्देशहरू राम्ररी अनुशरण गर्नुहोस्। यद्यपि यदि नानीहरू अथवा किशोर—किशोरीहरूको इच्छा छैन भने कुनै पनि गतिविधि जबरजस्ति नगराउनुहोस्। उनीहरूलाई आफ्नै इच्छा अनुसार अंशग्रहण गर्नु दिनुपर्छ।
- पुस्तिकामा उल्लेख गरिएका गतिविधिहरू दुई उमेर समूहका नानीहरूका निम्ति व्यवहार गर्नु सकिन्छ — कम उमेरका समूह (६ देखि १० वर्ष) अनि किशोर/किशोरी समूह (११ देखि १९ वर्ष)। यी सबै सुझाउमूलक गतिविधि हुन्, माता—पिता अनि हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरूलाई यस्तै प्रकारका अन्य गतिविधिहरू थप्नुसक्ने छन्। कतिपय गतिविधिहरू दुवै उमेर समूहका निम्ति प्रयोग गर्नु सकिन्छ, जस्तै स्टोरी बोर्ड बनाउनु।
- पुस्तिकामा उपलब्ध गराइएका गतिविधि र सूचनाका प्याकेजहरू कोभिड—१९ र यसका प्रभावहरूबारे नानीहरूसँग कुराकानी गर्नु र बुझाउनुको निम्ति प्रयोग गर्नुहोस्। उनीहरूलाई स्वतन्त्ररूपले आफ्ना भावना प्रकाश गर्ने अवसर दिनुहोस्। गतिविधि सञ्चालन गर्नुको निम्ति दिनको विशेष समय निर्धारित गर्नुहोस्।
- रङ्ग भर्ने पृष्ठहरू नानीहरूका निम्ति प्रिण्ट गर्नु सम्भव भएन भने स्मार्ट फोन अथवा कम्प्युटरमा देखाउनुहोस् अनि आफ्नै चित्र कोरेर रङ्ग भर्नु उत्साहित गर्नुहोस्। पुस्तिकामा दिइएका विषयहरू सुझाउमूलक हुन्, नानीहरूलाई सृजनात्मकता खोजी गर्ने मौका दिनुपर्छ। उपलब्ध सामग्रीहरूबाट अन्य गतिविधि पनि तयार गर्नुसक्नु हुन्छ।
- यी गतिविधिहरू सञ्चालन गर्नु चाइल्डलाइन—का सदस्यहरू अनि एन•जी•ओ• कर्मीहरूले माता—पिता र हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरूलाई सहयोग गर्नुसक्छन्।



यसमा के समावेश छ?



विषय—वस्तु:

- नानीहरूका भावनात्मक आवश्यकता बुझ्नु
- अति जोखिमपूर्ण नानीहरूका भावनात्मक जरूरत बुझ्नु
- नानीहरूलाई तनावपूर्ण र कष्टकर घटनाहरूका सामना गर्नु सहयोग दिनु
- नानीहरूका मनोवैज्ञानिक पीडाको सङ्केत चिन्नु जसमा विशेष सहयोग आवश्यक हुन्छ
- कोभिड—१९ बारे नानीहरूसँग चर्चा गर्ने
- कोभिड—१९ सम्बन्धित अफवाहहरूबारे नानीहरूसँग चर्चा गर्ने
- शोषण, हिंसा तथा दुर्व्यवहारको बढ्दो जोखिम सम्हाल्ने
- ६ देखि १० वर्ष उमेर समूहका निम्ति टूलकिट
- ११ देखि १९ वर्ष उमेर समूहका निम्ति टूलकिट
- काउन्सेलिङ गतिविधि अनि नानीहरू तथा किशोर—किशोरीहरूका निम्ति वर्कशीट

कोभिड-१९ महामारीको अवधिमा नानीहरूका मनोसामाजिक र मानसिक कुशलता



नानीहरूका भावनात्मक आवश्यकता बुझ्नु

1. नानीहरूले मनोवैज्ञानिक पीडा (चिन्ता, उदासिनता) – को अभिव्यक्ति भिन्नै तरिकाको बर्तावद्वारा गर्नुसक्छन्। प्रत्येक नानीले भिन्न प्रकारको आचरण देखाउँछ। कतिजना चुपचाप बस्छन् भने कतिजनाले रीस र अत्यधिक सक्रियता देखाउनु सक्छन्। हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरूले धैर्यसँग नानीहरूका भावना बुझ्ने प्रयास गर्नुपर्छ।
2. नानीहरूका सबै भावना मान्य हुन्छन् अनि हेरचाह गर्ने व्यक्तिको रूपमा समानुभूतिसँग ती भावनाहरू बुझ्नुपर्छ।
3. कहिलेकाहीं खेलकूद तथा चित्राङ्कनजस्ता रचनात्मक अन्तर्क्रियात्मक गतिविधिबाट उनीहरूका भावना बुझ्नु सकिन्छ। रीस, डर, उदासिनताजस्ता परेशान गर्ने अनुभूतिहरू सकारात्मक ढङ्गले व्यक्त गर्ने पथ खोज्नु नानीहरूलाई सहयोग गर्नुहोस्।
4. सकेसम्म रूटिन र गतिविधिको तालिका नियमित नियमित राख्नुहोस्।
5. यदि नानीहरूले घरमा हिंसा देखिरहेका छन् भने अथवा स्वयम् हिंसाका शिकार भएका छन् भने यसले उनीहरूमा मानसिक आघात र पीडा जन्माउँछ। यसको फलस्वरूप उनीहरूले क्षतिकारक व्यवहार देखाउनु सक्छन्।
6. कसैलाई रोग लाग्यो भने कलङ्कित गर्नु अथवा कुनै दोष गरेकोजस्तो औल्याउनु हुँदैन भनी उनीहरूलाई बुझाउनुहोस्।
7. कोभिड-१९ बारे अति धेरै समाचार पढ्नु, सुन्नु, हेर्नु अथवा चर्चा गर्नु छोड्नुहोस् अनि फकाएर नानीहरूका ध्यान अन्य विषयतिर केन्द्रित गर्नुहोस्।
8. परिवार अथवा बाल सुरक्षा संस्थान आदिमा कोही विमार भए, अस्पतालमा भर्ती गरिए, कसैको मृत्यु भए नानीहरूका चिन्ता बढ्नु सक्छ अनि उनीहरूलाई विशेष प्रकारको सहयोग जरूरी हुनुसक्छ। यस्तोमा पेशादार काउन्सेलरको परामर्श लिनुहोस् अथवा चाइल्डलाइन-१०९८ मा फोन गर्नुहोस्।
9. विशेष साहयताको निम्ति **NIMHANS** - को निशुल्क नम्बर ०८०४६११०००७ – मा फोन गर्नुहोस्।

अति जोखिमपूर्ण नानीहरूका भावनात्मक जरूरत बुझ्नु

अति जोखिमपूर्ण परिस्थितिमा रहेका नानीहरूले बढी चुनौतिका सामना गर्नुपर्छ यसैले उनीहरूलाई बढी हेरचाह र ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ। यीमध्ये केही नानीहरूका मजबुत सहयोग व्यवस्था अनि भावनात्मक दिशा—बोध हुँदैन। कोभिड—१९ ले उब्जाएको डर र तनाउले उनीहरूका असुरक्षाको भावनालाई अझ बढाउनु सक्छ अनि समयमा ध्यान नदिइए मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी अझ गम्भीर समस्या उत्पन्न हुन्छ।

यी नानीहरू यस वर्गमा पर्छन्:

- बाल सुरक्षा संस्थान (सी•सी•आइ•) — मा रहेका अथवा माता—पिताका हेरचाह नपाउने नानीहरू
- स्ट्रीटमा बस्ने नानीहरू
- पृथक एकान्त सुविधामा राखिएका प्रवासी श्रमिकका नानीहरू
- एन•जी•ओ• — का आश्रय गृहमा रहेका नानीहरू आदि

म
एकलो
छु

असुरक्षित

कसैले मेरो
ख्याल गर्दैन

विश्वास
गर्दैन

भयभित



नानीहरूलाई तनाउपूर्ण घटनाका सामना गर्नु सहयोग दिनु



- **सुनु:** मनभित्र अनुभव भइरहेको भावनाबारे नानीहरूलाई बात गर्ने मौका दिनुहोस्। उनीहरूलाई आफ्ना चिन्ताहरू साझा गर्नु र प्रश्न सोध्नु प्रोत्साहित गर्नुहोस्।
- **सान्तवना दिनु:** नानीहरूलाई सान्तवना दिनु र शान्त गर्नुको निम्ति साधरण साधनहरू प्रयोग गर्नुहोस्, जस्तै – कथा भन्नु, उनीहरूसँग गीत गाउनु, गेमहरू खेल्नु। आँट, दया, सहयोगको भावनाजस्ता गुणहरूका निम्ति नानीहरूलाई प्रशंसा गरिरहनुहोस्।
- **आश्वस्त गर्नु:** नानीहरूलाई सुरक्षित राख्नु तपाईं प्रस्तुत हुनुहुन्छ भन्ने आश्वस्त गराउनुहोस्। वैध स्रोतबाट सही सूचना उनीहरूलाई उपलब्ध गराउनुहोस्।

नानीहरूका मानसिक पीडाको सङ्केत चिन्नु जसमा विशेष सहयोग आवश्यक हुन्छ



अहिलेको महामारीमा कतिपय नानीहरूले मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धित गम्भीर समस्याहरूको पनि सामना गर्नुसक्छन्। यस्ता नानीहरूले निम्न सङ्केतहरू प्रदर्शित गर्नुसक्छन्:

- खानु र सुत्नुमा समस्या
- डरलाग्दा सपनाहरू देख्नु
- एकान्त अथवा आक्रामक स्वभावको हुनु
- कुनै शारीरिक कारण बिना भुँडी दुखेको अथवा टाउको दुखेको शिकायत गर्नु
- विभिन्न भयहरूले सताउनु, एकलै बस्नु डराउनु
- अरूसँग टाँसिरहने, निर्भरशील व्यवहार गर्नु
- नयाँ—नयाँ डरहरू प्रकट हुनु (उदाहरणको निम्ति अन्धकारको डर)
- उदास रहनु, कुनै प्रत्यक्ष कारण बिना सामान्यभन्दा धेरै रुनु
- खेलकूद अथवा विनोदपूर्ण गतिविधिमा सहभागी हुने चासो नराख्नु

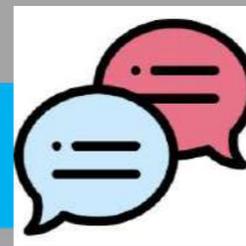
याद राख्नुहोस्, यस्ता नानीहरूलाई प्रशिक्षित विशेषज्ञहरूबाट विशेष सहयोगको जरूरत हुन्छ। फोन गर्नुहोस्:

CHILDLINE 1098

बाल कल्याण समिति / जिल्ला बाल सुरक्षा एकाइ

NIMHANS 08046110007

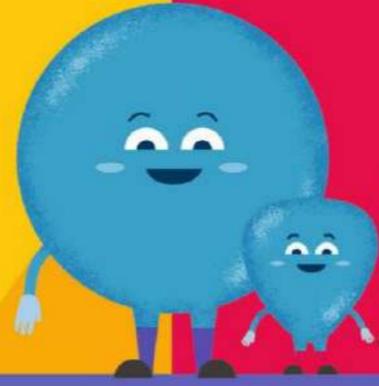
कोभिड—१९ बारे नानीहरूसँग चर्चा



- यो महामारीबारे बुझ्नु नानीहरूलाई ठूलाहरूका सहयोग चाहिन्छ।
 - नानीहरूले बुझ्ने तरिकाले के भइरहेछ भन्नेबारे उनीहरूसँग चर्चा गर्नुहोस्।
 - नानीको उमेर अनुसार सरल र सही ढङ्गले सम्झाउनुहोस्।
- यहाँदेखि उताका केही पृष्ठहरूमा नानीहरूका शारीरिक र भावनात्मक जरूरतहरूका ख्याल कसरी राख्ने अनि कोभिड—१९ बारे कसरी कुराकानी गर्ने भन्ने सहज सल्लाहहरू दिइएका छन्।
- भारत सरकारको स्वास्थ्य अनि परिवार कल्याण मन्त्रालयद्वारा प्रमाणीकरण गरिएका भरपर्दो सूचना स्रोतहरूका निम्ति माता — पिता र हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरूले नेशनल हेल्पलाइन १०७५ (निशुल्क) अथवा ०११—२३९७८०४६ मा फोन गर्नुसक्ने छन्। तपाइँहरूले लेखेर पनि सहयोग लिनुसक्नु हुनेछ:
ncov2019@gov.in or ncov2019@gmail.com

प्रत्येक नानीसँग बिताउने समय छुटाएर राख्नुहोस्

यो हामीमाथि छ — २० मिनट अथवा त्योभन्दा बढी हुनुसक्छ। यो प्रत्येक दिन एकै समयमा हुनुपर्छ ता कि नानीहरू तथा किशोर — किशोरीहरूले यो समय पखिँरहुन्



नानीहरू के गर्नुचाहन्छन् सोध्नुहोस्

यसले उनीहरूका आत्मविश्वास बढाउँछ। यदि उनीहरूले शारीरिक दुरत्व राख्नु नसक्ने केही गर्नु चाहे यस विषयमा बात गर्ने मौका हो यो।

बेबी/शिशुसँग के गर्नु सकिन्छ

गीत गाउनुहोस्, भाँडा, चम्चीहरूबाट सङ्गीत निकाल्नुहोस्
अनुहारको भावभङ्गी र आवाजको नक्कल गर्नुहोस्
कप तथा ब्लकहरूका थाक बनाउनुहोस्
कथा भन्नुहोस्, किताब पढ्नुहोस्, नक्सा देखाउनुहोस्

टीभी र फोन बन्द गर्नुहोस् यो भाइरसमुक्त समय हो

ठूला नानीसँग के गर्ने

पुस्तक पढ्नुहोस्, नक्शाहरू हेर्नुहोस्
घरभित्र अथवा घर वरिपरि हिँड्नुहोस्
डान्स अनि फ्रिज हुने खेल्नुहोस्
घरको काम सँगै गर्नुहोस् — साफसफाई र पकाउनु खेलजस्तो बनाउनुहोस्
स्कूलको कामा सहयोग गर्नुहोस्

किशोर — किशोरीसँग के गर्नु सकिन्छ

तिनीहरूलाई मनपर्ने टीभी कार्यक्रम, खेल, साथीहरूबारे बात गर्नुहोस्
घरभित्र अथवा घर वरिपरि हिँड्नुहोस्
सँगै व्यायाम गर्नुहोस्

उनीहरूलाई सुन्नुहोस्, उनीहरूलाई हेर्नुहोस्
उनीहरूलाई पूर्ण ध्यान दिनुहोस्, रमाइलो गर्नुहोस्

Want more helpful tips from UNICEF and WHO?

EVIDENCE-BASE IS HERE

कोभिड—१९ नानीहरूका लालन — पालन: गुणस्तरको समय

काममा जानुसक्नुहुन्न?
स्कूलहरू बन्द छन्?
पैसाको चिन्ता छ?
तनाउग्रस्त हुनु, अभिभूत हुनु स्वाभाविक हो। स्कूल बन्द हुनु तपाईंका नानीहरू र किशोर — किशोरीहरूसँग सम्बन्ध प्रगाढ़ बनाउने मौका पनि हो। गुणस्तरको समय निशुल्क र आनन्ददायक हुन्छ। यसले नानीहरूलाई प्रेम र सुरक्षाको अनुभूति दिन्छ अनि उनीहरू महत्त्वपूर्ण भएको महसूस गराउँछ।



कस्तो आचरण हेर्नु चाहनुहुन्छ

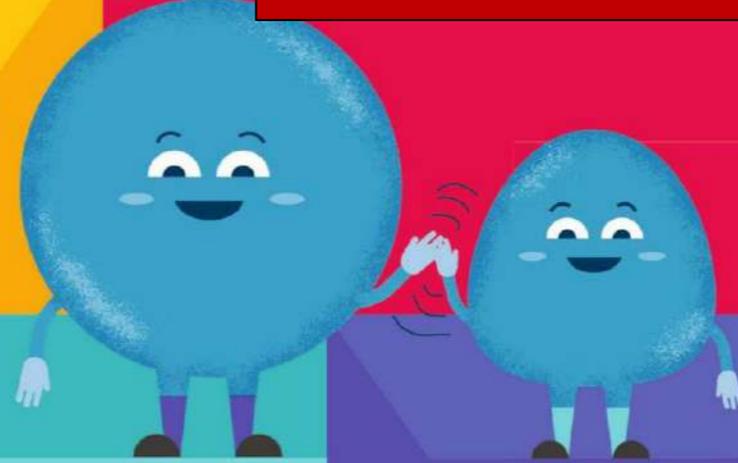
सकारात्मक शब्द प्रयोग गरेर नानीहरूलाई केही गर्न अन्हाउनुहोस्। “मैला नबना!” भन्नुको सट्टा “दया गरेर तेरो खेलौना राख!” भन्नुहोस्।

बोलाईले फरक पार्छ

नानीलाई कराएर केही भन्दा दुवैको तनाउ र रीस बढ्छ। नानीलाई नामबाट बोलाएर ध्यान आकर्षित गर्नुहोस्। शान्त स्वरमा बोल्नुहोस्।

राम्रो आचरण गर्दा नानीको प्रशंसा गर्नुहोस्

तपाईंको नानी अथवा किशोर/किशोरीले केही राम्रो काम गरेकोछ भने प्रशंसा गर्नुहोस्। उनीहरूले खुशी नदेखाउनु सक्छन्। तर त्यो काम उनीहरूले फेरि गर्नेछन्। तपाईंले उनीहरूलाई ध्यान दिनुहुन्छ अनि ख्याल गर्नुहुन्छ भनी आश्वस्त हुन्छन्।



वास्तविक हुनुहोस्

तपाईंले अन्हाउनुभएको सबै कुरो नानीहरूले गर्छन्? नानीहरू दिनभरि घरभित्र चुपचाप बस्नु सम्भव छैन। तर तपाईं फोनमा कुरा गरिरहेको समय १५ मिनटको निमित्त चुपचाप बस्नुसक्छन्।

नानीको जरूरत सुन्नुहोस्

विशेष गरी किशोर — किशोरीहरू आफ्ना साथीहरूसँग सम्पर्कमा रहनुसक्छन्। उनीहरू स्वयम्लाई अभिव्यक्त गर्ने ठाउँ दिनुहोस्, विशेष गरी उनीहरू आफ्ना डर र चिन्ताबारे बात गर्नु चाहिरहेका छन् भने।



Want more helpful tips from UNICEF and WHO?

EVIDENCE-BASE IS HERE

कोभिड—१९ नानीहरूका लालन—पालन: सकारात्मक हुनुहोस्

नानीहरू र किशोर — किशोरीहरूले हैरान बनाएको समय सकारात्मक हुनु कठिन छ। “त्यसो नगर भनेको!” हामी प्रायः भन्छौं। तर प्रशंसा गरेर सकारात्मक प्रकारले निर्देश दियो भने उनीहरूले त्यसै गर्नेछन्।



लचिलो तर नियमित दैनिक रूटिन बनाउनुहोस्

खाली समयमा गर्नु सकिने ढाँचागत गतिविधिको निम्ति तपाईं स्वयम् र नानीका निम्ति सूची बनाउनुहोस्। यसले नानीहरूलाई बढी सुरक्षित असल आचरणका बनाउनेछ।

नानीहरू अथवा किशोर — किशोरीले दैनिक रूटिन बनाउनु सहयोग गर्नुसक्छन्, जसरी उनीहरूले स्कूलको रूटिन बनाउँछन्। आफ्नो सहयोगले बनाइएको रूटिन उनीहरूले राम्ररी पालन गर्नेछन्।

प्रत्येक दिनको रूटिनमा व्यायाम समावेश गर्नुहोस्। यसले तनाउ कमि हुन्छ अनि नानीहरूलाई पनि सहयोग पुग्छ। घरमा ऊर्जा सञ्चार हुन्छ।



नानीको आचरणको निम्ति तपाईं एक मोडल हुनुहुन्छ

तपाईंले सुरक्षित दुरत्व र स्वच्छताको अभ्यास गरे अनि अरूप्रति (विशेष गरी विमारी र जोखिमपूर्णहरूप्रति) दयालु व्यवहार गरे नानीहरू र किशोर — किशोरीले त्यो सिक्नेछन्।

नानीहरूलाई सुरक्षित दुरत्व राख्नु सिकाउनुहोस्

तपाईंको देशमा नानीहरू बाहिर निस्कनु उचित छ कि छैन

मानिसहरूसँग साझा गर्नु तपाईं पत्र लेख्नु सक्नुहुन्छ, चित्र कोर्न सक्नुहुन्छ, उनीहरूका फोटो लिएर पठाउनु पनि सक्नुहुन्छ।

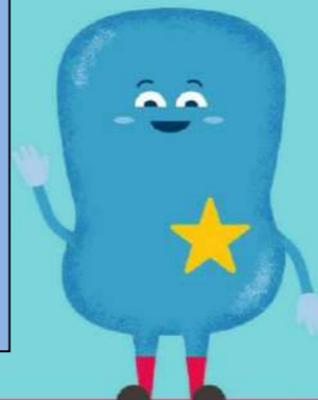
आफू कसरी सुरक्षित रहनुभएकोछ भन्ने बताएर नानीहरूलाई आश्वस्त गर्नुहोस्। उनीहरूका सल्लाह सुन्नुहोस् अनि त्यसलाई गम्भीरतासँग लिनुहोस्।

हात धुनु अनि स्वच्छतालाई आनन्ददायक बनाउनुहोस्

हात धुनुको निम्ति २० सेकेण्डको एउटा गीत बनाउनुहोस्। यसमा भावभङ्गी पनि थप्नुहोस्। नियमित हात धोएकोमा अड्क दिनुहोस्, प्रशंसा गर्नुहोस्।

कसले सबैभन्दा कमि मुख छुने, एउटा खेल बनाउनुहोस्। जसले सबैभन्दा कमि मुख छुन्छ उसको निम्ति पुरस्कार राख्नुहोस्। एक अर्काको गन्ति गर्नुसक्नु हुन्छ।

प्रत्येक दिनको अन्तमा दिनभरिका घटनाहरू सोच एक मिनटको समय राख्नुहोस्। नानीहरूलाई उनीहरूले गरेका एक सकारात्मक अथवा आनन्ददायक कार्यबारे भन्नुहोस्। आफूले आज गरेको राम्रो कामको निम्ति आफ्नो प्रशंसा गर्नुहोस्। तपाईं एक स्टार हुनुहुन्छ।



Want more helpful tips from UNICEF and WHO?

EVIDENCE-BASE IS HERE

कोभिड—१९ नानीहरूका लालन पालन: ढाँचा बनाउनुहोस्

कोभिड—१९ ले हाम्रो दैनिक काम, घर र स्कूलको रूटिन सबै खोसेकोछ। यो नानीहरू किशोर — किशोरीहरू र तपाईं स्वयम्को निम्ति कठिन हो। नयाँ रूटिन बनाउनु भए केही सहयोग पुग्नेछ।



प्रश्नको उत्तर सधैं सत्यतासँग दिनुहोस्

उनीहरूसँग पहिला र स्पष्ट बोल्नुहोस्

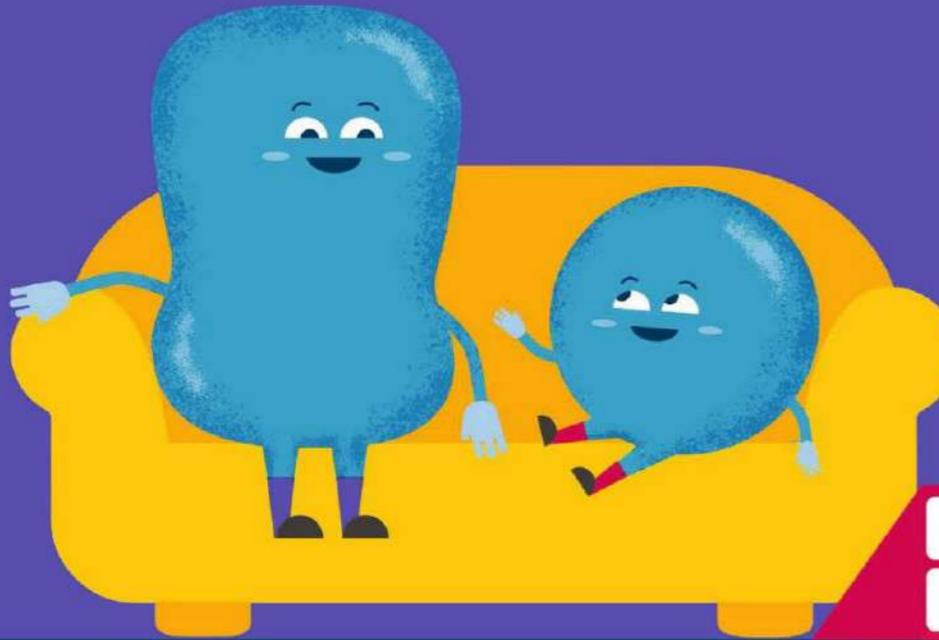
उनीहरूलाई सुन्ने, बुझ्ने र प्रश्न गर्ने समय दिनुहोस्

थुप्रै कथाहरूले चक्कर लगाइरहेका छन्

कतिपय भरोसा योग्य छैनन्। विश्वसनीय साइटहरू हेर्नुहोस्

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

and <https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19>
from WHO and UNICEF.



उत्तर नजान्दा केही छैन

“हामीलाई थाहा छैन तर यसमाथि काम गर्दैछौं”
अथवा “हामीलाई थाहा छैन तर सोच्दैछौं” भन्दा
केही असुविधा छैन। यसलाई नानीहरूबाट नयाँ
केही सिक्ने अवसरको रूपमा लिनुहोस्।

नानीहरूले एउटै प्रश्न धेरैपल्ट
सोध्नुसक्छन्

तपाईंले शान्त र सहयोगि तरीकाले उत्तर
दिए उनीहरू आश्वस्त हुनेछन्।

नानीहरूले गर्ने प्रश्नहरू

मेरो स्कूल किन बन्द छ?
भाइरस के हो?
यो कस्तो देखिन्छ?
यो कहाँ लुक्छ?
हामी किन घरमा बस्नुपर्छ?
म के गर्नुसक्छु?
मैले किन हात धुनुपर्छ?
साथीहरूसँग म किन बाहिर जानुसकिदैन
मृत्यु के हो?

Want more helpful tips from UNICEF and WHO?

EVIDENCE-BASE IS HERE

कोभिड—१९

नानीहरूका

लालन पालन:

सूचना दिँदा

इमानदारिता र

खुल्लापन

बोल्ने इच्छा देखाउनुहोस्।
उनीहरूले अघिबाटै केही न केही
सुनिसकेका छन्। चुपचाप बस्दा
अथवा गोप्यताले तपाईंको
नानीलाई सुरक्षा दिँदैन।
इमानदारिता र खुल्लापनले मात्र
दिन्छ। उनीहरूले कतिसम्म
बुझ्नुसक्छन् तपाईंलाई थाहा
हुन्छ। तपाईं नै उनीहरूलाई राम्ररी
चिन्नुहुन्छ।



unicef
for every child



कोरोना भाइरस् (कोभिड-१९) सम्बन्धित अफवाहहरूबारे नानीहरूसँग चर्चा



कोभिड-१९ बारे भ्रम र गलत धारणाहरू

कोभिड-१९ सम्बन्धमा प्रचार भइरहेका भ्रम र अफवाहहरूबारे माता-पिता तथा हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरू सतर्क हुनुपर्छ। ठूलाहरूमा साथै नानीहरूमा यस्ता झूटो सूचना फैलाउनुको क्षति उनीहरू स्वयम्ले बुझ्नु, यो सुनिश्चित गर्नुहोस्।

यी सूचनाहरू सत्य होइनन्:

1. यो भाइरस्ले वृद्ध र नानीहरूलाई मात्र आक्रमण गर्छ जवानहरूलाई केही हुँदैन
2. यो भाइरस् गृहपालित पशु-पक्षीबाट सङ्क्रमित हुन्छ, यस्ता वस्तुहरू पाल्नु हुँदैन
3. एल्कोहलको मात्रा बढी भएको माउथवाश, एण्टीबायोटिक्स, सिगरेट अथवा मदिराको प्रयोगले कोभिड-१९ मर्नुसक्छ
4. बाफ (स्टीम् बाथ) लिँदा अथवा बाहिर घाममा निस्कँदा कोरोना भाइरस्को सङ्क्रमणबाट बाँच्नु सकिन्छ
5. सबै खाद्य सामग्रीहरू दूषित हुन्छन्, अनि कोरोना भाइरस् फैलाउँछन्
6. भारतीयहरूका रोग प्रतिरोधक क्षमता बढी हुन्छ अनि पश्चिमी देशहरूका तुलनामा धेरै रोगहरू झेलिसकेका हुन्छन् यसैले चिन्ता गर्ने कारण छैन
7. गरम/न्यानो मौसममा कोरोना भाइरस् बाँच्नु सक्दैन

भारत सरकारको स्वास्थ्य अनि परिवार कल्याण मन्त्रालयद्वारा प्रमाणीकरण गरिएका भरपर्दो सूचनाहरू मात्र व्यवहार गर्नुहोस्

नानीहरूमाथि हिंसा, दुर्व्यवहार र शोषणको बढ्दो जोखिम सम्हाल्नु

तपाईंको वरिपरि यीमध्ये कुनै
अवस्था देख्नु भएकोछ?



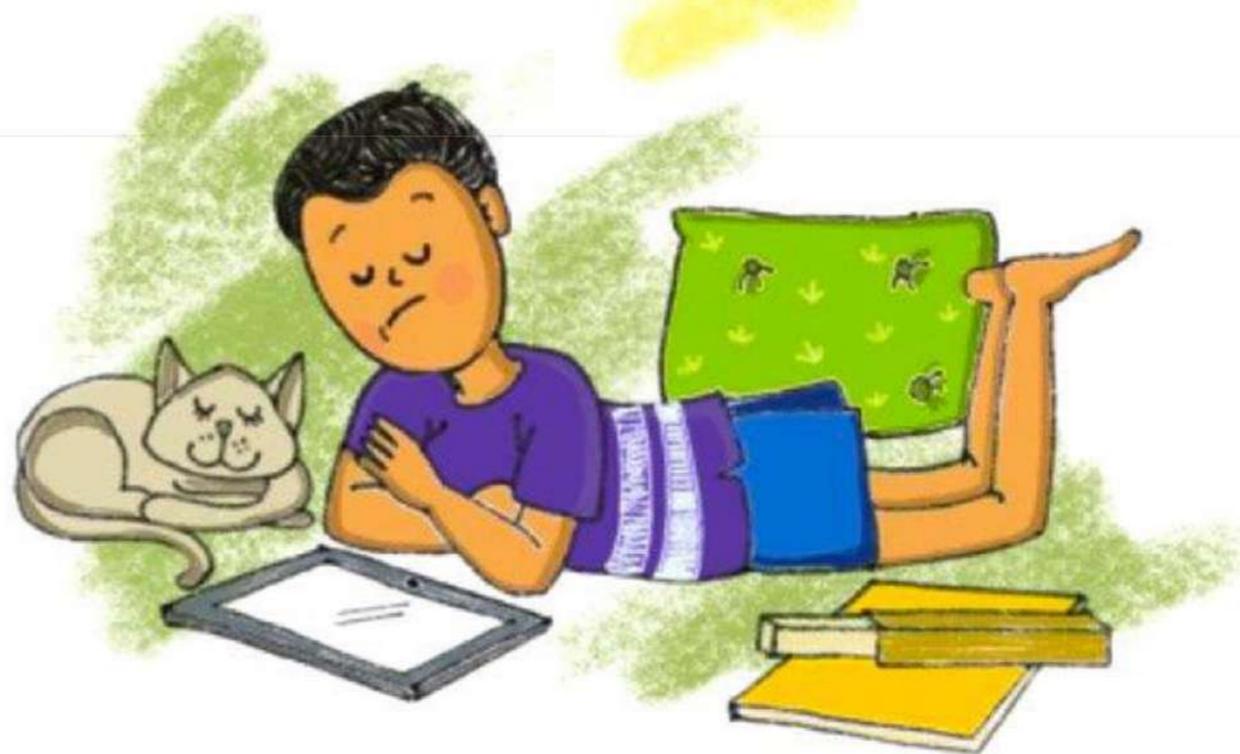
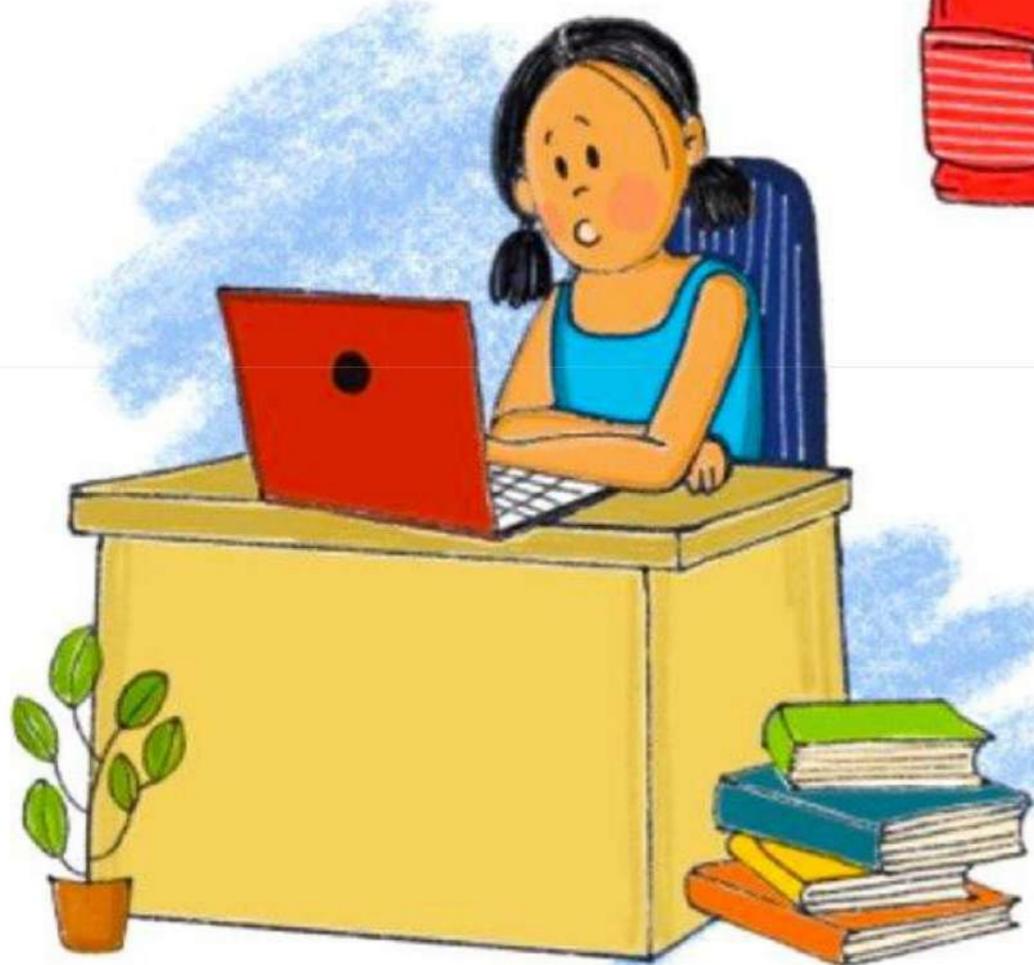
नानीहरूमाथि हिंसा, दुर्व्यवहार र शोषणको बढ्दो जोखिम सम्हाल्नु



तपाईँको वरिपरि यीमध्ये कुनै
अवस्था देख्नु भएकोछ?

नानीहरूमाथि हिंसा, दुर्व्यवहार र शोषणको बढ्दो जोखिम सम्हाल्नु

तपाईंको वरिपरि यीमध्ये कुनै अवस्था देख्नु भएकोछ?



हिंसा, दुर्व्यवहार अनि शोषणमा वृद्धिको जोखिम

- सामाजिक एकलोपन, अर्थनैतिक कठिनाई तथा जीविका उपार्जनको साधन गुमाएको कारण परिवारमा सृष्टि भएको विराट तनाउले घरेलु हिंसा तथा नानीहरूप्रति दुर्व्यवहारमा वृद्धि हुन्छ, जस्तै – बेत लगाउनु, पिटनु, रूखो भाषा प्रयोग आदि।
- हिँडडुलमा प्रतिबन्ध अनि स्कूल बन्द भएको कारण नानीहरू घरमा अधिबाटै चिन्ताग्रस्त र तनाउग्रस्त ठूलाहरू र हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरूसँग समय बिताउनु बाध्य हुन्छन्।
- कुनै पनि नानी अथवा किशोरी कुनै पनि समय कुनै पनि ठाउँमा यौन दुर्व्यवहारको शिकार हुनुसक्छ। निगरानी राख्नुहोस् अनि सतर्क रहनुहोस्।
- नानीहरूले धेरै समय इन्टरनेटमा बिताउने भएकोले अनलाइन् यौन दुर्व्यवहार, यौन शोषणको निम्ति फकाउने, साइबर बुलिङ अर्थात् अश्लील तरिकाले सताउने अनि अन्य अनलाइन् खतराहरूका सम्मुखिन हुने जोखिम रहन्छ।
- क्वारन्टीनमा अथवा पृथक/एकलो रहेका नानीहरू ठूलाहरूका निगरानीदेखि टाडो हुने भएकोले असुरक्षाको खतरा बढ्नुसक्छ।

असक्षम नानीहरू

वर्तमान महामारी सम्पर्कमा असक्षम नानीहरूको तीव्र प्रतिक्रिया हुनुसक्छ। अन्य मानिसको तुलनामा दैनन्दिनको सुस्वस्थतामाथि कम्ति नियन्त्रण रहेको कारण उनीहरूमा प्रचण्ड पीडा, चिन्ता तथा रीस हुनुसक्छ। शारीरिक, भावनात्मक र बौद्धिक सीमाबद्धतासँगका नानीहरूको पनि यही अवस्था हुन्छ। उनीहरूलाई अझ धेरै आश्वासन, सान्तवना, सकारात्मक सुदृढताका सन्देश, वर्तमान अवस्थाबारे अझ धेरै व्याख्या आवश्यक हुन्छ। उनीहरूसँग बात गर्नुहोस्। उनीहरूका आवश्यकतामाथि ध्यान दिइनेछ अनि सबै गतिविधिमा अंशग्रहण गर्नु सक्षम छन् भनी आश्वस्त गर्नुहोस्।

नानीहरूलाई सुरक्षित राख्नुहोस्



- तपाईंको नानीले नराम्रो आचरण गरे अथवा जोखिमपूर्ण व्यवहार ग्रहण गरे शान्त र दृढ भएर बात गर्नुहोस्।
- अलिक ठूला नानीहरूले सधैंभन्दा धेरै झोक देखाए, अटेरी गरे अथवा विभिन्न भावभङ्गी देखाए उनीहरू चिन्तित भएको हुनुसक्छन्। यस्ता नानीहरूसँग एकान्त र शान्त समय निकालेर उनीहरूका भावनाबारे विनम्रतासँग सोध्नुहोस्। उनीहरूका आक्रोशको जवाफ झिँझो नमानी शान्त र सान्तवनापूर्ण ढङ्गले दिनुहोस्।
- अचानक देखाउने नकारात्मक आचरणको पछि रहेको परिस्थिति र कारण बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस्।
- रूटिन नियमित राख्नुहोस् अनि नानीहरूलाई विशेष दायित्व दिनुहोस्।
- आपसी विश्वास अनि सम्मानको आधारमा उनीहरूसँग सम्बन्ध बनाउनुहोस्। तपाईंको नानी गम्भीर जोखिममा छ भन्ने चिन्ता लाग्यो भने बाहिरको सहयोग लिने सम्भावनाबारे नानीसँग बात गर्नुहोस्। चाइल्डलाइन १०९८ मा फोन गर्नुहोस्।
- व्यक्तिगत सुरक्षाका नियमहरूबारे नानीहरूलाई शिक्षित गर्नुहोस् — उनीहरूका शरीरका मालिक उनीहरू मात्र हुन् अनि कसैको स्पर्श अथवा इशारा असहज र असुरक्षित लागे अस्वीकार गर्नुपर्छ।
- नानीहरूले यौन दुर्व्यवहारबारे तपाईंलाई बताए भने सधैं विश्वास गर्नुहोस्।
- नानीहरूमाथिको यौन दुर्व्यवहारका घटनाबारे सधैं रिपोर्ट गर्नुहोस् अनि साहयता लिनुहोस्। चाइल्डलाइन १०९८ अथवा पुलिस हेल्पलाइनमा फोन गर्नुहोस् अथवा बाल कल्याण समितिमा सम्पर्क गर्नुहोस्।
- घरेलु हिंसाको सामना गरिरहनु भएको छ भने साहयता लिनुहोस्। महिलाहरूका हेल्पलाइन् १०९१ अथवा पुलिस १०० — लाई फोन गर्नुहोस्।
- घरेलु हिंसाका घटनाको निम्ति परिशिष्ट १ — मा दिइएका हेल्पलाइन् नम्बरहरूमा पनि सम्पर्क गर्नुसक्नुहुन्छ।

नानीहरूलाई अनलाइन् बस्नु, साथीहरूसँग सम्पर्कमा रहनु दिनुहोस्,



अनलाइन् सुरक्षित बस्ने ५ महत्त्वपूर्ण नियमहरू

01 सम्पर्क राख्नु असहज हुने व्यक्तिलाई ब्लक गर्नु उचित हो

अपरिचित व्यक्तिबाट फ्रेण्ड रिक्वेस्ट ग्रहण नगर्नुहोस्

02

03 कुनै ईमेल शड्काजनक लागे त्यसलाई डिलिट अथवा जड्क मार्क गर्नु उचित हो।

पासवर्ड सार्वजनिक हुँदैन, कसैसँग पनि तपाईंको पासवर्ड साझा नगर्नुहोस्

04

05 पब्लिक कम्प्युटर व्यवहार गरेपछि लग आउट गर्नु नभुल्नुहोस्

सुरक्षित अनलाइन् बस्नुहोस्

नानीहरूलाई अनलाइन्मा सुरक्षित राख्ने यी ५ महत्त्वपूर्ण नियमहरू सिकाउनुहोस्





६ — १० वर्ष उमेर समूहका नानीहरूका निम्ति टूलकिट



नानीहरूसँग तपाइँले गर्नुसक्ने गतिविधिहरू

(६-१० वर्ष उमेर समूहका नानीहरूका निम्ति)

यस पुस्तिकामा नानीहरूलाई समाधान केन्द्रित, भविष्य केन्द्रित रचनात्मक गतिविधिमा संलग्न गराएर उनीहरूका मनलाई शान्त गर्ने अनि तनावको सामना गर्नु सहयोग गर्ने साधनहरू उपलब्ध छन्।

६ देखि १० वर्षका नानीहरूलाई संलग्न गराउनुको निम्ति निम्न रचनात्मक गतिविधिहरू यस पुस्तिकामा उपलब्ध छन्:

1. सन्देशहरूसहितका क्रिएटिभ प्रिण्टेबलस् (७ वटा कोरोना वारियर्स रिवार्ड स्टीकर्स अनि ३ वटा ग्राटिच्यूड कलरिङ सीट्)।
2. इन्फोग्राफिक (चित्रसहित सूचना भएका) पोस्टर र वर्कसीट् जसमा कोभिड-१९ को लक्षण, सङ्क्रमकता तथा प्रतिरोधका उपायहरू उल्लेख छन्।
3. हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरूका निम्ति कोभिड-१९ बारे के गर्ने के नगर्ने सन्देशसहितका पर्चा।
4. वर्ड विजार्डस् (कोभिड-१९ बारे कथा भन्ने गतिविधिहरू)

कोरोना भाइरस रिवाड स्टीकर्स

माता—पिता एवम् हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरूका निम्ति सुझाउ

माता—पिता अनि हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरूले यी स्टीकरहरू कट—आउटको रूपमा व्यवहार गरेर भाइरससँग लड्नुको निम्ति सकारात्मक र स्वस्थ आचरणबारे ६ देखि १० वर्षका नानीहरूसँग चर्चा गर्नुसक्ने छन्।

- नानीहरूलाई सुरक्षित, स्वच्छ र स्वास्थ्यकर अभ्यासहरू अजाउने अनि डर र चिन्तासँग हार नमान्ने बनाउनुको निम्ति सकारात्मकरूपले सुदृढ गर्नुहोस।
- नानीहरूले स—साना विवरणहरू विस्तृतरूपले जान्नुपर्ने आवश्यकता हुँदैन। निर्दिष्ट प्रश्न नगरेसम्म त्यस्ता सूचनाहरू दिनु जरूरी छैन जसले उनीहरूका चिन्तालाई अझ बढाउँछन्।
- परिस्थितिबारे विवेकपूर्ण विचार गर्नुहोस्, समाधान केन्द्रित सोच राख्नुहोस् अनि यसलाई सङ्कटमय परिस्थितिप्रति सहनशील भई सन्तुलित गर्नुहोस्।
- केही ठूला भइसकेका नानीहरू परिस्थितिको वास्तविकतासँग अवगत हुनुसक्छन्। यद्यपि रूटिनमा परिवर्तनले उनीहरूलाई असहज भइरहेको हुनुसक्छ अथवा आफू वरिपरिका मानिसहरू उदास र चिन्तित भएको उनीहरूले बुझ्नु सक्छन।
- यस्ता नानीहरूलाई समय—समयमा याद गर्नुहोस् अनि उनीहरूलाई कुनै प्रकारको चिन्ताले सताइरहेको छ भने त्यसलाई प्रक्रियाकरण गरेर चिन्तामुक्त हुने मौका दिनुहोस्।

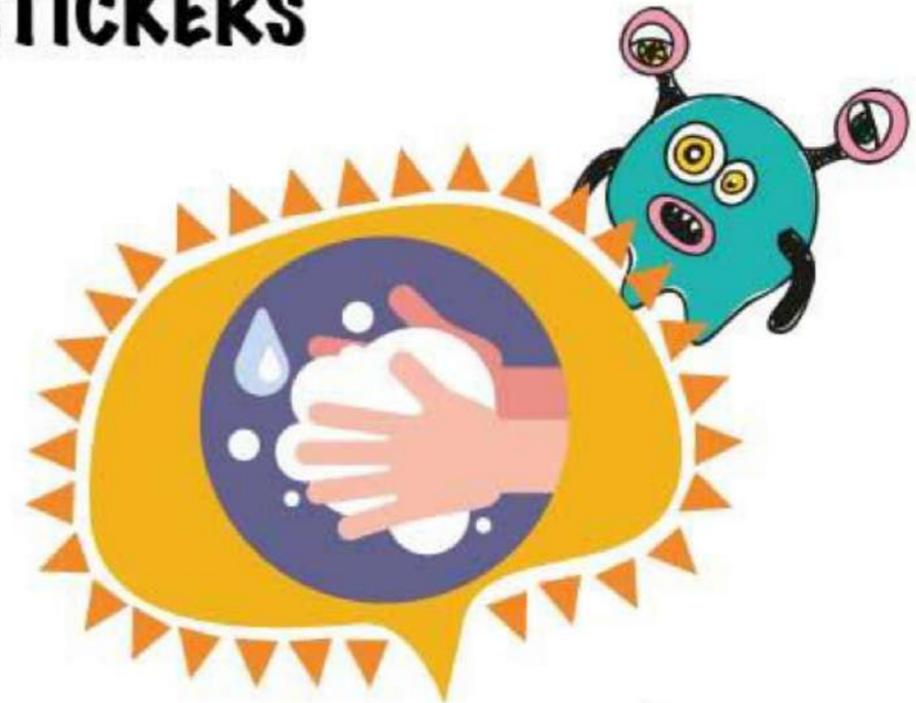
CORONA WARRIORS REWARD STICKERS



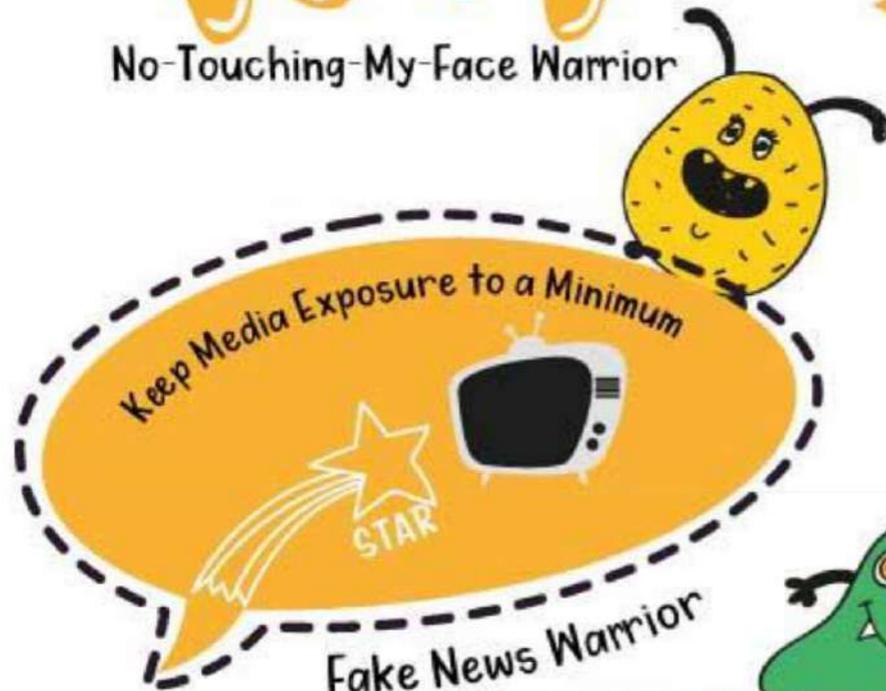
No-Touching-My-Face Warrior



No-Hoarding Warrior



Hand Wash Warrior



Fake News Warrior



Happiness Warrior



Social Distancing Warrior



Anxiety Warrior



माता—पिता एवम् हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरूका निम्ति सुझाउः कोरोना महामारी रोक्नु अनि समाजलाई सुरक्षित राख्नु विश्वभरिका वैज्ञानिकहरू तथा स्वास्थ्य कर्मीहरू कसरी दिनरात काम गरिरहेका छन्, नानीहरूसँग साझा गर्नुहोस्। सङ्कटको समय सहनशील मानिसहरूले पदक्षेप ग्रहण गरिरहेका छन् भन्ने जानेर उनीहरूले ठूलो राहत पाउनेछन्। नानीहरूलाई आनन्द अनुभव गराउनु सहयोगको निम्ति जतिखेर आवश्यक हुन्छ यो वर्कबुक प्रयोग गर्नुहोस्। यसबारे उनीहरूका अनुभव कस्तो छ, चर्चा गर्नुहोस्। यसमा ३ वटा कलरिड सीटहरू छन् जसमा हाम्रा वैज्ञानिक र स्वास्थ्य कर्मीहरू कोभिड—१९ सँग जुड्न काम गरिरहेको देखाइएका छन्। यी चित्रहरूले रचनात्मक अंशग्रहणको माध्यमबाट उनीहरूलाई सकारात्मक सन्देश दिनेछन्।

यी सीटहरू प्रिन्ट गर्नु सम्भव नभए नानीहरूलाई देखाउनुहोस् अनि चित्र बनाएर रङ्ग भर्नु उत्साहित गर्नुहोस्।

कोरोना भाइरससँग लड़ाई गर्ने हिरोहरू



कोरोना भाइरसबाट सुरक्षित रहनु



इन्फोग्राफिक (चित्रसहित सूचना) पोस्टर अनि वर्कसीट्

माता—पिता एवम् हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरूका निम्ति सुझाउः

पुस्तिकाको यस भागमा सचेतना बढाउने गतिविधिको निम्ति एउटा इन्फोग्राफिक (चित्रसहित सूचना) पोस्टर र त्यसैमा आधारित वर्कसीट् उपलब्ध छन्। यसमा कोभिड—१९ को लक्षण, सङ्क्रमकता अनि रोकथामको विवरणहरू छन्। यो सचेतनामूलक पोस्टर माता—पिता र हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरूले प्रयोग गर्नु सक्छन्। त्यही पोस्टर वर्कसीट् टूलको रूपमा पनि दिइएकोछ। हेरचाह गर्ने व्यक्तिले इन्फोग्राफिक पोस्टरबारे जानकारी दिइसकेपछि वर्कसीट् टूल प्रिण्ट गरेर नानीहरूलाई वितरण गर्नुसक्छन्। लेसन् प्लानको रूपमा जुन भाषामा उनीहरूलाई सजिलो हुन्छ त्यही भाषामा वर्कसीट् दिनुहोस्।

माता—पिता अनि हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरूले सचेतना क्लासमा पोस्टरको वर्णन गर्दा निम्न प्रमुख बुँदाहरू प्रयोग गर्नुसक्ने छन्ः

‘पाँच वटा काम गर्नुहोस्’ यी ५ सामान्य सतर्कता लिएर कोरोना भाइरसको सङ्क्रमण रोक्नु सहयोग गर्नुहोस्ः

- 1. हातः** घरिघरि धुनुहोस् (२० सेकेण्डसम्म साबुन—पानी अथवा एल्कोहलयुक्त सेनिटाइजरले)
- 2. कुहिनाः** दोबारेर यसमा खोक्नुहोस्
- 3. अनुहारः** मैला हातले नछुनुहोस्
- 4. दुरत्वः** सुरक्षित दुरत्व राख्नुहोस् (१ मीटर अथवा ३ फीट), विशेष गरी कोही विमार अथवा रूघा—मार्कीग्रस्त छ भने
- 5. घरः** घरमा बस्नुहोस

नोटः यी ५ प्राथमिक सतर्कता सबैले ग्रहण गर्नुपर्छ भनेर नानीहरूलाई सम्झाउनु अनिवार्य छ। तपाईं स्वयम्ले गरेर देखाउनुहोस्।

इन्फोग्राफिक पोस्टर

रोकथाम

खोकदा, हाचिछउँ गर्दा
मुख ढाक्नुपर्छ



बारम्बार हात धुनुपर्छ



सधैँ सुरक्षित मास्क
व्यवहार गर्नुपर्छ



सङ्क्रमण



व्यक्तिगत
सम्पर्क

खोकी / हाचिछउँबाट
सर्छ



दूषित सामानबाट

टाउको दुख्नु

सिँगान झर्नु

खोकी

प्रचण्ड ज्वरो

घाँटी दुख्नु

सास फेर्नु कष्ट

लक्षण

उपचार

स्वस्थ खाना
पर्याप्त निन्द्रा



आपदमा मात्र डाक्टर
देखाउने



होम क्वारन्टीन



माता—पिता अथवा हेरचाह गर्ने व्यक्तिको सहयोगले वर्कसीट् भर्नुहोस्

रोकथाम



सङ्क्रमण



उपचार



कोभिड—१९ बारे के गर्ने अनि के नगर्ने सन्देशसहित हेरचाह गर्नेहरूका निम्ति पर्चा

यस भागमा कोरोना भाइरस रोग २०१९ (कोभिड—१९) बारे नानीहरूसँग कसरी बात गर्ने — 'के गर्ने, के नगर्ने' विषयमा उनीहरूलाई सुहाउँदो सुझाउहरू छन्।



सकारात्मक कुराकानी गर्नुहोस् अनि रोकथामका उपायहरूमाथि जोड दिनुहोस्। हात धुने तरिका पनि राम्ररी बुझाउनहोस्। ध्यानमा राख्नुहोस्, बातचित डराउने प्रकारको अथवा नानीहरूमा भय उत्पन्न गर्ने नहोस्।

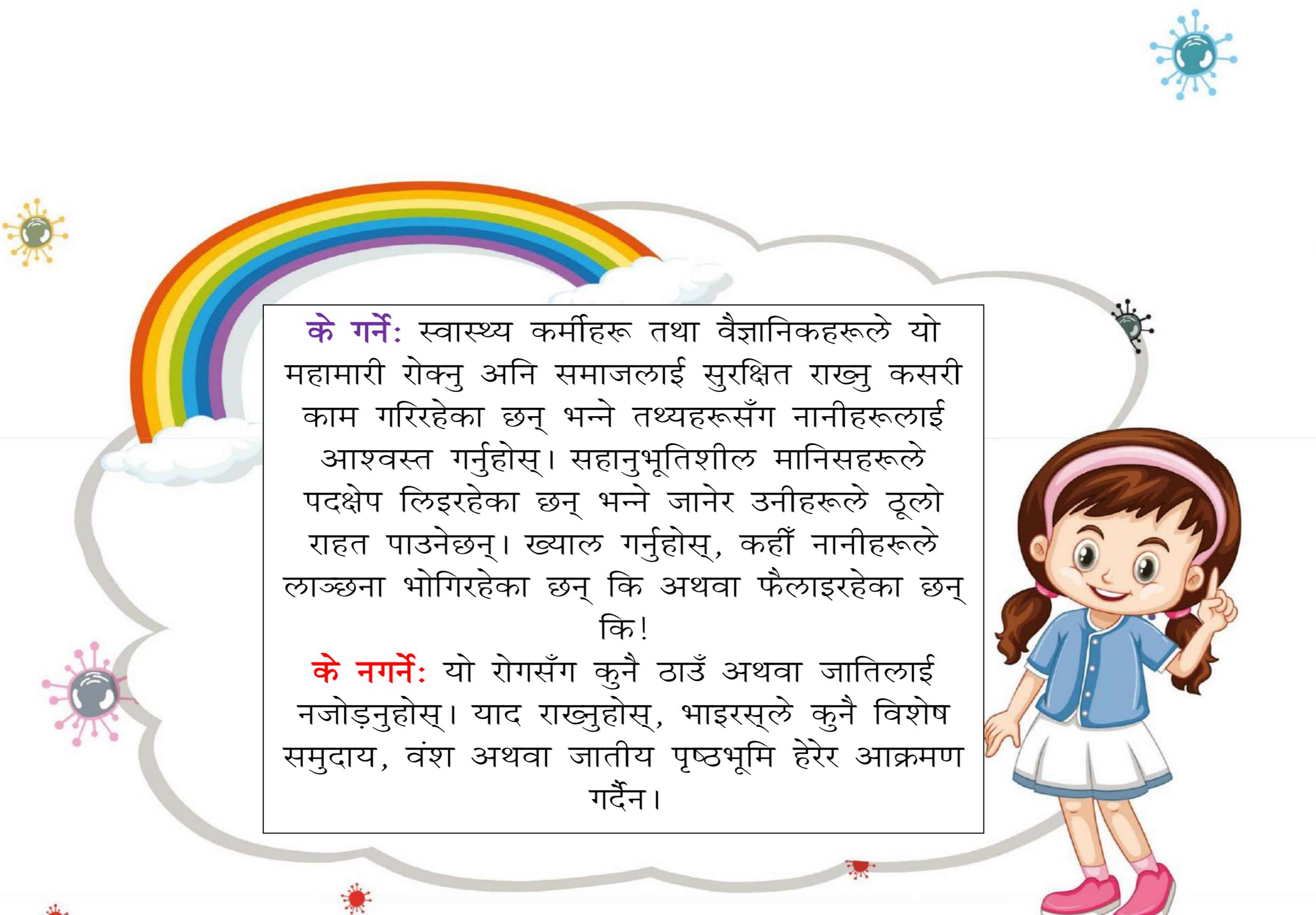
कोरोना भाइरस् रोग २०१९ बारे नानीहरूसँग कसरी कुराकानी गर्ने

अनलाइन् अथवा टीभीमा हेरिहेका अथवा मानिसहरूबाट सुनिहेका कुराहरू बुझ्नु नानीहरूलाई कठिन हुन्छ। यसबाट उनीहरूले चिन्ता, तनाउ, उदासिनता अनुभव गर्ने जोखिम रहन्छ। यहाँ 'के गर्ने, के नगर्ने' एक सूचीसहित शिक्षक, माता—पिता तथा स्वयम्सेवकका रूपमा उनीहरूलाई परिस्थिति बुझ्नु र मनोवैज्ञानिकरूपले यसको राम्ररी सामना गर्नु कसरी सहयोग गर्नु सकिन्छ भन्ने उल्लेख छ।

के गर्ने: कोभिड—१९ भएका मानिसहरू, कोभिड—१९ को उपचार गरिरहेका मानिसहरू, कोभिड—१९ बाट स्वस्थ भइरहेका मानिसहरू अथवा कोभिड—१९ सङ्क्रमित भएर मृत्यु भएका मानिसहरूबारे कुरा गर्नुहोस्।

के नगर्ने: यो रोग लागेका मानिसहरूलाई 'कोभिड—१९ केस' अथवा 'भिक्टम' भनेर उल्लेख नगर्नुहोस्।





के गर्ने: स्वास्थ्य कर्मीहरू तथा वैज्ञानिकहरूले यो महामारी रोक्नु अनि समाजलाई सुरक्षित राख्नु कसरी काम गरिरहेका छन् भन्ने तथ्यहरूसँग नानीहरूलाई आश्वस्त गर्नुहोस्। सहानुभूतिशील मानिसहरूले पदक्षेप लिइरहेका छन् भन्ने जानेर उनीहरूले ठूलो राहत पाउनेछन्। ख्याल गर्नुहोस्, कहीं नानीहरूले लाञ्छना भोगिरहेका छन् कि अथवा फैलाइरहेका छन् कि!

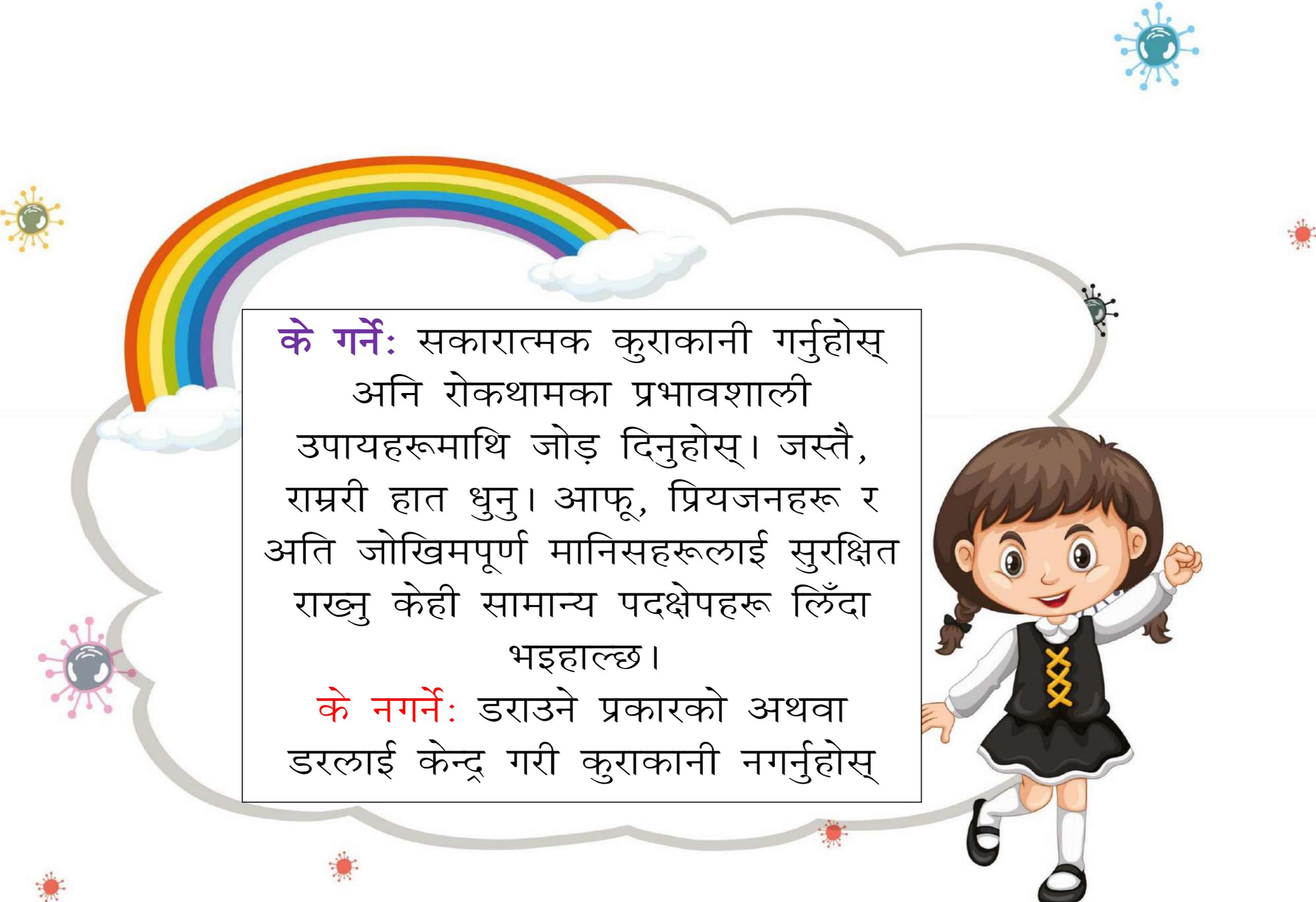
के नगर्ने: यो रोगसँग कुनै ठाउँ अथवा जातिलाई नजोड्नुहोस्। याद राख्नुहोस्, भाइरसले कुनै विशेष समुदाय, वंश अथवा जातीय पृष्ठभूमि हेरेर आक्रमण गर्दैन।



के गर्ने: इमानदारीसँग नानीहरूलाई सहज हुने तरिकाले सत्य कुरो बताउनुहोस्। खुल्ला प्रश्न राख्नुहोस् अनि उनीहरूका कुरा सुन्नुहोस्।

के नगर्ने: उनीहरूका चिन्तालाई घटाएर नहेर्नुहोस् अथवा नटार्नुहोस्। झूटो आश्वासन नदिनुहोस्।





के गर्ने: सकारात्मक कुराकानी गर्नुहोस्
अनि रोकथामका प्रभावशाली
उपायहरूमाथि जोड दिनुहोस्। जस्तै,
राम्ररी हात धुनु। आफू, प्रियजनहरू र
अति जोखिमपूर्ण मानिसहरूलाई सुरक्षित
राख्नु केही सामान्य पदक्षेपहरू लिँदा
भइहाल्छ।

के नगर्ने: डराउने प्रकारको अथवा
डरलाई केन्द्र गरी कुराकानी नगर्नुहोस्

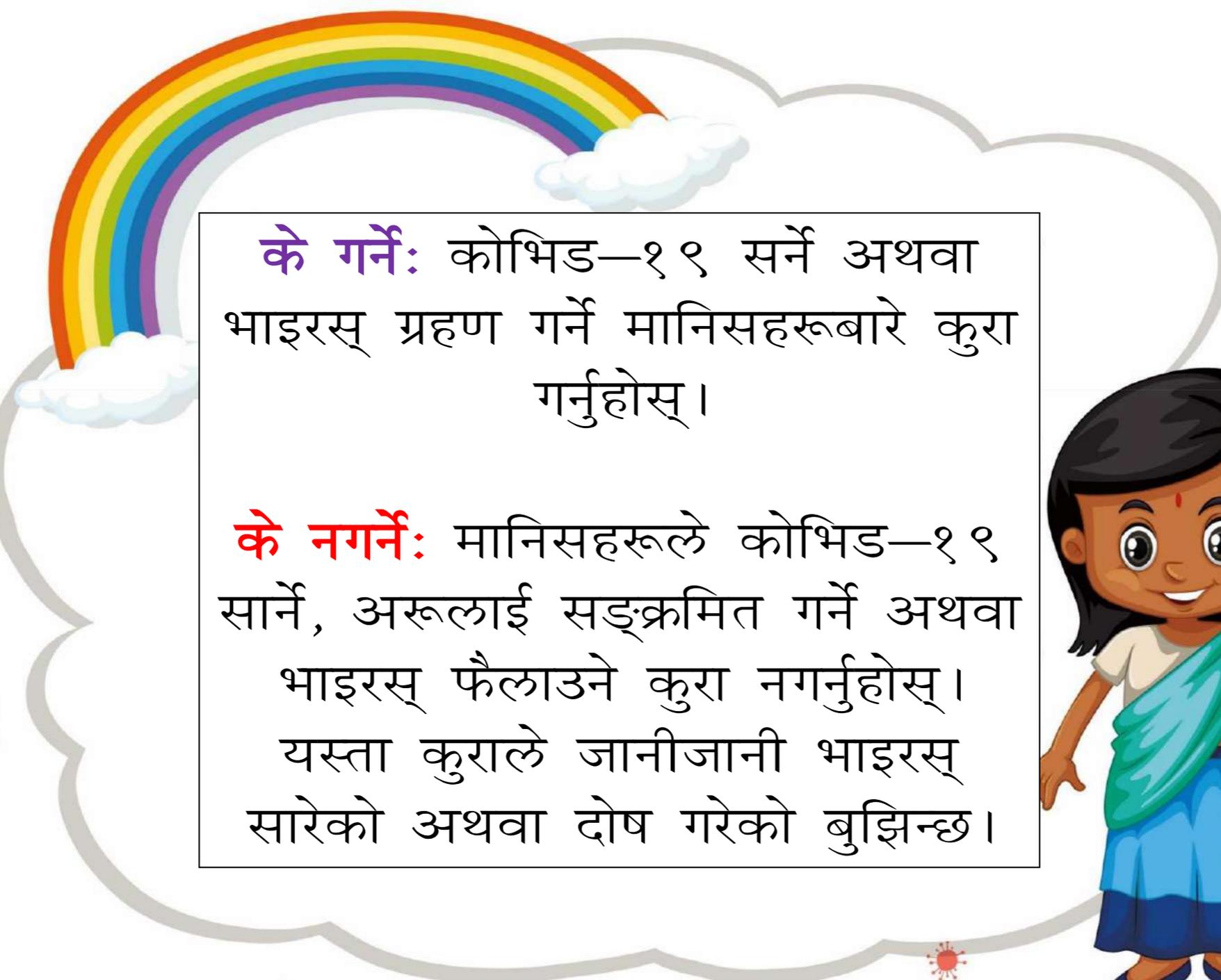




के गर्ने: नानीहरूका प्रश्नको उत्तर सत्यतासँग पुष्टि गरेर दिनसक्नु भएन भने अन्दाज नलगाउनुहोस्। यसलाई सँगै मिलेर उत्तर खोज्ने अवसरको रूपमा उपयोग गर्नुहोस्।

के नगर्ने: संसार ध्वंश हुनुको निम्ति यस्तो भएको हो, यो त हुनु नै थियो भन्नेजस्ता कुराहरू गरेर उनीहरूलाई डर नदेखाउनुहोस।

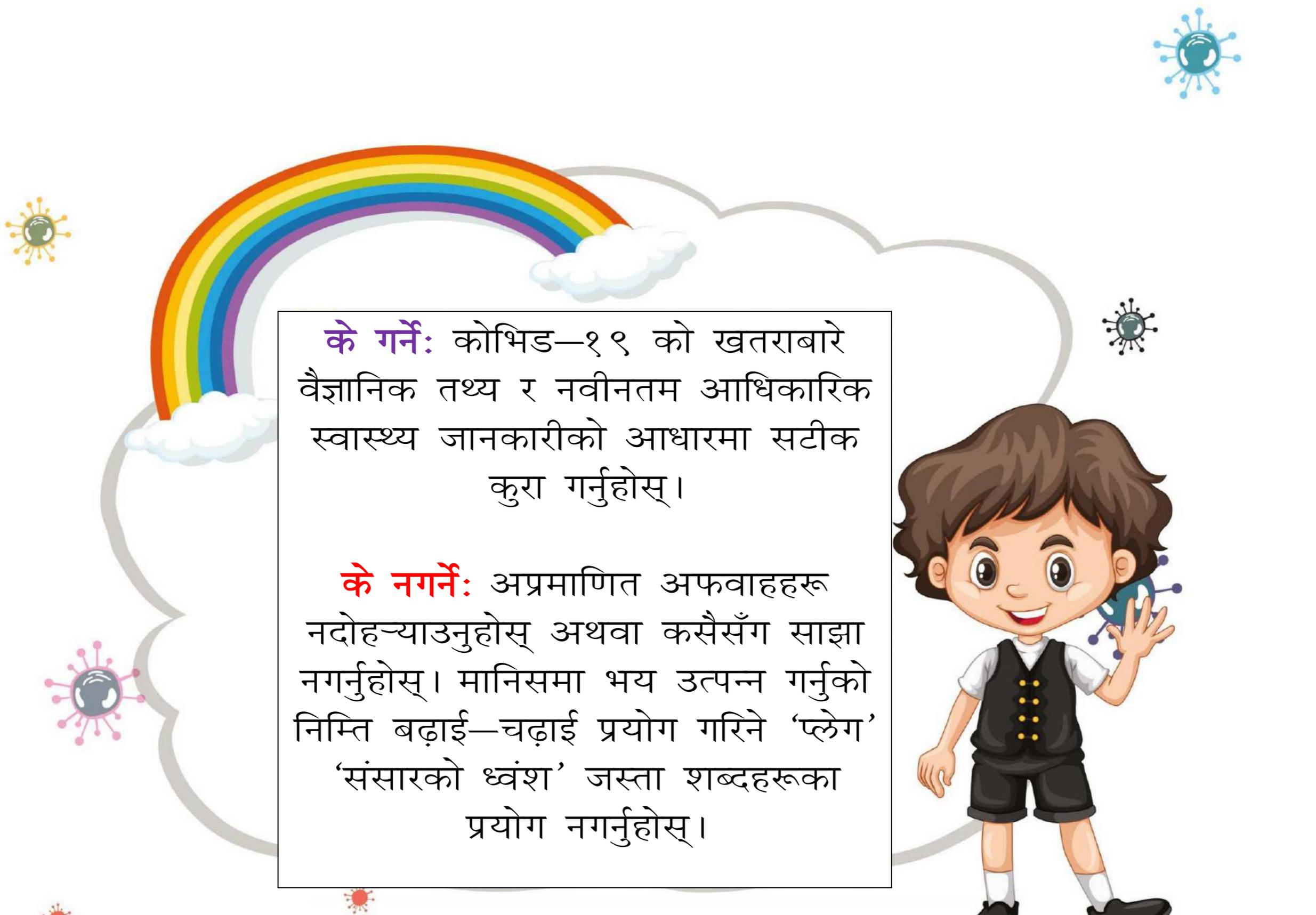




के गर्ने: कोभिड—१९ सने अथवा
भाइरस् ग्रहण गर्ने मानिसहरूबारे कुरा
गर्नुहोस्।

के नगर्ने: मानिसहरूले कोभिड—१९
साने, अरूलाई सङ्क्रमित गर्ने अथवा
भाइरस् फैलाउने कुरा नगर्नुहोस्।
यस्ता कुराले जानीजानी भाइरस्
सारेको अथवा दोष गरेको बुझिन्छ।

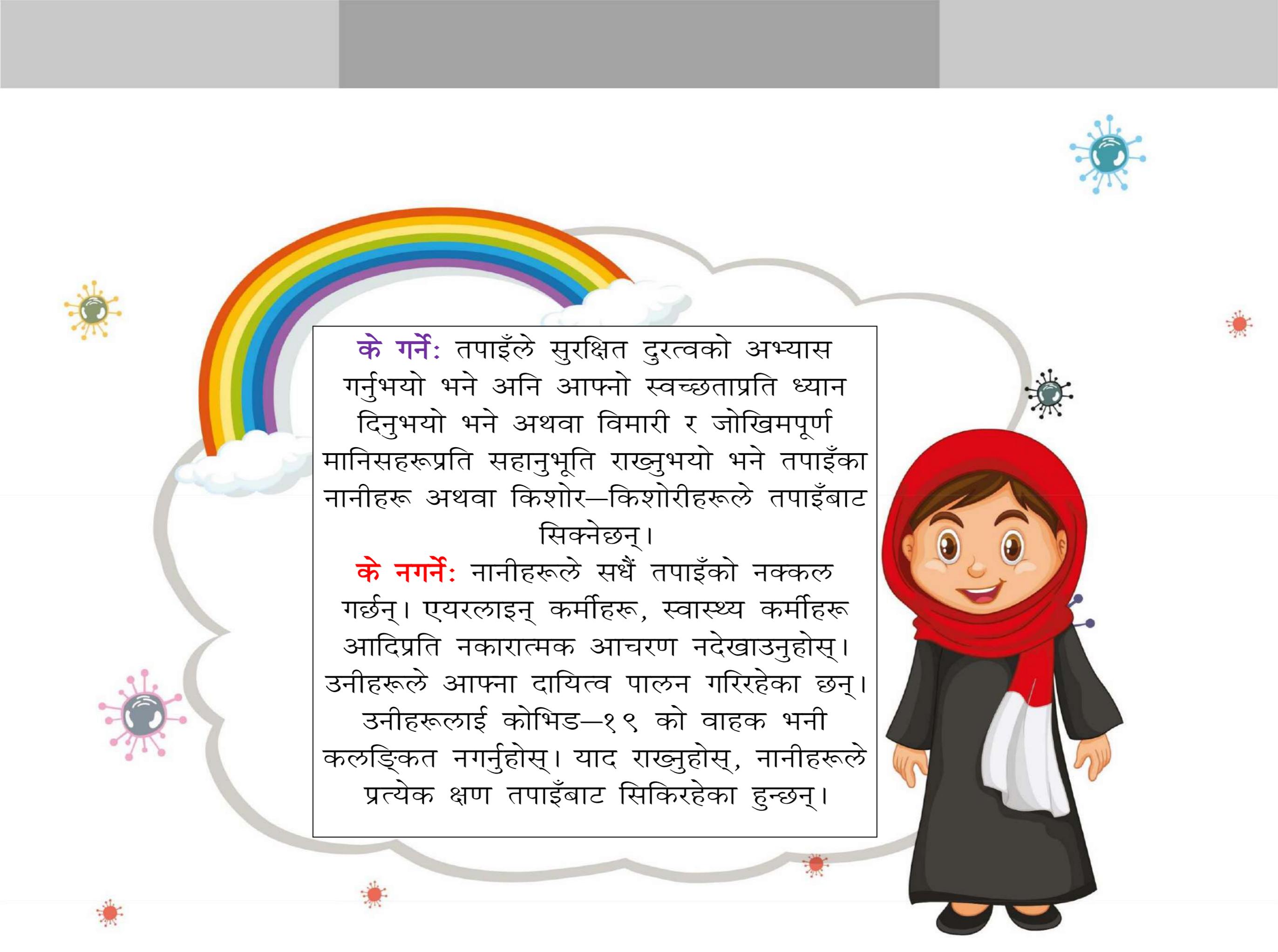




के गर्ने: कोभिड—१९ को खतराबारे वैज्ञानिक तथ्य र नवीनतम आधिकारिक स्वास्थ्य जानकारीको आधारमा सटीक कुरा गर्नुहोस्।

के नगर्ने: अप्रमाणित अफवाहहरू नदोहर्नुहोस् अथवा कसैसँग साझा नगर्नुहोस्। मानिसमा भय उत्पन्न गर्नुको निम्ति बढाई—चढाई प्रयोग गरिने 'प्लेग' 'संसारको ध्वंश' जस्ता शब्दहरूका प्रयोग नगर्नुहोस्।



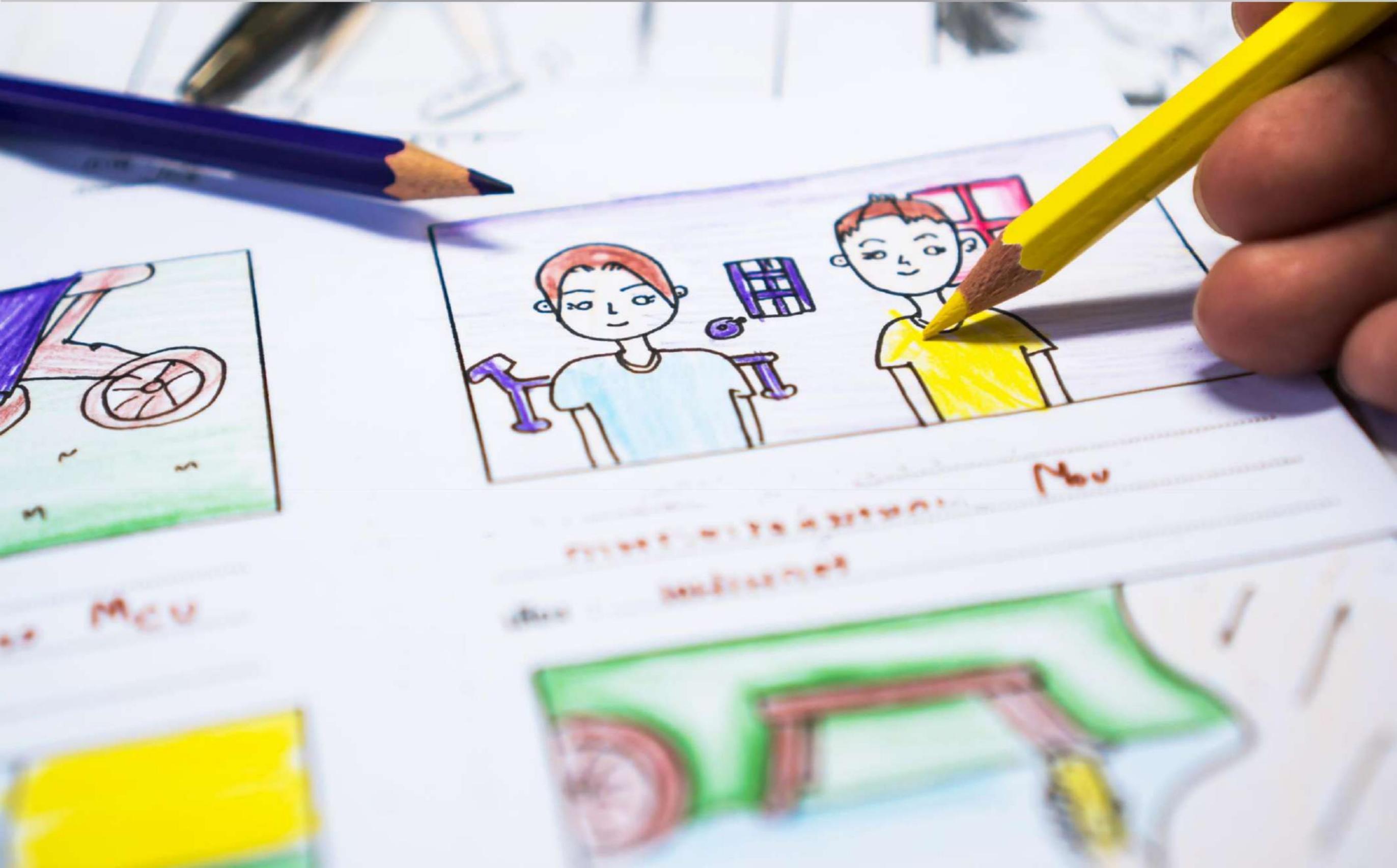


के गर्ने: तपाईंले सुरक्षित दुरत्वको अभ्यास गर्नुभयो भने अनि आफ्नो स्वच्छताप्रति ध्यान दिनुभयो भने अथवा विमारी र जोखिमपूर्ण मानिसहरूप्रति सहानुभूति राख्नुभयो भने तपाईंका नानीहरू अथवा किशोर—किशोरीहरूले तपाईंबाट सिक्नेछन्।

के नगर्ने: नानीहरूले सधैं तपाईंको नक्कल गर्छन्। एयरलाइन् कर्मीहरू, स्वास्थ्य कर्मीहरू आदिप्रति नकारात्मक आचरण नदेखाउनुहोस्। उनीहरूले आफ्ना दायित्व पालन गरिरहेका छन्। उनीहरूलाई कोभिड—१९ को वाहक भनी कलङ्कित नगर्नुहोस्। याद राख्नुहोस्, नानीहरूले प्रत्येक क्षण तपाईंबाट सिक्किरहेका हुन्छन्।



वर्ड विजार्ड्स (कोभिड-१९ माथि कथा भन्ने टूलकिट)



वर्ड विजार्डस् (कोभिड—१९ माथि कथा भन्ने टूलकिट्)

यस भागमा निम्न साधनहरू उपलब्ध छन्:

नानीहरूका चिन्ता र एकलोपन बुझ्ने र त्यसलाई सम्हाल्ने एक अद्वितीय र मौलिक तरिका हो कथा भन्ने गतिविधि।

माता—पिता एवम् हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरूका निम्ति सुझाउ:

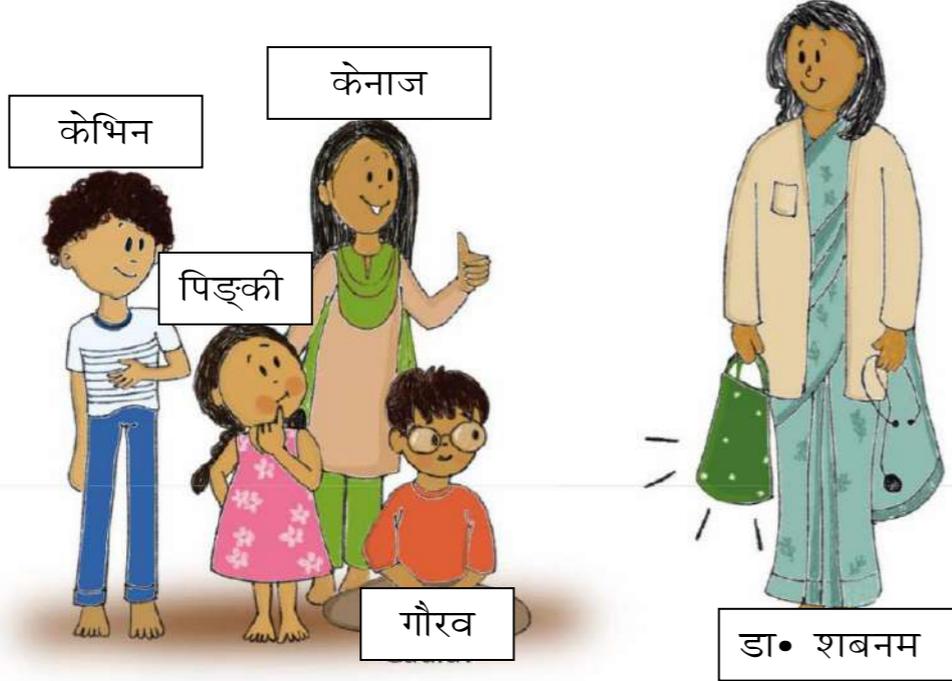
अनिश्चितता अनि हामीलाई क्षति गर्नुसक्ने अवस्थाप्रतिको स्वाभाविक प्रतिक्रिया हो **चिन्ता**। कोरोना भाइरस् अथवा कोभिड—१९ रोगले हामी धेरैजनाको भविष्य अनिश्चित बनाएकोछ। आफ्ना साथै प्रियजनका स्वास्थ्यबारे मानिसहरू चिन्तित छन्। नानीहरू पनि स्कूल, पढाई, माता—पिताका आर्थिक अवस्था, घरमा सीमित राशिन, आफ्ना महत्त्वपूर्ण शौकहरू (हबी)—मा अंशग्रहण गर्ने असमर्थता अनि जीवनका अन्य महत्त्वपूर्ण पक्षहरू लिएर धेरै चिन्तित हुनुसक्छन्।

अघिबाटै विभिन्न प्रकारका चिन्ताले सताइरहेका नानीहरूको चिन्ता अहिलेको अवस्थामा अझ बढेर जानुसक्छ।

यस्तो चिन्ताबाट नानीहरूका ध्यान हटाउनुको निम्ति यी कथाहरू प्रयोग गर्नुहोस्। यसको साथै उनीहरूले झेलिरहेका विषयहरूमाथि पनि कुरा गर्नुहोस्।

वर्ड विजार्डस्

कोभिड—१९ सँग लड़ाई गर्नु डाक्टरहरूलाई कसरी सहयोग गर्नुसक्नुहुन्छ, यसबारे एउटा कथा बुन्नुहोस



माता—पिता एवम् हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरूका निम्ति सुझाउ: नानीहरूमा सकारात्मक विचार र दृष्टिकोण सुदृढ गर्नु अनिवार्य हुन्छ। कथा भन्ने गतिविधिमा उनीहरूलाई संलग्न गराउनु यसको सबैभन्दा उत्तम उपाय हो। कोरोना भाइरस र कोभिड—१९ लाई परास्त गर्नु हो भने हामी सबैले आ—आफ्ना भूमिका (जस्तै नियमित हात धोएर, एक—अर्कासँग सुरक्षित दुरत्व बनाएर, केही समयको निम्ति स्वयम्लाई क्वारन्टीनमा राखेर आदि) निर्वाह गर्नुपर्छ भन्ने उनीहरूलाई बुझाउनुपर्छ। यो जानकारीको आधारमा यस सीट्मा दिइएका चरित्रहरूलाई लिएर उनीहरू स्वयम्लाई कथा बनाउनु प्रेरित गर्नुहोस्। सम्भव भए भूमिका निभाउँदा यी चरित्रहरूलाई कट्—आउट्को रूपमा व्यवहार गर्नु पनि सकिन्छ।

उदाहरणको रूपमा, सकारात्मक कथा बुन्नुको निम्ति केही सङ्केत दिनुहोस्। जस्तै: डाक्टर शबनम सोमबार बिहानै प्रत्येकको निम्ति स—साना ब्यागहरू लिएर सेन्टरमा आइन्। सधैं झैं पिङ्कीले प्रथम प्रश्न गरिन्।

“यी के हुन्? कसका निम्ति हुन् डाक्टर आण्टी?” उनले प्रश्न गरिन्।

“मेरा प्रिय हो, यी ब्यागहरू तिमीहरू प्रत्येकको निम्ति हो। तिमीहरूलाई सुरक्षित राख्नुको निम्ति प्रत्येकमा एउटा मास्क, एउटा साबुन र ह्यान्ड सेनिटाजरको एउटा बोटल छ,” डा. शबनमले उत्तर दिइन्। नानीहरूले उनलाई छक्क परेर हेरिहे। “आउ, बस, म तिमीहरूलाई भन्छु कसरी.....”

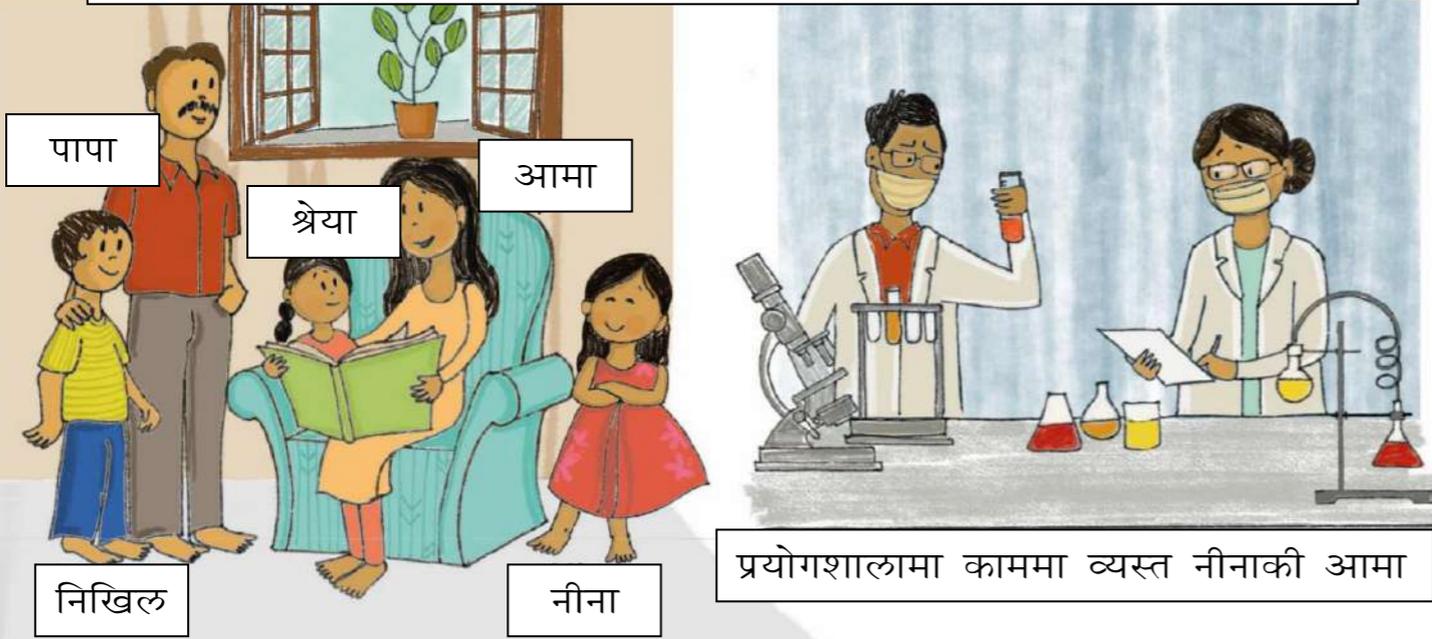
पहिलो कथाको सङ्केत

उद्देश्य:

कोभिड—१९ महामारीमा कसरी सुरक्षित रहनु सकिन्छ सकारात्मक सन्देश प्रयोग गरेर नानीहरूलाई बुझनुमा सहयोग गर्नु।

वर्ड विजार्डस्

कोभिड-१९ को उपचार पत्तो लगाउनु वैज्ञानिकहरू प्रयोगशालामा काम गरिरहेको विषयमाथि एउटा कथा बुन्नुहोस्।



निखिल

नीना

प्रयोगशालामा काममा व्यस्त नीनाकी आमा

माता—पिता एवम् हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरूका निम्ति सुझाउः माता—पिता लगायत ठूलाहरूले उनीहरूका सुरक्षा सुनिश्चित गर्नु सबै सम्भाव्य उपायहरू गरिरहेका छन् भन्ने नानीहरूले जान्नु जरूरी छ। वैज्ञानिकहरू कोभिड-१९ को उपचार पत्तो लगाउनु कठोर परिश्रम गरिरहेका छन् ता कि भविष्यमा यस्तो रोगबाट संसारको प्रत्येक व्यक्ति सुरक्षित रहन्। यस वर्कसीटमा उल्लेख गरिएका चरित्रहरूलाई लिएर नानीहरूलाई आफ्नै कथा बनाउनु उत्साहित गर्नुहोस्। सम्भव भए चरित्रहरूका आधारमा उनीहरूले भूमिका निभाउनु पनि सक्छन्।

उदाहरणको निम्ति, सकारात्मक कथा बुन्नुको निम्ति केही सङ्केत दिनुहोस्। जस्तैः नीना शोफामा बसेर चिन्तित नेत्रहरूले आमालाई हेरिरहेकी थिइन्। उसको छेउमा किताब खुल्ला थियो तर २० मिनटभन्दा अधिदेखि उसले किताब हेरेकी थिइनन्। “आमा,” उसले विस्तारै भनिन्, “मैले समाचारमा हेरेको कोरोना भाइरस लिएर काम गरिरहेका डाक्टर तथा वैज्ञानिकहरू साथै उनीहरूका परिवारलाई पनि यो रोग सर्ने डर हुन्छ अरे नी! हो?”

आमा मसुकक हाँसिन्। नीनाको छेउमा गएर बसिन् अनि भनिन्, “हो, मेरी प्रिय, अहिले डरलाग्दो परिस्थिति छ। तर तिमीले चिन्ता गर्नु पर्दैन। तिम्री आमा अति अनुभवी वैज्ञानिकहरूमा एकजना हुन्..... ”

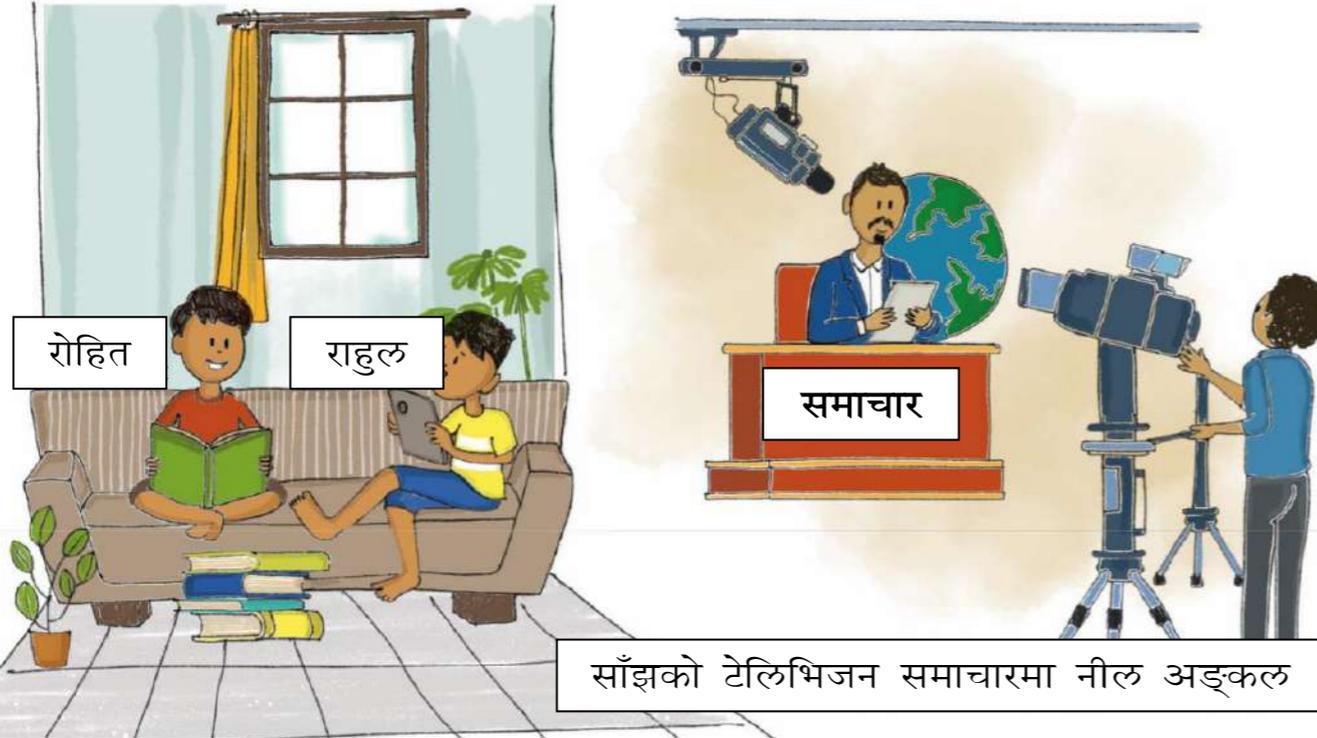
दोस्रो कथाको सङ्केत

उद्देश्यः

कोभिड-१९ को उपचार पत्तो लगाउनु वयस्कहरू, विशेष गरी वैज्ञानिक र स्वास्थ्य कर्मीहरू सहनशील भएर लागिपरेका छन् भन्ने बुझ्नु नानीहरूलाई सहयोग गर्नेछ।

वर्ड विजार्डस्

वास्तविक र झूटो समाचारमा फरक जानुको महत्त्वबारे एउटा छोटो कथा बनाउनुहोस।



रोहित

राहुल

समाचार

साँझको टेलिभिजन समाचारमा नील अड्कल

माता—पिता एवम् हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरूका निम्ति सुझाउः अहिलेका नानीहरूलाई स्मार्टफोन, ट्याबलेट लगायत अन्य उपकरणहरू सहजै उपलब्ध छन्। तिनीहरूले विभिन्न स्रोतहरूबाट समाचार पाइरहेका छन् अनि पाइरहने छन्। यी स्रोतहरूले समय—समयमा अपूर्ण अथवा झूटो समाचारहरू प्रचार गरिरहेका हुनुसक्छन् अथवा नहुनु पनि सक्छन्। यसैले नानीहरूलाई सधैं पूर्ण र अपूर्ण अथवा वास्तविक र झूटो समाचारमा फरक छुट्याउन सिकाउनु उत्तम हुन्छ। कुनै सूचना उनीहरूसँग साझा गर्नुहोस् अनि विवेचनात्मक अन्तर छुट्याउनु सहयोग गर्नुहोस्। यस वर्कसीटमा उल्लेख गरिएका चरित्रहरूलाई लिएर नानीहरूलाई आफ्नै कथा बनाउनु उत्साहित गर्नुहोस्। सम्भव भए चरित्रहरूका आधारमा उनीहरूले भूमिका निभाउनु पनि सक्छन्।

उदाहरणको निम्ति, सकारात्मक कथा बुन्नुको निम्ति केही सङ्केत दिनुहोस्। जस्तैः रोहित र राहुल जम्ल्याहा भए पनि रूचि र अरूचिमा भने आकाश—पातालको फरक थिए। रोहितलाई पढ्नु मनपर्थ्यो। राहुललाई पढ्नुमा रूचि थिएन। यद्यपि उनीहरू दुवैले अड्कल नीललाई मन पराउँथे। टेलिभिजनमा उनले पढ्ने साँझको समाचार सँगै बसेर हेर्थे।

“तँलाई थाहा छ, कसैले भनेको सुनेको यी समाचारवालाहरूले उनीहरूलाई थाहा भएको सबै कुरो हामीलाई भन्दैनन् अरे,” राहुलले भने।

“मलाई लाग्छ, तँले धेरै पढ्नुपर्छ। यसो गरिस् भने त्यस्ता मानिसहरूका कुरा अरू सुन्नु पर्दैन। एकपल्ट नील अड्कलसँग कुरा गर्नुपर्छ,” रोहितले उत्तर दिए....।

तेस्रो कथाको सङ्केत

उद्देश्यः

प्रत्येक दिन बढिरहेको महामारीको समय झूटो समाचारले पुर्‍याउने क्षति अनि सृष्टि गर्ने अनावश्यक त्रास र चिन्ताबारे बुझ्नु नानीहरूलाई सहयोग गर्नेछ।

वर्ड विजार्ड्स

रोग फैलिँदा महिला र पुरुष अलग—अलग प्रकारले यसबाट प्रभावित हुन्छन्। महामारीको समय महिला र युवतीहरूप्रति अघिबाटै रहेको असमानता अझ बढेर जान्छ। त्यसरी नै किनारीकृत समूहहरू, जस्तै असक्षम व्यक्ति, अति दरिद्रहरूप्रति भेदभाउ बढ्छ। सबै मानिसको सुरक्षा, अधिकार र सम्मान सुनिश्चित गर्ने उद्देश्यले सही सहयोग र देखरेख हुनुपर्ने प्रावधानको महत्त्वबारे एउटा छोटो कथा बनाउनुहोस्।



माता—पिता एवम् शिक्षहरूका निम्ति सुझाउ: महामारी तथा प्राकृतिक प्रकोपको समय महिला र युवतीहरूमाथि हुने हिंसा र भेदभाउ एक गम्भीर विषय हो। लिङ्गिय समानता सम्झौता गर्न नसकिने विषय हो भन्ने तथ्य नानीहरू (बालक, बालिका दुवै) — लाई बुझाउनु माता—पिता र शिक्षकहरूका सहभागिता आवश्यक हुन्छ। यस वर्कसीटमा उल्लेख गरिएका चरित्रहरूलाई लिएर नानीहरूलाई आफ्नै कथा बनाउनु उत्साहित गर्नुहोस्। सम्भव भए चरित्रहरूका आधारमा उनीहरूले भूमिका निभाउनु पनि सक्छन्।

उदाहरणको निम्ति, सकारात्मक कथा बुन्नुको निम्ति केही सङ्केत दिनुहोस्। जस्तै:
“आमा!!!”

निधी सिँढीबाट कुद्दै बैठक कोठामा झरिन्, जहाँ नैना रोइरहेकी थिइन्। अमित छेउमै उभिरहेका थिए अनि आमा कोठामा पस्दा पनि नैनालाई जिस्काइरहेका थिए। निधीले कठारे स्वरमा सोधिन्, “नैना के भयो? तँले हो अमित? बहिनीलाई रूवाइस्?”

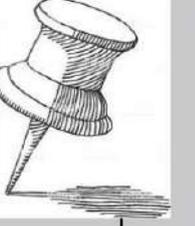
“मैले त जिस्काएको मात्र थिएँ,” अमितले भने।

“यहाँ बस, म तँ सँग कुरा गर्छु,” रिसाइरहेकी आमाले भनिन्, “कसैलाई सताउनु राम्रो होइन, बहिनी नै किन नहोस्.....”

चौथो कथाको सङ्केत

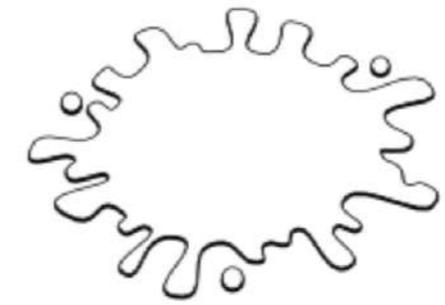


उद्देश्यहरू:



1. कुनै रोग आकस्मिक फैलिँदा पुरुष तथा महिललाई कसरी अलग प्रकारले प्रभावित गर्छ अनि महामारीको समय महिला र युवतीहरूप्रति हुने भेदभाउ कसरी अझ व्यापक हुन्छ अनि किनारीकृत समूहहरू, जस्तै असक्षम व्यक्ति, अति दरिद्रहरूका अवस्था कसरी अझ बिग्रिएर जान्छ भन्ने बुझ्नु नानीहरूलाई सहयोग सहयोग गर्छ।
2. महामारीजस्तो सङ्कटको समय परिवारमा बढ्दो तनाउको कारण महिला र युवतीहरू आफ्ना अन्तरङ्ग साथीको हिंसा साथै अन्य प्रकारका घरेलु हिंसाका शिकार हुने बढी जोखिममा रहन्छन्, यो बुझ्नु नानीहरूलाई सहयोग गर्छ।
3. यस्तोमा कसरी सहयोग लिनु नानीहरूलाई बताउनुहोस्। उनीहरूले चाइल्डलाइन् १०९८ मा फोन गर्नुसक्छन्।

नानीहरूले यो टेम्पलेट प्रयोग गरेर आफ्नै
स्टोरीबोर्ड बनाउनु सक्छन्





११ देखि १९ वर्ष समूहका नानीहरूको निम्ति टूलकिट



किशोर—किशोरीहरूसँग तपाइँले गर्नुसक्ने गतिविधिहरू

(११ देखि १९ वर्ष उमेर समूहका निम्ति)

यस भागमा नानीहरू तथा किशोर—किशोरीहरूका मन शान्त गर्ने तथा रचनात्मक, समाधान केन्द्रित, भविष्य केन्द्रित अनि आनन्ददायक गतिविधिमा संलग्न गराएर तनाव शान्त गर्ने एक गुच्छ साधनहरू उपलब्ध छन्। ११ देखि १९ वर्षका किशोर—किशोरीहरूलाई संलग्न गराउनुको निम्ति यसमा निम्न सकारात्मक गतिविधिहरू छन्:

1. सन्देशहरूसहितका क्रिएटिभ प्रिण्टेबलस् (३ वटा ग्राटिच्यूड कलरिङ सीट् अनि ३ वटा एनिमल पावर्ड मण्डेलाहरू)
2. स्वव्यवस्थापन कौशलको खोज — 'मेरो कुशलता योजना'



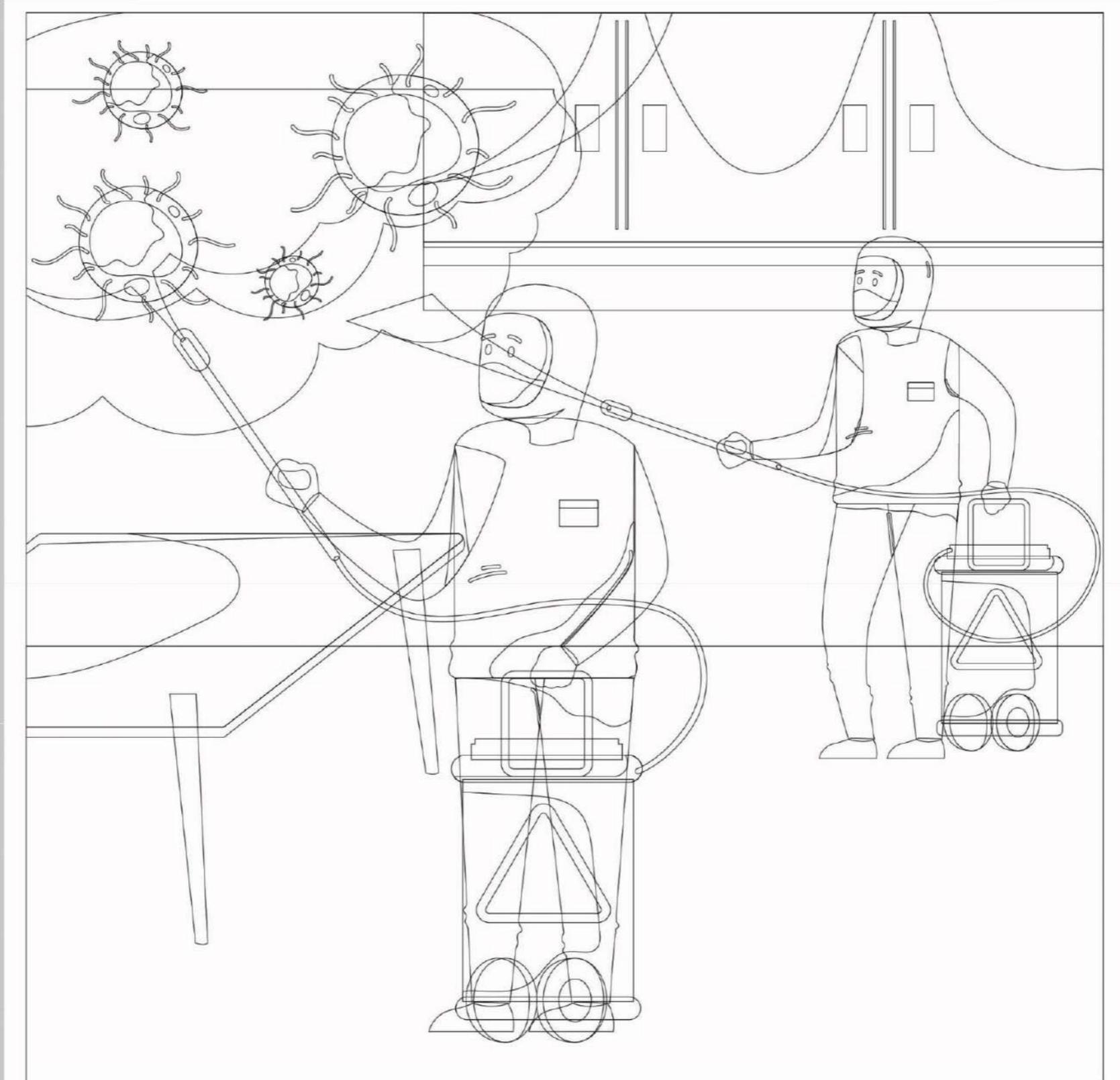
माता—पिता एवम् हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरूका निम्ति सुझाउः कोरोना महामारी रोक्नु अनि समाजलाई सुरक्षित राख्नु विश्वभरिका वैज्ञानिकहरू तथा स्वास्थ्य कर्मीहरू कसरी दिनरात काम गरिरहेका छन्, नानीहरूसँग साझा गर्नुहोस्। सङ्कटको समय सहनशील मानिसहरूले पदक्षेप ग्रहण गरिरहेका छन् भन्ने जानेर उनीहरूले ठूलो राहत पाउनेछन्। नानीहरूलाई आनन्द अनुभव गराउनु सहयोगको निम्ति जतिखेर आवश्यक हुन्छ यो वर्कबुक प्रयोग गर्नुहोस्। यसबारे उनीहरूका अनुभव कस्तो छ, चर्चा गर्नुहोस्। यसमा ३ वटा कलरिड सीटहरू छन् जसमा हाम्रा वैज्ञानिक र स्वास्थ्य कर्मीहरू कोभिड—१९ सँग जुड्न काम गरिरहेको देखाइएका छन्। यी चित्रहरूले रचनात्मक अंशग्रहणको माध्यमबाट उनीहरूलाई सकारात्मक सन्देश दिनेछन्।

यी सीटहरू प्रिण्ट गर्नु सम्भव नभए किशोर — किशोरीहरूलाई देखाउनुहोस् अनि चित्र बनाएर रङ्ग भर्नु उत्साहित गर्नुहोस्।

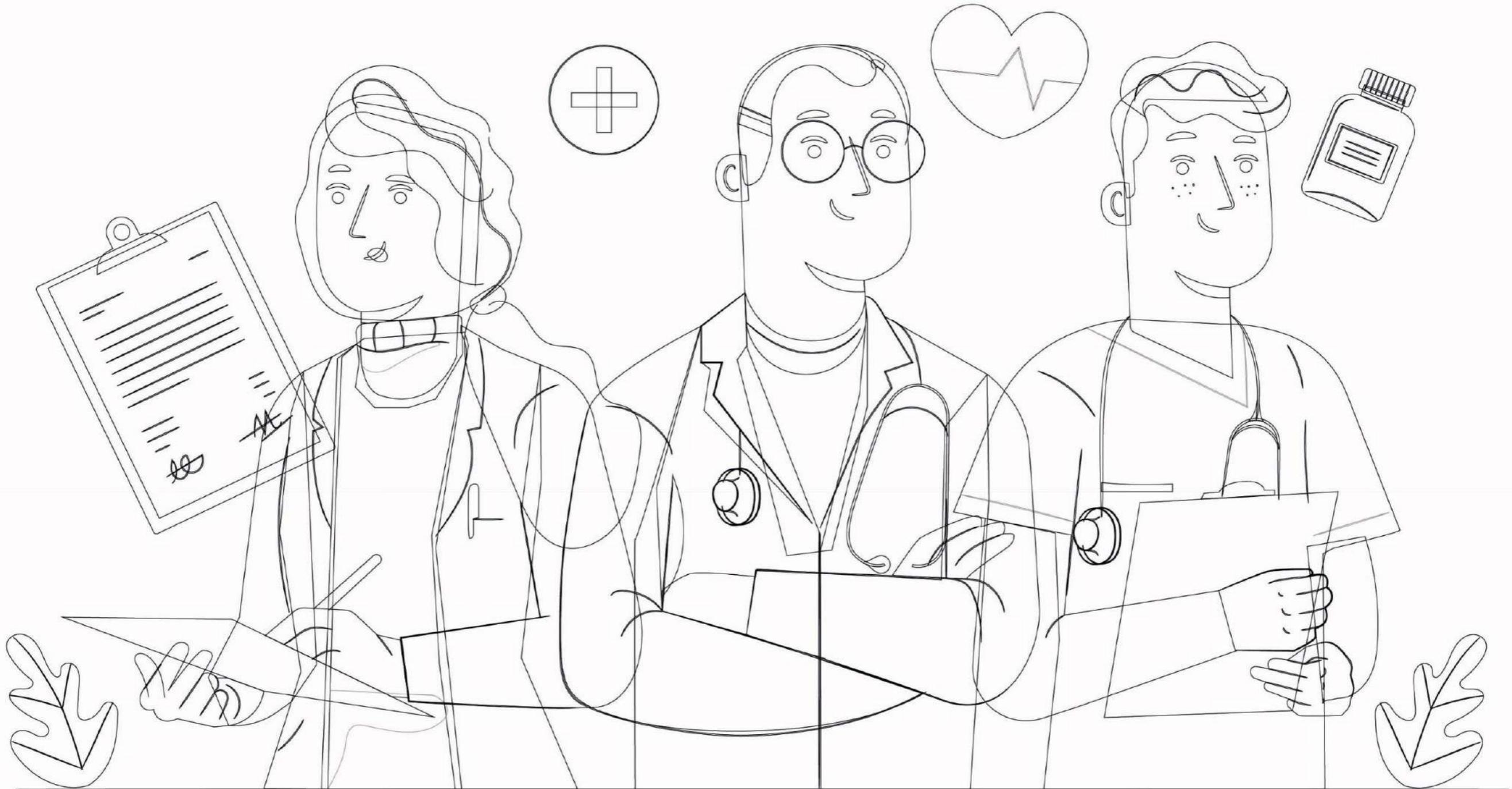
यो सीट्मा रङ्ग भर्नुहोस् अनि कोरोना भाइरस्को उपचार खोज्नु कठोर परिश्रम गरिरहेका वैज्ञानिकहरूप्रति आफ्नो सन्देश लेख्नुहोस्



यो सीट्मा रङ्ग भर्नुहोस् अनि कोरोना भाइरससँग सहनशिलतापूर्वक
लडाइँ गरिरहेका स्वास्थ्य कर्मीहरूप्रति आफ्नो सन्देश लेख्नुहोस्



यो सीट्मा रङ्ग भर्नुहोस् अनि कोरोना भाइरससँग सहनशिलतापूर्वक
लडाइँ गरिरहेका डाक्टरहरूप्रति आफ्नो सन्देश लेख्नुहोस्



प्राणीबाट शक्तिप्राप्त आरोग्यकर मण्डलाहरू



माता—पिता एवम् शिक्षकहरूका निम्ति सुझाउः

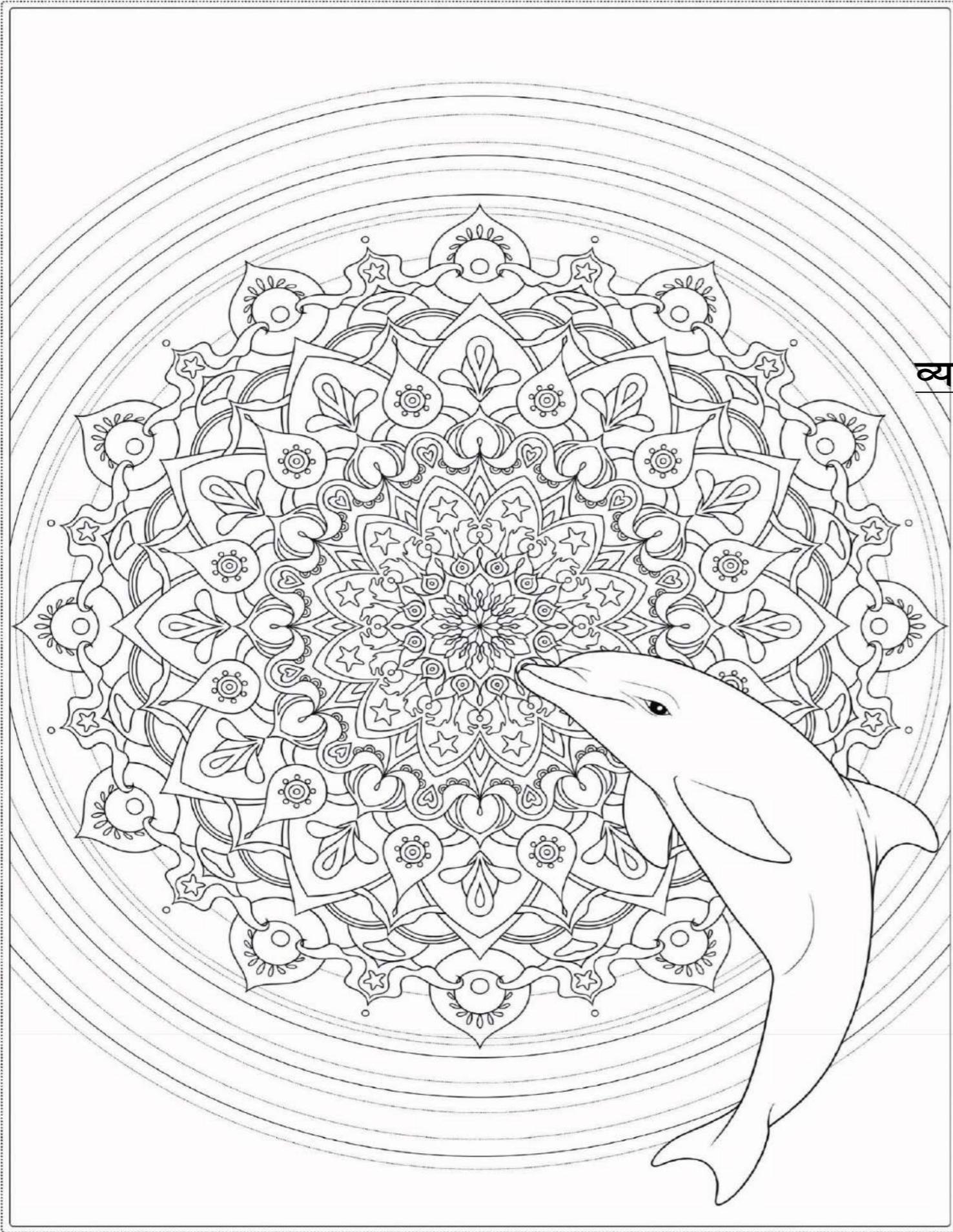
रङ्ग भर्नुको निम्ति प्राणीबाट शक्तिप्राप्त आरोग्यकर मण्डलाहरू प्रयोग गर्नुको महत्त्व

मण्डलाहरूका प्रयोगले हाम्रो कुशलतामा सकारात्मक प्रभाव पर्थ किनभने ज्यामितीय आकारहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्दा मस्तिष्कले मस्तिष्क तरङ्गहरूमा परिवर्तनद्वारा प्रतिक्रिया गर्छ। तिनीहरूले प्राकृतिकरूपले विश्राम दिन्छन्, शान्त गर्छन्, संरचना बनाउँछन् अनि स्पष्टता ल्याउँछन्। यसको प्रभाव मेडिटेसनको जस्तै हुन्छ — ध्यान केन्द्रित गर्नु लगाउँछ अनि विचार प्रकृत्या शिथिल गरेर हाम्रा आवेगहरूलाई शान्त गर्छ। गोलाकार मण्डलामा सम्मोहक आकर्षण हुन्छ जसले क्षणभरमै हाम्रो ध्यान खिच्दछ अनि मनलाई शान्त गराउँछ। प्रकृतिमा रहेको फूलजस्ता आकारहरूको नक्कल मण्डलामा हुन्छ। हामी सबैलाई थाहा छ, प्राकृतिक परिवेशमा समय बिताउँदा हामीलाई आरोग्यताको अनुभूति हुन्छ (प्राकृतिकरूपले बनिएका विभिन्न आकारहरूमा ज्यामितिको उपस्थितिसँग यसको सम्बन्ध छ)।

यस किटको निम्ति मण्डलालाई शक्ति प्रदान गर्नु अति नै सावधानीपूर्वक प्राणीहरू चुनेकाछौं। हाम्रो सामुहिक स्मृतिमा छाप रहेको विशेष प्रतीकात्मकताको आधारमा यी प्राणीहरू चुनेका हौं। यसरी यो सकारात्मक र लाभजनक संसर्ग सहज उपलब्ध भएकोछ। भय, चिन्ता, एकलोपन महसूस भइरहेको परिस्थितिमा विशेषरूपले चुनिएका यी प्राणीहरूले मूल्यवोधको याद गराउँछन्। यसैले यो प्रासङ्गिक छ। यी अनुभूतिहरूले हामीमाझ अनि हाम्रो आन्तरिक/भावनात्मक स्थानमा विभेद ल्याउँछन्। तपाईंको राज्य/क्षेत्रको सांस्कृतिक पृष्ठभूमिसँग सम्बन्धित प्राणीका कथाहरू पनि समावेश गर्नु सक्नुहुन्छ (जस्तै असमको गैंडा, बङ्गालको बाघ)।

नानीहरूमा प्राणीहरूसँग नजिकको सम्पर्क राख्ने प्रवृत्ति हुन्छ। कहिलेकाहीं उनीहरूमाझ हृदय — हृदयको संवाद पनि हुन्छ। निशर्त रूपले हुने यस्ता संवाद उनीहरूले जीवनको शुष्आतका अवस्थामा गर्छन्। नानीहरूलाई यी प्राणीहरूसँग सम्पर्कमा ल्याएर (रङ्ग भर्नुपर्ने पछिल्ला सीटहरूमा) उनीहरूका हृदयमा जरा गाडेको आस्थालाई स्मरण गराउने आशा राखेकाछौं। यसले उनीहरूलाई पुनः आपस्तमा सम्पर्क गराउनेछ अनि सुरक्षाको अनुभूति पुनः स्थापित गराउनेछ।

मण्डला अनि प्राणीको संयोजनले मानसिक एवम् भावनात्मक स्तरमा एकैसाथ काम गर्ने ढोका खोलिदिन्छ। यसले अवचेतन मनलाई झकझकाएर आन्तरिक सामञ्जस्य पुनः स्थापित गर्छ। स्वाभाविकरूपले नै नानीहरूसँग काम गर्दा उनीहरूलाई शान्त र सुरक्षित परिवेश सुनिश्चित गर्नु मुख्य कुरो हो। यद्यपि साना नानीहरूको आफ्नै संसारमा रहेर अरू नै विषयहरूमाथि ध्यान गर्नुसक्ने क्षमता हुन्छ।



माता—पिता एवम् हेरचाह गर्ने
व्यक्तिहरूका निम्ति सुझाउः

किशोर – किशोरीहरूसँग यहाँ दिइएको
प्राणीको प्रतीकात्मकतामाथि चर्चा
गर्नुहोस्: **डलफिन**

दयालुपन, खेलु,
शब्द—शक्ति, बुद्धिमान्,
समानुभूति

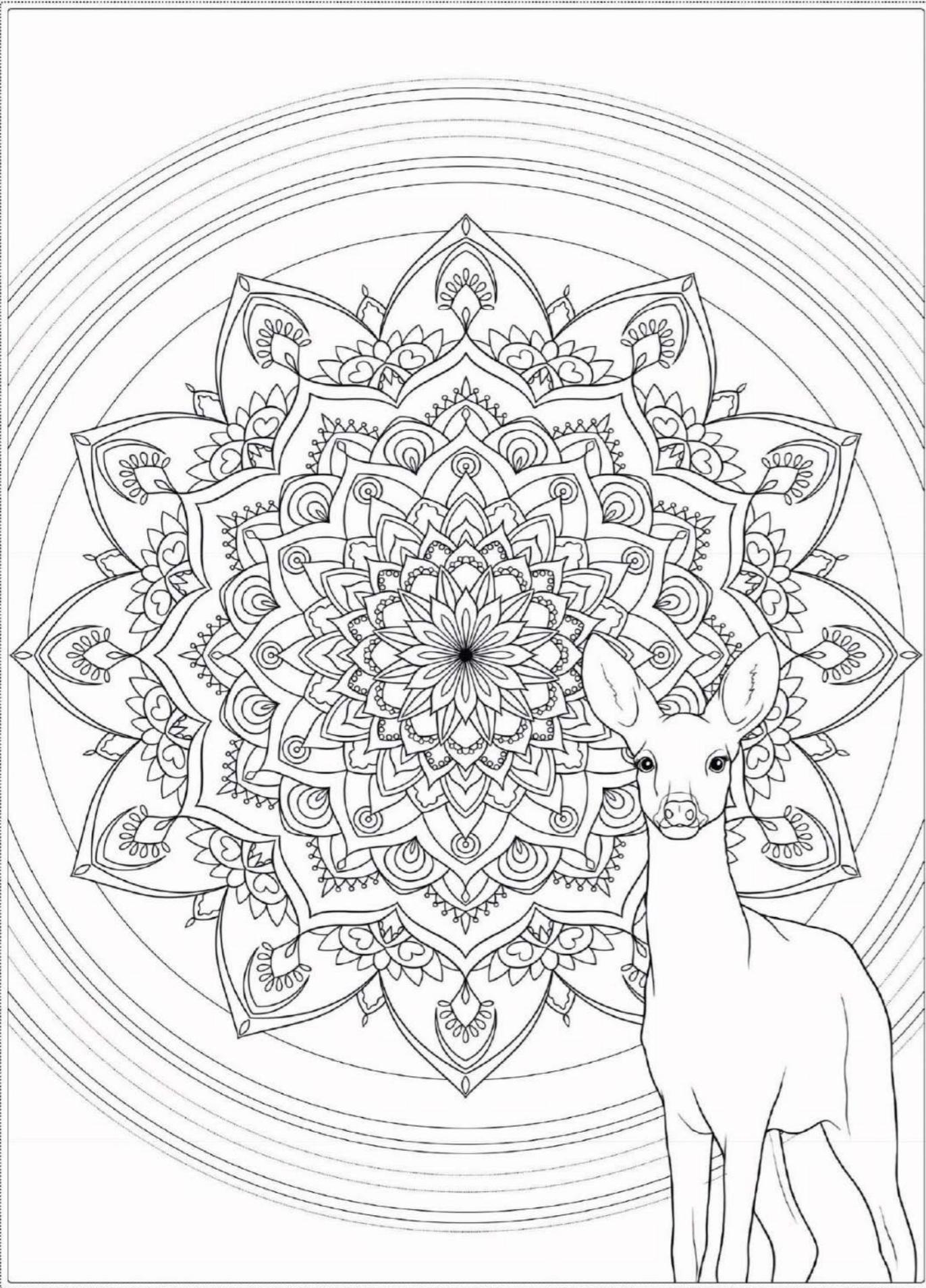




माता—पिता एवम् हेरचाह गर्ने
व्यक्तिहरूका निम्ति सुझाउः

किशोर — किशोरीहरूसँग यहाँ दिइएको
प्राणीको प्रतीकात्मकतामाथि चर्चा
गर्नुहोस्: भालू

शारीरिक क्षमता, अनुकूलता
(विभिन्न परिस्थितिमा मिल्नुसक्ने),
ताकत, गतिशीलता



माता—पिता एवम् हेरचाह गर्ने
व्यक्तिहरूका निम्ति सुझाउः

किशोर — किशोरीहरूसँग यहाँ दिइएको
प्राणीको प्रतीकात्मकतामाथि चर्चा
गर्नुहोस्: मृग

भद्रता, प्रेम, दयालुपन



स्वव्यवस्थापन कौशलको खोज — 'मेरो कुशलता योजना' टेम्पलेट

माता—पिता एवम् हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरूका निम्ति सुझाउ:

पुस्तिकाको यस भागमा किशोर — किशोरीहरूका निम्ति आफ्ना कुशलताको योजनामाथि काम गर्न सहयोग गर्ने अन्तरक्रियात्मक चार पृष्ठको टूल (साधन) तयार टेम्पलेटको रूपमा उपलब्ध छ। माता — पिता/हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरूले किशोर — किशोरीहरूका विचार प्रक्रियामा सहयोग गर्नुसक्छन्। सकारात्मक भविष्य केन्द्रित दिशामा मार्ग निर्देश गर्नुहोस् जहाँ किशोर — किशोरीहरूले अल्पकालीन लक्ष्य निर्धारणमा ध्यान केन्द्रित गर्नु, तत्कालीन चिन्ताहरू चिन्हित गर्न सक्नु अनि सबै कुरो अनियन्त्रित जस्तो देखिने समयमा पनि के को निम्ति कृतज्ञ छन् भन्नु सक्नु। यस गतिविधिको लक्ष्य सङ्कटको समयमा पनि यसबाट निस्कने एक ढाँचा उनीहरूलाई उपलब्ध गराउनु हो। यो ढाँचा निम्न प्रमुख विषयहरूमाथि आधारित छन्:

सम्पर्कमा रहनु/बनाउनु: कुशलता बढाउनुको निम्ति सामाजिक सम्बन्ध अनिवार्य हुन्छ। माता —पिता अनि हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरूले किशोर — किशोरीहरूलाई फोन कल, टेक्स्ट, हस्तलिखित पत्र (क्वारन्टीनको अवधिमा ईमेल पनि गर्नु सकिन्छ) आदिको माध्यमबाट आफ्ना प्रियजनहरूसँग सम्पर्कमा रहनु सहयोग गर्नुसक्छन्।

आफ्नो देखरेख: सबै उमेर समूहकाहरूमा नियमित शारीरिक गतिविधिले निराशा र चिन्ता घटाएको पाइएकोछ। लिफ्टको सट्टा सिँढी व्यवहार गर्नुहोस् (सङ्क्रमणको डर पनि कमि रहन्छ), घरैमा योगा अथवा साधारण व्यायामहरू गर्नुहोस्।

स्वसचेतना: आन्तरिक साथै बाहिरीरूपले स्वयम् सचेत बन्नुहोस्। तपाइँको बोलीले अथवा गतिविधिले कसैलाई चोट पुऱ्याउँदछ कि! अथवा कसैको बोलीले तपाइँलाई खिन्न बनाउँदछ कि!, याद गर्नुहोस्। वर्तमानमा के भइरहेकोछ भन्ने सचेतनाले सोझै तपाइँको कुशलता बढाउँछ अनि त्यस क्षणको स्वादले जीवनका प्राथमिकताहरू पुनः सुनिश्चित गर्नु सहयोग गर्छ, विशेष गरी घरमै बस्नुपर्ने अवस्थामा। आफ्ना आवश्यकता तथा भावनाहरू चिन्हित गर्ने प्रयास गर्नुहोस्। मनको आवेग अनुभव गर्नुहोस् अनि कुशलताको मन्त्र याद राख्नुहोस्, “असफल हुनु ठीकै छ, अनुभव गर्नु ठीकै छ।”

स्वव्यवस्थापन कौशलको खोज — 'मेरो कुशलता योजना' टेम्पलेट

खोज जारी राख्नुहोस्: लक्ष्य निर्धारण गर्ने अभ्यास (जो विशेषरूपले तपाईंको ज्ञानसँग सम्बन्धित छ) तपाईंको उच्च स्तरको कुशलतासँग सुदृढरूपले जोडिएको हुन्छ। तपाईंले सधैं जान्नु चाहेको कुनै विषयमाथि शोध गर्नुहोस्। प्रत्येक दिन तपाईंले चाहेको कुनै भाषाको नयाँ शब्द सिक्नुहोस्।

कसैलाई केही दिनु: घरमा अथवा बाल सुरक्षा संस्थानमा एउटा ग्राटिट्यूड् जार (कृतज्ञता जार) बनाउनुहोस्। यो जार जहाँनेर राख्नुहुन्छ कागजको स—साना पर्चीहरू पनि सँगै राख्नुहोस्। नानीहरू तथा किशोर — किशोरीहरूलाई सकारात्मक सन्देश, धन्यवाद टिप्पणी आदि लेखेर जारमा हाल्ने सल्लाह दिनुहोस्। सँगैका साथी, शिक्षक, माता — पिता, बाजे — बोजू अथवा उनीहरूले चाहेका कसैको निम्ति पनि प्रशंसा र प्रेरणाका सन्देशहरू लेख्नु सक्छन्। यस्ता सन्देशहरू उनीहरूले सन्देश बोर्डमा पनि टाँस्नु सक्छन्।



स्वव्यवस्थापन कौशलको खोज – 'मेरो कुशलता योजना'

आफ्नो देखरेख कसरी गर्ने

मेरो चिन्ताको बक्स
आफ्नो डर र चिन्ता
चिन्हित गर्ने प्रयास गर्दैछु

- प्रत्येक दिनको योजना र रूटिन बनाउनुहोस् – २४ घण्टामा धेरै काम गर्नुसक्नुहुन्छ।
- सङ्गीत, चित्र, पुस्तक, बोर्ड गेम, व्यायाम, प्रार्थना, पर्याप्त निद्रा तथा पौष्टिक आहार आदिवारा मनलाई ताजा राख्नुहोस्।
- गलत जानकारीले त्रास र चिन्ता बढाउँछ। झूटो समाचारदेखि टाढो रहनुहोस्।
- अहिलेको निम्ति उत्पादनशील नहुँदा पनि ठीकै छ।
- आफूले लडिरहेको लडाइँप्रति गर्व गर्नुहोस्। अहिले सङ्घर्ष गर्नुको अर्थ तपाइँले उन्नति गर्नुसक्नु हुँदैन भन्ने चाहिँ होइन।
- एक अर्काको सहयोग गर्नुसक्नु सबैभन्दा महत्त्वको काम हो।
- आफू वरिपरिको परिस्थितिमाथि नियन्त्रण गर्नुसक्दिनँ तर आफ्नो गतिविधि नियन्त्रण गर्नुसक्छु।

मेरो कृतज्ञताको बक्स
यसको निम्ति म आज
कृतज्ञ छु

1. मैले आज खाना मेरै टेबलमा खाएँ
2. मैले
3. मैले

मेरो धारणाहरूका पुस्तक

जानकारी प्राप्त गर्नु कुन
समाचार/मीडिया च्यानल हेरिरहेकोछु

मैले कोर्नुसक्ने चित्र, लेख्नुसक्ने
कविता, लेख्नुसक्ने ब्लग

यस सप्ताहको लक्ष्य



अन्यलाई दिनु
मेरो कार्य योजना

खोज जारी
राख्नु
मेरो कार्य योजना

सम्पर्कमा रहनु
मेरो कार्य योजना

निर्माण गर्नु
मेरो कार्य योजना

आफ्नो
देखरेख
मेरो कार्य योजना

स्वसचेतना
मेरो कार्य योजना

कुशलताका
६ उपायहरू



“विश्वभरि लकडाउन्को परिणामास्वरूप गाडीहरू कम्ति छन्, हावाजहाजहरू कम्ति छन्, प्रदूषण कम्ति छ। जतिखेर कोभिड-१९ बाट हामी आतङ्कित भइरहेकाछौं त्यतिखेर धरती माता भने निको भइरहेकी छन्।”

तपाईं कसरी योगदान दिन चाहनुहुन्छ?



पृथ्वीलाई निको बनाउनु म यी कार्यहरू गर्नुसक्छु

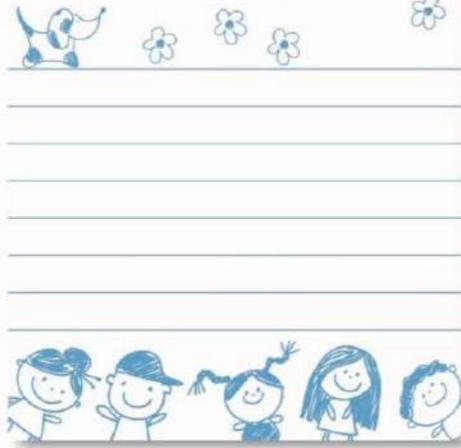




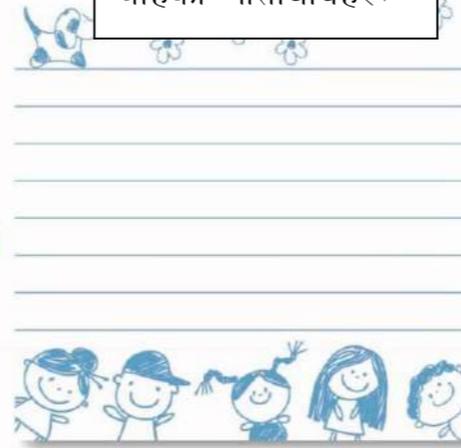
यी चीजहरूले मलाई आनन्दको अनुभूति दिन्छन्



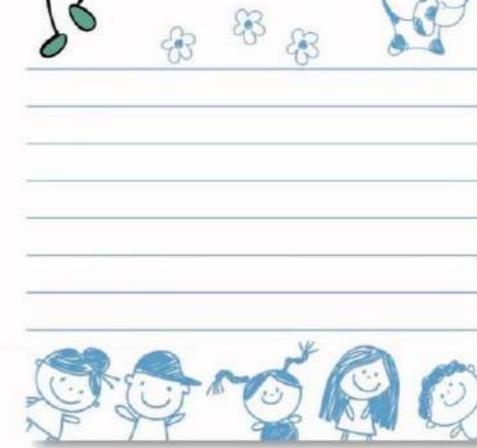
मैले पढ्नु चाहेको
पुस्तकहरू



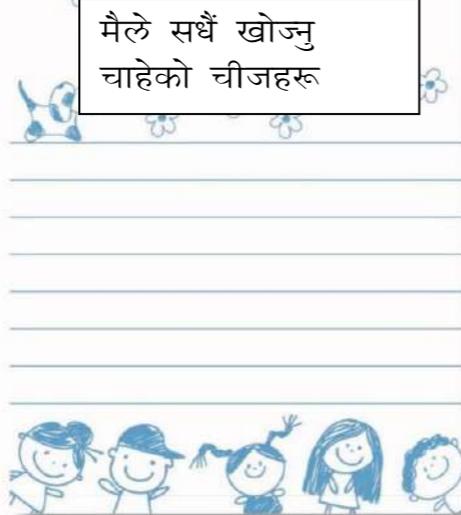
घरभित्र मैले गर्नु
चाहेको गतिविधिहरू



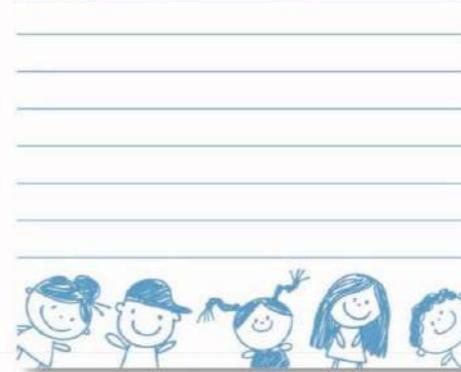
मैले खानु चाहेको
स्वस्थ खानाहरू



मैले सधैं खोज्नु
चाहेको चीजहरू



घरभित्र मैले
गर्नुसक्ने
व्यायामहरू



नानीहरू तथा किशोर – किशोरीका निम्ति काउन्सेलिङ गतिविधिहरू अनि वर्कसीटहरू



नानीहरू तथा किशोर — किशोरीका निम्ति काउन्सेलिङ गतिविधिहरू अनि वर्कसीटहरू

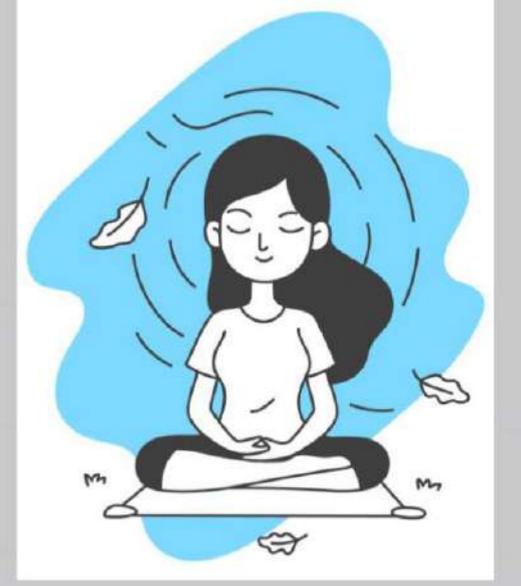
यस भागमा तीनवटा मनो—शैक्षिक वर्कसीटहरू छन्। यसको साहयताले माता—पिता तथा हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरूले एकजना नानी अथवा किशोर/किशोरीको साहस, डर, पीडा, रूचीहरू र भिन्न — भिन्न दृष्टिकोणहरूबारेको बुझाई जानुसक्ने छन्। यी वर्कसीटहरू अनलाइन् उपलब्ध स्रोतहरूबाट सावधानीपूर्वक तयार गरिएका हुन् जसको स्वीकृति पुस्तिकाको अन्तमा दिइएकोछ।

माता—पिता एवम् हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरूका निम्ति सुझाउ:

यी वर्कसीटहरू प्रिण्ट गर्नुपर्ने आवश्यकता छैन, सूत्रधारले क्लास गराउँदा मौखिक सुझाउ दिनुको निम्ति यी प्रयोग गर्नुसक्ने छन्। हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरूका बाल—मैत्री व्यवहार हुनुपर्छ। वर्कसीटहरू सहज र स्पष्ट भएकाले माता — पिता तथा हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरूले सजिलै व्याख्या गर्नु सक्छन्। नानीहरू तथा किशोर — किशोरीहरूसँग काम गर्दा याद गर्नुपर्ने गाँठी कुरा के हो भने उनीहरूका सबै अनुभवहरू जायज हुन्छन्। महत्त्वपूर्ण मन्त्र याद राख्नुहोस्, “असफल हुनु ठीकै छ, अनुभव गर्नु ठीकै छ।” लकडाउन्, भविष्यप्रति अनिश्चितता साथै इन्टरनेट र टेलिभिजनसँगको सोझै संसर्गको फलस्वरूप नानीहरू र किशोर — किशोरीहरूमा ठूलो क्षतिको असामान्य डर पसेको हुन्छ। यसले उनीहरूका निद्रा र दिनचर्या प्रभावित गर्छ। यी सबैका कारणले चिन्ताको स्तरमा पनि बृद्धि हुन्छ। डर, त्रास अनि चिन्ताका भावनाहरूबाट उनीहरूलाई मुक्त गर्नु हो भने उपचारात्मक हस्तक्षेप अनिवार्य हुन्छ। यसको साथै रचनात्मक गतिविधिको माध्यमबाट स्वहेरचाहको आदत बसाउनु पनि जरूरी हुन्छ।

मानसिक स्वास्थ्य अनि मनो — सामाजिक गतिविधिहरूले माता — पिता र हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरूलाई जोखिममा रहेका नानीहरू चिन्हित गर्नु र उनीहरूका मनो — सामाजिक जरूरतहरू मूल्याङ्कन गर्नु सक्षम बनाउँछन्। नानीहरूका चिन्ता सम्हाल्नु पनि उनीहरू सक्षम हुन्छन्।

क्रमिक तनाउ मुक्तिको निम्ति गतिविधि



माता—पिता एवम् हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरूका निम्ति सुझाउ:

क्रमिक मांसपेशी तनाउ मुक्ति मानसिक तनाउबाट मुक्ति पाउने एउटा तरीका हो। यस तरीका अन्तर्गत सास लिएर मांसपेशीहरूका एक समूह खुम्चाउनुपर्छ अनि सास छोडेरे ती मांसपेशीहरू खुकुलो पार्नुपर्छ। तपाईंको शरीरका प्रमुख मांसपेशी समूहलाई पालैसित खुम्चाउनु र खुकुलो पार्नु नै यस अभ्यासको तरीका हो। एउटा निर्धारित क्रममा तपाईंले मांसपेशी समूहमा काम गर्नुपर्छ। शारीरिकरूपले तपाईंलाई आराम अनुभव भयो भने मनको चिन्ता कमि हुन्छ।

ध्यान भङ्ग गर्ने केही नभएको एक शान्त ठाउँ खोज्नुहोस्। भूँमा सुत्नुहोस् अथवा चौकीमा आरामसँग बस्नुहोस्। खुकुलो लुगा लगाउनुहोस्, चश्मा/लेन्स खोल्नुहोस्। दुवै हात काखमा अथवा चौकीको ह्यान्डलमा राख्नुहोस्। एकक्षण हल्का एकनासे सास लिनुहोस्। अब, शरीरलाई विश्राम दिएर निम्न अङ्गहरूमा मात्र ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस्:

- 1. निधार:** निधारका मांसपेशीहरू १५ सेकेण्डको निम्ति खुम्चाउनुहोस्। मांसपेशीहरू कसिलो भएको अथवा तन्किएको अनुभव गर्नुहोस्। त्यसपछि ३० सेकेण्ड गन्ति गर्दै विस्तारै मांसपेशीहरू शिथिल बनाउनुहोस्। निधार पूर्णरूपले आराम नभएसम्म मांसपेशीहरू शिथिल गरिरहनुहोस्। अब, मांसपेशीहरू खुम्चिँदा र शिथिल हुँदाको फरक याद गर्नुहोस्। तपाईंलाई तनाउमुक्तिको अनुभूति हुनेछ। एकनाससँग विस्तारै सास लिइरहनुहोस्।
- 2. गर्दन अनि कुम:** कुमलाई कानतिर उचालेर गर्दन अनि कुममा तनाउ बढाउनुहोस्। १५ सेकेण्डसम्म यही अवस्थामा बस्नुहोस्। ३० सेकेण्ड गन्ति गर्दै तनाउ कमि गर्दै जानुहोस्। तनाउ हराउँदै गएको अनुभव गर्नुहोस्।
- 3. पाखुरा अनि हात:** विस्तारै दुवै हातका मुट्टी कस्नुहोस्। दुवै मुट्टी सकेसम्म कसिलोसँग खुम्चाएर छातीमा ल्याउनुहोस्। १५ सेकेण्ड यही अवस्थामा बस्नुहोस्। तपाईंलाई आराम भएको अनुभव हुनेछ।
- 4. पाँसुला अनि खुट्टा:** पिँडौला र खुट्टामा विस्तारै तनाउ बढाउनुहोस्। मांसपेशीहरू सक्दो खुम्चाएर १५ सेकेण्डसम्म यही अवस्थामा बस्नुहोस्। त्यसपछि ३० सेकेण्डभित्र विस्तारै तनाउ घटाउँदै जानुहोस्। तनाउ हराएर गएको अनि आराम भएको अनुभव हुनेछ। सम्पूर्ण शरीरमा नै आरामको अनुभूति हुनेछ। एकनाससँग विस्तारै सास लिइरहनुहोस्।

नानीमा आत्म—छवि अनि चिन्हारी—बोध बृद्धि गर्ने गतिविधि

माता—पिता एवम् हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरूका निम्ति सुझाउ:

आत्म—स्वीकृति स्वयम्को खोजीको त्यो अवस्था हो जो त्यतिखेर प्रकट हुन्छ जतिखेर नानीहरू तथा किशोर — किशोरीले स्वयम्लाई निष्पक्षरूपले अथवा वस्तुपरकरूपले हेर्छन् (एकजना वयस्क हेरचाह गर्ने व्यक्तिको सहयोगले)। त्यस समय उनीहरूले बुझ्नु सक्छन् उनीहरूका कमजोरी भन्दा ताकत धेरै छ। तपाईंको नानीलाई यी प्रश्नहरूमाथि विचार गर्नु अनि इमानदार भएर उत्तर दिनु लगाउनुहोस्। यस अभ्यासले तपाईंलाई तपाईंको नानीको स्वयम्प्रतिको सकारात्मक धारणालाई सत्यापित गर्ने अवसर प्रदान गर्नेछ। यसको साथै उसलाई यो धारणा भविष्यमा अझ सुदृढ गर्नु सहयोग हुनेछ। हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरूले निम्न प्रश्नहरूबारे नानीलाई विचार गर्न प्रेरित गर्नुसक्छन्:

आफैबारे मनपर्ने ५ वटा चीजहरू के के हुन्? मेरो ताकत के हो? कुन गतिविधिहरूले मलाई असल र मजबूत व्यक्ति बनाउनु सक्छन्?

५ वटा चीजहरू आफैबारे मलाई राम्रो लाग्छ

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____



नानीको मन/हृदयको पीडा र उदासिनता बुझ्नुको निम्ति गतिविधि

माता—पिता एवम् हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरूका निम्ति सुझाउ:

नानीहरूका शारीरिक अथवा भावनात्मक पीडा बुझ्नु त्यो विशेष अनुभव हो जसले बढी सामञ्जस्यसँग त्यो अनुभूति त्याग्नु अथवा त्यसलाई युक्तिसङ्गत बनाउनु सहयोग गर्छ (एकजना वयस्क हेरचाह गर्ने व्यक्तिको सहयोगले)। यसो हुँदा उनीहरूले आफैलाई गहिराईमा बुझ्नु सक्छन् अनि हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरूले उनीहरूलाई वास्तवमै ख्याल गर्छन् भन्ने अनुभव गर्नुसक्छन्। तपाईंको नानीलाई यी प्रश्नहरूमाथि विचार गर्नु अनि इमानदार भएर उत्तर दिनु लगाउनुहोस्। यस अभ्यासले तपाईंलाई तपाईंको नानीको उदासिनता र पीडाको बुझाईलाई सत्यापित गर्ने अवसर प्रदान गर्नेछ। यसको साथै उसलाई यो धारणा भविष्यमा अझ सुदृढ गर्नु सहयोग हुनेछ। हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरूले निम्न प्रश्नहरूबारे नानीलाई विचार गर्न प्रेरित गर्नुसक्छन्:

कल्पना गर, तिमिले आफ्नो पीडा र उदासिनतालाई एउटा बक्सभित्र राख्यौ। त्यो कस्तो देखिन्छ होला? पीडा र उदासिनता भगाउनु कस्तो सहयोग तिमिले चाहिन्छ?



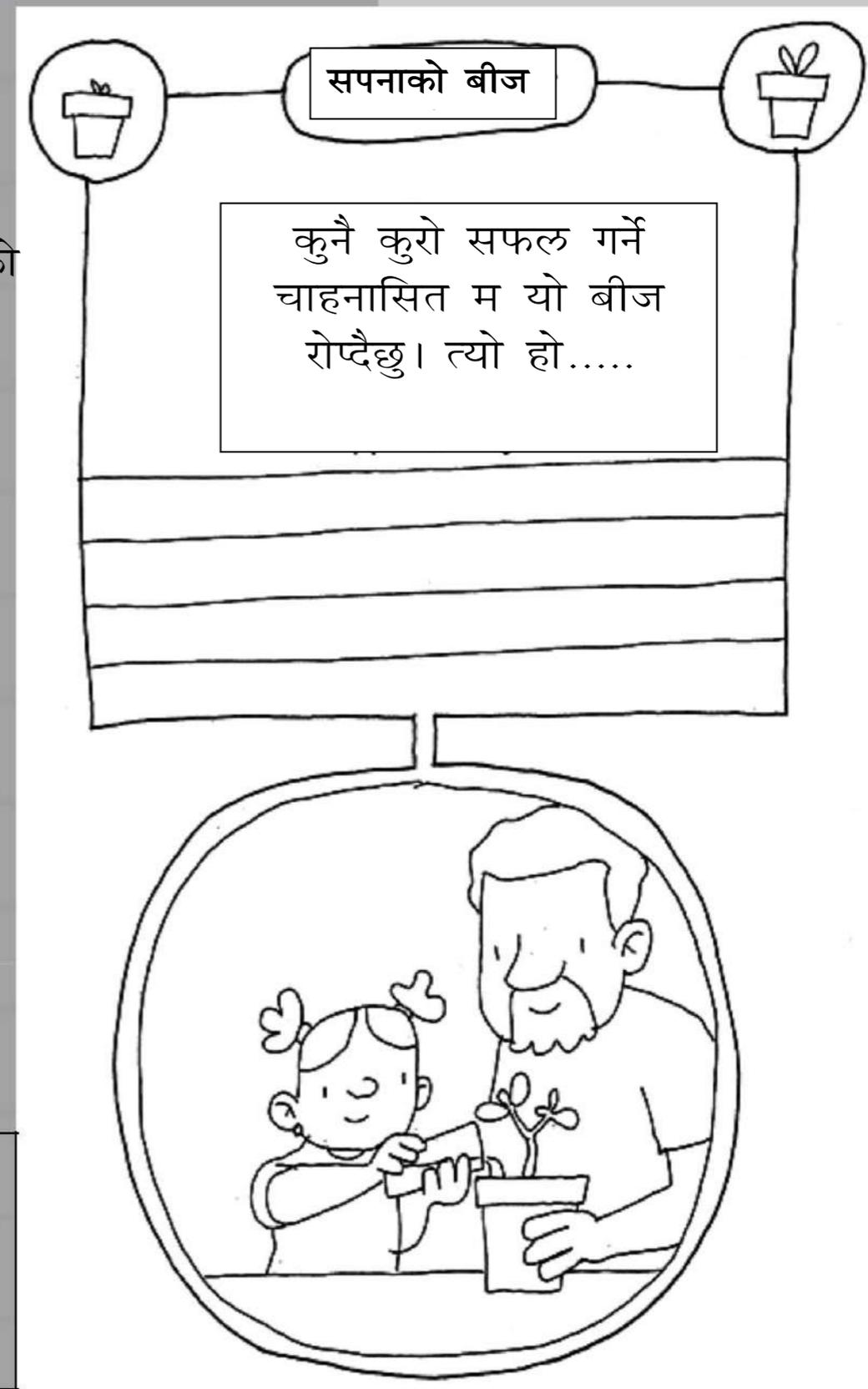
मौखिक वाक्यहरू प्रिन्ट गर्नु जरूरी छैन। सूत्रधारले नानीहरूसँग कुराकानी गर्दा यी वर्कसीट सङ्केतको रूपमा प्रयोग गर्नुसक्छन्।

नानीलाई कठिन परिस्थितिबाट अघि बढ्नु सहयोग गर्ने गतिविधि

माता—पिता एवम् हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरूका निम्ति सुझाउ:

नानीहरूलाई बाल्यकालको प्रतिकूल अनुभव, नकारात्मक भावना, निरन्तर नकारात्मक सूचनाको परिवेश अथवा कुनै मानसिक आघातको अनुभवबाट बाहिर निकालेर अघि बढ्न सहयोग गर्नु हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरूका निम्ति पनि ठूलो चुनौती हुन्छ। यद्यपि, केही साधारण गतिविधिहरू (जस्तै — नानीहरूलाई कुनै पौधा स्याहार गर्ने दायित्व लिनुमा अथवा उनीहरूका अकाङ्क्षा पूर्ण हुने प्रार्थना र शुभेच्छासँग कुनै बीज उमार्नुमा सहयोग गर्नु) उपयोगी हुनुसक्छन्। हेरचाह गर्ने व्यक्तिले नानीहरूसँग मिलेर केही बीजहरू रोप्नु सहयोग गर्नुसक्छन् अनि यसलाई एक रमाइलो गतिविधिमा परिणत गर्नुसक्छन्। मुख्य कुरो के हो भने, उनीहरूसँग निरन्तर सकारात्मक कुराकानी गरिरहनुपर्छ। उत्साह दिनुको निम्ति भन्नुहोस्, “ओहो! तिमीले त एउटा शिशु पौधालाई हुर्काएर जीवन दियो।” यस्तो उत्साहले नानीहरूलाई पुनः आश्वस्त गर्छ।

सूत्रधारहरूका निम्ति: यो गतिविधि अथवा यस्तै अन्य गतिविधिद्वारा नानीहरूका कल्पना कसरी विस्तृत बनाउनु सक्नुहुन्छ? उनीहरूका सकारात्मक आचरण अथवा कुनै नयाँ गतिविधि गर्नु चाहँदा कसरी प्रशंसा गर्नुहुन्छ? उनीहरूलाई उत्साहित गर्नु अन्य कस्ता उपायहरू प्रयोग गर्नु सक्नुहुन्छ?



नानीहरूलाई साहस पाउनु र स्वयम्मा उत्पन्न गर्नु सहयोग गर्ने गतिविधि



माता—पिता एवम् हेरचाह गर्ने
व्यक्तिहरूका निम्ति सुझावः

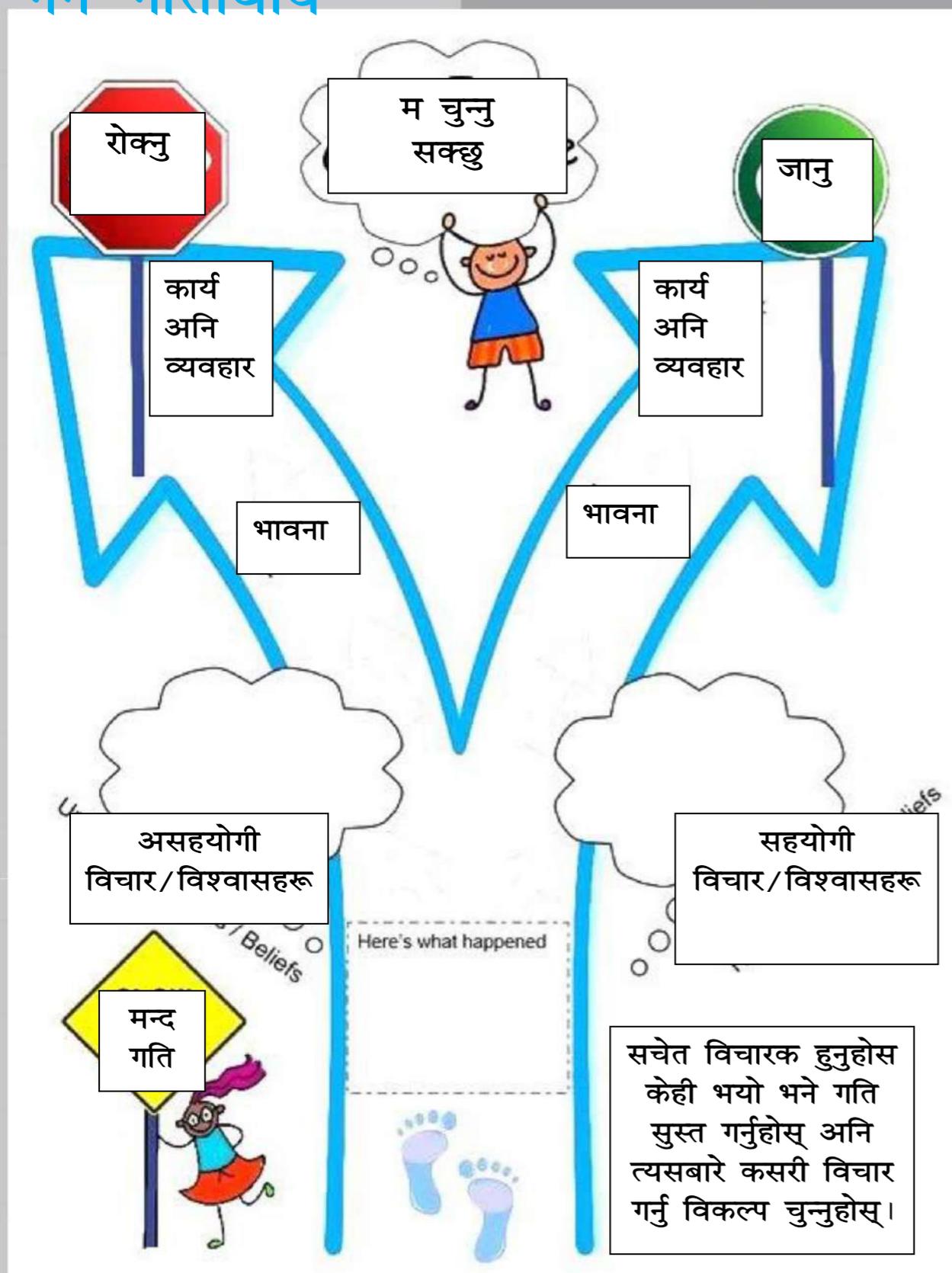
साहस भनेको हामीभित्र जादूजस्तो सृष्टि हुने केही कुरो होइन जसले हामीलाई नडराउने मात्र बनाउँछ भन्ने तथ्य बुझ्नु नानीहरूलाई सहयोग गर्नुहोस्। साहस हामीभित्र सृष्टि हुने जादूजस्तो केही हो जसले हामीलाई डर, आफूप्रतिको सन्देह, चिन्ता आदिबाट ठेलेर अघि लान्छ अनि गर्न नसक्ने काम पनि गराउँछ। कहिलेकाहीं साहस केही सेकेण्ड/मिनटको निम्ति मात्र हुनुपर्छ, त्यो क्षणको निम्ति मात्र हुनुपर्छ जुन क्षणमा हामी धम्की दिने अथवा अनावश्यक सताउनेहरू विरुद्ध खडा हुन्छौं अथवा आफूलाई राम्रो नलाग्ने व्यवहार दृढतासँग नकाछौं। उनीहरूलाई बुझाउनुहोस्, क्लासमा आएको नयाँ साथीप्रति दया देखाउनु पनि साहस नै हो। सधैं यी कुरोहरूका प्रशंसा गरिंदैन। तर केही छैन।

उनीहरूलाई शारीरिक र भावनात्मक सीमाको अन्तसम्म ठेल्ले गतिविधिहरू (जस्तै, थिएटर, कला, खेलकूद) — मा संलग्न हुनु उत्साहित गर्नुहोस्। कुनै पनि गतिविधि गराउनुहोस् जसले उनीहरू ताकतवर र शक्तिशाली भएको अनि स्वयम्लाई सम्हाल्नु सक्ने रहेको बुझ्नु सक्नु। कहिलेकाहीं आफू सोचेकोजस्तो कमजोर नरहेका थाहा हुँदा उनीहरूका साहसी पक्ष प्रकट हुनु सहयोग पुग्छ। कमजोर हुनु पनि मानवीय स्वभाव हो भन्ने पनि उनीहरूलाई सम्झाउनुहोस्।

हेरचाह गर्नेहरूका निम्ति साहसमाथि बातचित शुरू गर्नु व्यवहार गर्न सकिने एउटा सरल स्ववर्णित चित्र यहाँ दिइएकोछ।

सूत्रधारहरूका निम्ति: यो गतिविधि अथवा यस्तै अन्य गतिविधिद्वारा नानीहरूका कल्पना कसरी विस्तृत बनाउनु सक्नुहुन्छ? सकारात्मक आचरण अथवा कुनै नयाँ गतिविधि गर्नु चाहँदा कसरी प्रशंसा गर्नुहुन्छ? उनीहरूलाई उत्साहित गर्नु अन्य कस्ता उपायहरू प्रयोग गर्नु सक्नुहुन्छ?

नानीहरू र किशोर — किशोरीलाई गति सुस्त गर्नु र सावधानीसँग सोच्नु सहयोग गर्ने गतिविधि



माता—पिता एवम् हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरूका निम्ति सुझावः

केही नगरी बसेको समय नानीहरूले विश्राम पाउँछन् अनि पुनः सञ्चारित हुन्छन्। तनाउमुक्त हुनुको निम्ति अनि स्वस्थ रहनुको निम्ति यी दुवै अति महत्त्वपूर्ण छन्। तपाईंको नानी धेरै झगडा गरिरहेकोछ भने, झर्को मानिरहेकोछ भने, चिन्तित अनि तनाउपूर्ण भावभङ्गी देखाइरहेकोछ भने, एकलै बस्नु चाहिरहेकोछ भने, अनियन्त्रित विषयबारे अभियोग गरिरहेको छ भने यहाँ एक सरल स्ववर्णित वर्कसीट् छ। हेरचाह गर्नेहरूले यो सीट् अलिक ठूला नानीहरूलाई परिस्थिति बुझ्नुको निम्ति प्रयोग गर्नुसक्छन्। यसको साथै उनीहरूलाई गति मन्द गर्नुमा सहयोग दिनु पनि यसलाई प्रयोग गर्नुसक्छन्।

प्रत्येक नानी अलग हुन्छ। केही नानीहरूले धेरै कार्य एकैसाथ गर्नुसक्छन्। कतिलाई एउटा कार्य पनि गाह्रो हुन्छ। तपाईं माता — पिता अथवा हेरचाह गर्ने व्यक्ति भएकोले प्रत्येक दिन नानीले कस्तो अनुभव गर्छ भन्ने पूर्वानुमान नलगाउनुहोस्। नानीले के गर्दैछ हेर्नुहोस् अनि बात गर्नुहोस्। अति धेरै प्रतिबद्धताको कारण नानी थकित हुँदैछ भने सबै कार्य जबरजस्ती गर्नु लगाएर केही लाभ हुँदैन। यस्तोमा नानीलाई बढी के गर्ने इच्छा छ चुन्नु लगाउनुहोस् अनि त्यही कार्य गर्नु सहयोग गर्नुहोस्। सम्पूर्ण देशमा लकडाउन् चलिरहेको समय अनि नानीहरूको जाने ठाउँहरू सीमित रहेको समय उनीहरूका दिमागमा लाखौं योजनाहरू सल्बलाइरहेका होलान्। नानीहरूलाई अहिलेको अवस्थासँग मिल्ने नयाँ गति ग्रहण गर्न र आवश्यक भए गति सुस्त गर्न सहयोग दिनु अनिवार्य छ हेरचाह गर्नेहरूले।

अलग – अलग दृष्टिकोण बुझ्नु नानीहरू र किशोर – किशोरीलाई सहयोग दिने गतिविधि

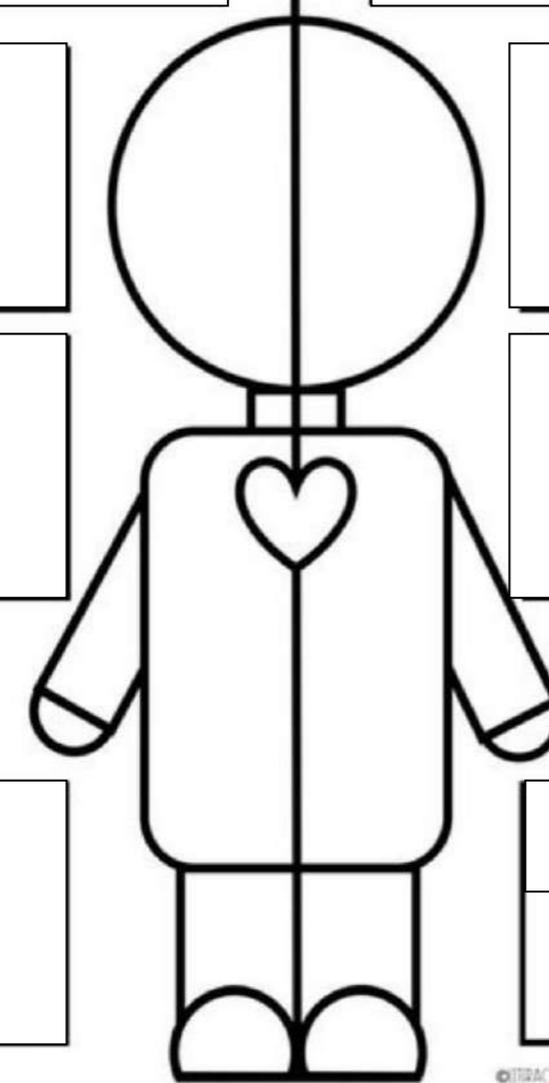
माता—पिता एवम् हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरूका निम्ति सुझाउः

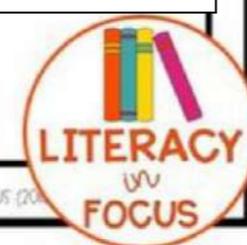
दृष्टिकोण ग्रहण गर्नुको अर्थ कुनै परिस्थितिलाई भिन्न भिन्न पक्षबाट हेर्नुसक्ने हेर्नुसक्ने योग्यता हो। यसको निम्ति तपाईंले आफूलाई अन्य व्यक्तिको स्थानमा राख्नुपर्छ अनि आफू उनको ठाउँमा भए त्यस परिस्थितिमा कस्तो अनुभव गर्नुहुन्थ्यो, के गर्नुहुन्थ्यो के सोच्नुहुन्थ्यो कल्पना गर्नुहोस्।

नानीहरू र किशोर – किशोरीलाई अलग – अलग दृष्टिकोण बुझ्नु अनि अन्यको निम्ति समानुभूति राख्नु सहयोग गर्नुहोस्। एउटा नानी अथवा किशोर/किशोरीलाई दृष्टिकोण ग्रहणमा असुविधा भए साथीहरू बनाउनु र अघिबाटै रहेको मित्रता कायम राख्नु पनि कठिन हुन्छ। कसैले लिएको निर्णयबारे एउटा नानीले दोधार र चिन्ता प्रकट गरे उसलाई लेख्नु लगाउनुहोस् अनि उक्त निर्णय ग्रहणको पछि के उद्देश्य हुनुसक्छ उल्लेख गर्नु भन्नुहोस्। हेरचाह गर्ने व्यक्तिले सोध्नुसक्छन्, उनीहरू निर्णय लिने व्यक्तिको स्थानमा थिए भने सम्बन्धित परिस्थितिमा त्यस्तै निर्णय लिन्थे अथवा अन्य केही। यहाँ सरल र स्ववर्णित एक वर्कसीट दिइएको छ जसलाई हेरचाह गर्नेहरूले ठूला नानीहरूलाई सहयोग गर्नु यसको प्रयोग गर्नुसक्छन्। अलग – अलग परिप्रेक्ष्य बुझ्नुको निम्ति सहयोग गर्नु यसको प्रयोग गर्नुसक्छन्। नानीहरू तथा किशोर – किशोरीलाई सहयोग गर्ने अर्को तरिका हो भूमिका निर्वाह गर्नु। दोकानदार र ग्राहकका भूमिका गर्नु लगाएर कुनै सामानको दाम कसाकसी गराउनुहोस्। बेच्ने र किन्नेको आ—आफ्नै कारण र दृष्टिकोण हुन्छ कसाकसीमा।

भिन्न दृष्टिकोणहरू नाम.....
 तारिख.....

दृष्टिकोण	दृष्टिकोण
विचारे	विचार
आवेग	आवेग
कार्य	कार्य





परिशिष्ट १ – घरेलु हिंसाको निम्ति हेल्पलाइन् नम्बरहरू

राष्ट्रिय हेल्पलाइन् १०९१

संस्था	फोन नम्बर	संस्था	फोन नम्बर
Stree Mukti Sanghatana	8291821061	Women/police helpline	1091
	9870217795		1291
	7767909222	Cehat	9029073154
(Mala Bolaycha Aahe)	8692034587	CORO	9892632382
	9970161988	Urja Trust	7045991985
	98332 63606		7045731583
Sakhya	9890312402	Police helpline Mumbai	103
SNEHA crisis helpline	9833052684	Vishakha (Man Samvaad)	18001800018
	9167535765	Vishakha Mahila Salah Evam Suraksha	
One-stop Crisis center at KEM Abhay helpline	(022) 24100511	Kendra	(0294) 2488339
Abhay helpline	9423827818	Vishakha Mahila Salah Evam Suraksha	
	9830079448	Kendra	(0151) 2226121
	9830204393	Vishakha	7425018111
Swayam	9830204322		9920241248
	9830737030	iCall - TISS	8369799513
Swayam (specialised helpline)	9830772814		9372048501
Jagori	8800996840	Saheli	(011) 2461 6484
	(011)26692700	Bhumika Women's	18004252908
Gauravi Sakhi	18002332244	Shaheen Women's Resource and Welfare	9885050588
Women power line (Uttar Pradesh)	1090		
Women in Governance (Assam)	6003214180		
Shakti Shalini	(11) 24373737		
	(11) 243724379		

कृतज्ञता जापन

‘कोभिड—१९ को अवधिमा नानीहरूलाई मनोसामाजिक सहयोग’ पुस्तिकामा समावेश टूलकिटका प्रशिक्षण र संशाधन सामग्रीहरू यूनिसेफ, भारत र चाइल्डलाइन् इण्डिया फाउण्डेशनको निम्ति निम्न महानुभावहरूबाट प्राप्त सहयोगद्वारा यत्नसाथ तयार गरिएको हो:

- प्रोत्साहन इण्डिया फाउण्डेशन, नयाँ दिल्ली, भारतका सोनल कपुर र जसविन्दर सिंहले टूलकिटका सामग्रीहरू विकास गरेर सजाउने र तरास्ने काम गरेका छन्।
- जर्मनीकी कलाकार एलिना रकिङ्गरले यो किटको निम्ति प्राणीहरूका प्रतिकात्मकता व्यवहार गरिएको ओरिजिनल मण्डला आर्टद्वारा सहयोग गरेकी छन्।
- पुणे, भारतकी फ्रिलेन्स कलाकार ईशा तङ्गदपलिवारले ओरिजिनल इलस्ट्रेशनहरूद्वारा सहयोग गरेकी छन्।

सन्दर्भ सूची:

1. Inter Agency Standing Committee (IASC) ADDRESSING MENTAL HEALTH AND PSYCHOSOCIAL ASPECTS OF COVID-19 OUTBREAK. February 2020
2. The Alliance for Child Protection in Humanitarian Action; Technical Note: Protection of Children during the Coronavirus Pandemic
3. Talking With Children: Tips for Caregivers, Parents, and Teachers During Infectious Disease Outbreaks,<https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-During-Infectious-Disease-Outbreaks/SMA14-4886>
4. Coping With Stress During Infectious Disease Outbreaks,<https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma14-4885C>
5. CDC, WHO, UNICEF, MoHFW (Government of India) official websites and open source communication collateral
6. UNFPA technical brief on Covid-19: A Gender lens: https://www.unfpa.org/sites/default/files/resource-pdf/COVID-19_A_Gender_Lens_Guidance_Note.pdf
7. Counseling Activities and Sheets for Children of this toolkit have been curated with aids or adapted from Make Believe, Zimmerman et al (<https://www.makebeliefscomix.com/about-creator-illustrator/>), Literacy in Focus (<https://www.litinfocus.com>) with Protsahan India Foundation's (<https://protsahan.co.in>) experience of what works best when working with children in difficult circumstances.
8. Freepik Premium (www.freepik.com) for illustrations and creative resources
9. <https://www.end-violence.org/protecting-children-during-covid-19-outbreak#children>
10. <https://childmind.org/article/supporting-kids-during-the-covid-19-crisis/>
11. <https://www.verywellmind.com/how-do-i-practice-progressive-muscle-relaxation-3024400>
12. <https://www.pinterest.com/pin/129478558018942571/>
13. <https://www.polk-fl.net/community/volunteers/documents/ymConfidenceActivities.pdf>