কোভিড–১৯ ৰ সময়ছোৱাত শিশুৰ বাবে মনোসামাজিক সমৰ্থন

পিতৃ–মাতৃ আৰু যতন লওঁতাসকলৰ বাবে এখন হাতপুথি

প্ৰস্তাৱনা

সমগ্ৰ বিশ্বৰ লগতে ভাৰতত **কোভিড-১৯** মহামাৰীৰ সংক্ৰমণ অব্যাহত আছে, মাত্ৰ এটা কথা নিশ্চিত যে বৰ্তমানৰ এই প্ৰকোপে কেৱল স্বাস্থ্য আৰু আৰ্থিক দিশতে নহয় দেশৰ জনসাধাৰণৰ মানসিক স্বাস্থ্যৰ ওপৰত প্ৰভাৱ পেলাব।

এই প্ৰভাৱ বিভিন্ন জনসংখ্যা গোটৰ মাজত বেলেগ বেলেগ ধৰণে পৰিব। ইয়াৰ ভিতৰত এটা গোটে সেই প্ৰত্যাহ্বানক বুজি পোৱা, **গ্ৰহণ** কৰা আৰু তাৰ লগত মোকাবিলা কৰাৰ ক্ষেত্ৰত বাবে অতিৰিক্ত প্ৰত্যাহ্বানৰ সন্মুখীন হ'ব, এই গোটটো হৈছে শিশুসকল।

বৰ্তমানৰ এই লকডাউনৰ প্ৰতিবন্ধকতাৰ পৰা বহুত বেছি বাধাৰ সৃষ্টি হৈছে, শিশুসকলে সামাজিকৰণ, খেলা-ধূলা কৰা আৰু সামাজিক সম্পৰ্ক আদিৰ পৰা আতৰি থাকিব লগা হৈছে, যিবোৰে সিহঁতৰ মানসিক সুস্থতা আৰু বিকাশৰ বাবে গুৰুত্বপূৰ্ণ বাধা হৈছে। স্কুল বন্ধ হোৱাৰ ফলত শিশুসকলৰ পঢ়াত বাধা আহি পৰিছে আৰু লগৰীয়াৰ লগত কথাপতা সীমিত হৈ পৰিছে। শিশুসকলে বৰ্তমান পৰিস্থিতিত জটিলতা অনুভৱ কৰিব পাৰে, যিয়ে দুশ্চিন্তা আৰু হতাশা বৃদ্ধি কৰে, এইবোৰ কাৰকে সিহঁতৰ মাজত বিশেষকৈ কিশোৰ-কিশোৰীসকলৰ মাজত ছ'চিয়েল মিডিয়াৰ ব্যৱহাৰ বৃদ্ধি কৰে। কিছুলোকে শিশুসকলৰ বয়সক গুৰুত্ব দি শিশুক বুজোৱাত আৰু সিহঁতৰ লগত কথাপতাৰ উপায় বিচাৰি সংগ্ৰাম কৰিবলগীয়া হয়

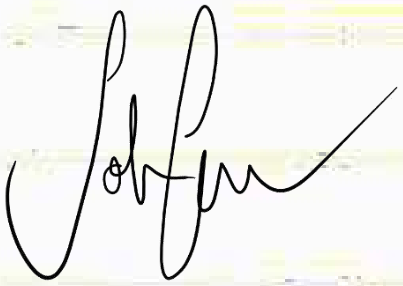
কোভিড-১৯ যে পিতৃ-মাতৃ আৰু যত্ন লওঁতা সকলৰ বাবে নতুন প্ৰত্যাহ্বান কঢ়িয়াই আনিছে। এইবোৰে শিশুসকলৰ যত্ন লোৱা আৰু শিশুৰ লগত জড়িত হৈ থকাৰ ক্ষেত্ৰত বাধাৰ সৃষ্টি কৰিব। মানুহক আৰু প্ৰকৃতিৰ সূক্ষ্ম নিৰীক্ষণকাৰী শিশুসকলে সিহঁতক চোৰাচিতা কৰা আৰু চুবুৰীয়া সদস্যসকলক চাপত থকা দেখাৰ ফলত প্ৰতিক্ৰিয়া প্ৰকাশ কৰিব, যিয়ে সিহঁতৰ সুস্বাস্থ্যৰ প্ৰতি অপ্ৰত্যাশিত প্ৰভাৱ পেলাব।

আৰু এয়া আৰম্ভণিহে। দুৰ্বল পৰিয়ালৰ মাজত ইয়াৰ প্ৰভাৱ বেছিকৈ পৰিব। উদাহৰণ হিচাপে যিসকল শিশু শিশু সুৰক্ষা প্ৰতিষ্ঠান বা শিশুক চোৰাচিতা কৰা বিকল্প ব্যৱস্থাৰ সহায় নোপোৱা, পদপথৰ শিশু বা প্ৰব্ৰজিত শিশুসকলৰ বাবে বিশেষকৈ এই পৰিস্থিতি জটিলতাপূৰ্ণ। জৰুৰীকালীন অৱস্থাত ৰাজহুৱা স্বাস্থ্যৰ পূৰ্বৰ অভিজ্ঞতাই সূচায় যে এনে সময়ত লিঙ্গভিত্তিক হিংসা, ঘৰুৱা হিংসা তথা শিশু আৰু মহিলা বিৰুদ্ধে শৰীৰিক নিৰ্যাতন বৃদ্ধি পায়। বৰ্তমানৰ প্ৰতিবদ্ধকতাৰ মাজতে হিংসাৰ চিকাৰ হোৱা লৰা-ছোৱালীবোৰক সহায় কৰা আৰু সমৰ্থন আগবঢ়োৱাৰ ক্ষেত্ৰত সহায় কৰিব।

শিশুৰ সুস্বাস্থ্যৰ ওপৰত **কোভিড-১৯** ৰ কিছু প্ৰভাৱক সম্বোধন কৰাৰ উদ্দেশ্যেৰ **ইউনিচেফে চাইল্ডলাইনৰ** সহায়ত এই প্ৰকাশনৰ কাম কৰিছে। এই হাতপুথিৰ উদ্দেশ্য হ'ল পিতৃ-মাতৃ আৰু যত্ন লওঁতা সকল, সহায়কাৰী ব্যক্তি আৰু শিশু তথা কিশোৰ-কিশোৰীসকলক এটা উপকৰণ প্ৰদান কৰা যাৰ সহায়ত তেওঁলোকে জানিব পাৰিব **কোভিড-১৯** কি আৰু কেনেকৈ ইয়াক প্ৰতিৰোধ কৰিব পৰা যায়, ইয়াৰ লগত যুক্ত চাপ, ভয় আৰু উদ্বিগ্নতাক নিয়ন্ত্ৰণ কৰাত সহায় হয় আৰু বৰ্দ্ধিত হিংসা চিহ্নিত কৰিব পাৰি যিয়ে নেকি সিহঁতক সুৰক্ষিত থকাত সহায় কৰিব। হাতপুথিখনক ৬ পৰা ১০ আৰু ১১ পৰা ১৯ বছৰ বয়সৰ দুটা বয়সৰ শিশুৰ বাবে প্ৰস্তুত কৰা হৈছে, ইয়াত শিশুসকলক কাম কৰাৰ পদ্ধতি আৰু খেলা-ধূলাৰ মাধ্যমেৰে ইতিবাচক কৰি ৰখা আৰু সিহঁতৰ আৱেগক ব্যক্ত কৰাৰ মঞ্চ তৈয়াৰ কৰা হৈছে।

এই উপকৰণ **চাইল্ডলাইনৰ** সহায়ত বিকশিত কৰা হৈছে। **চাইল্ডলাইন, মহিলা আৰু শিশু বিকাশ মন্ত্ৰালয়(এম ডব্লিউ চি ডি**) ৰ অংগ হিচাপে সংকটৰ সময়ত সমগ্ৰ দেশৰ শিশুসকলক সাহাৰ্য আৰু আৱেগিক আৰু মনোসামাজিক সহায় কৰাৰ ক্ষেত্ৰত সকলোতকৈ আগত আছে।। যদিওঁ হাতপুথিখন সকলো আগশাৰীৰ কৰ্মকৰ্তা সকলক আৰু বেচৰকাৰী সংগঠনৰ অংশকাৰীসকলৰ বাবে, তথাপি এইখন পিতৃ-মাতৃ , যতন লওঁতাসকল আৰু স্বয়ং শিশুসকলক মানসিকভাৱে শিক্ষিত কৰি তোলাত ব্যৱহাৰ কৰাৰ বাবেও ।

যিকোনো মানুহৰ শৈশৱকাল এক মহত্বপূৰ্ণ সময়, যিয়ে যিকোনো ব্যক্তিৰ ব্যক্তিত্বক আৰু আৱেগিক ভাৱনাবোৰ সহনীয়তাকক দেখুৱায়। আহক আমি সকলোয়ে এই কঠিন সময়ত বেছি সুৰক্ষাৰ প্ৰয়োজন হোৱা শিশুসকলৰ ওপৰত **কোভিড-১৯** ৰ প্ৰভাৱক কম কৰাৰ বাবে প্ৰতিশ্ৰুতিবদ্ধ হওঁ আহক।



ছোলেদাদ হেৰেৰো (Soledad Herrero)
প্ৰধান, শিশু সুৰক্ষা শাখা
ইউনিচেফ ইণ্ডিয়া কান্ট্ৰি
অফিচ (UNICEF India
Country Office)

বাৰ্তা

বন্ধুসকল,

কোভিড-১৯ যে আমাৰ অধিকাংশ মানুহক নিজৰ ঘৰৰ ভিতৰতে আৱদ্ধ হৈ থকাৰ বাবে বাধ্য কৰিছে। মানৱ ইতিহাসত এই সময়খিনি অদ্বিতীয় আছুতীয়াকৰণ হিচাপে পৰিগণিত হ'লেও মহান সাহস, শিক্ষণ আৰু সহযোগৰ বাবেও এই সময়খিনিক চিহ্নিত হৈ ৰ'ব। আমি প্ৰত্যেকে নিজৰ জীৱন আৰু নিজৰ কাম কৰাৰ উপায় সম্পৰ্কে পুনৰ ভবা আৰু পুনৰ বিচাৰ কৰিব লাগিব। আমি সমগ্ৰ বিশ্বতে সমস্যাৰ বিভিন্ন পৰিস্থিতি দেখিছো য'ত অসুৰক্ষিত শিশুসকল বেছি প্ৰভাৱিত হয়। **কোভিড-১৯** ৰ সৈতে যুঁজিবলৈ, দেশখনত মহামাৰীৰ সংক্ৰমণ ৰোধ কৰিবলৈ লকডাউন দিয়া হৈছে। যিয়েই নহওঁক সমস্যাত বন্দী কোনো শিশুক অথবা চিন্তিত বয়স্ক ব্যক্তিক **চাইল্ডলাইনে** প্ৰথম দিনাৰ পৰাই বাৰ্তা প্ৰেৰণ কৰি আছে যে আমি বন্ধ নহয়। শিশুৰ বাবে বিশেষভাৱে জৰুৰীকালীন হেল্পলাইন হিচাপে থকা **১০৯৮** এই সংকটৰ সময়ত কি দৰে বন্ধ হৈ থাকিব পাৰে। লকডাউনৰ সময়ৰ পৰা **চাইল্ডলাইন**লৈ মহামাৰীৰ সম্পৰ্কে তথ্য লবলৈ অহা ফোন ৫০ শতাংশ বাঢ়ি গৈছে। ইয়াৰে কিছুমান সহায়ৰ বাবে আৰু সামান্য পৰিমাণে পৰিপুষ্টি , আশ্ৰয় আৰু চিকিৎসা আদিৰ ক্ষেত্ৰত হস্তক্ষেপ কৰিবলৈ আৰু লগতে নিৰ্যাতন, হিংসা আৰু শোষণ ইত্যাদি অৰ্থ্যাৎ পৰিত্যাগ, শাৰীৰিক নিৰ্যাতন, শিশুশ্ৰম, বাল্যবিবাহ ইত্যাদি। এনে পৰিস্থিতিত এনেধৰণৰ কাম কৰাৰ সময়ত বাধা আৰু প্ৰত্যাহ্বানৰ সন্মূখীন হোৱাৰ পিছতো, চাইল্ডলাইনে শিশুসকলৰ কাষলৈ গৈ আছে আৰু দীৰ্ঘকালীন সহায়ৰ বাবে সংলিষ্ট বিষয়াৰ লগত যোগাযোগ অব্যাহত ৰাখিছে। আমি মহিলা আৰু শিশু কল্যান মন্ত্ৰালয়, ৰাজ্য চৰকাৰসমূহ আৰু জিলা প্ৰশাসন/শিশু সুৰক্ষা সেৱাসকলৰ প্ৰতি আমাৰ ধন্যবাদ জ্ঞাপন কৰিব বিচাৰিছো, যিসকলে শিশুসকলক সহায় আগবঢ়োৱাৰ বাবে আমাক সহায় কৰিছে।

কোভিড-১৯ সময়ত চিকিৎসা আৰু আৰ্থিক পৰিণাম জটিল আৰু সৰ্বজনবিদিত যদিও শিশুৰ সৈতে **১০৯৮** ৰ কাম-কাজে আমাক সোঁৱৰাই দিয়ে যে মনোবৈজ্ঞানিক আৰু আৱেগিক সুস্বাস্থ্যৰ বাবে এই যুঁজখন যুজিবলৈ, সিঁহতৰ ভৱিষ্যত জীৱন ভাল কৰাৰ বাবে বিচাৰ কৰিব।এয়া বিশেষকৈ শিশুসকলৰ বাবে য'ত সিঁহত বৰ্তমান অমনোযোগিতাৰে আছে-সিহঁতৰ ঘৰত, নিলগাই ৰখা ব্যৱস্থাত অথবা শিশু সুৰক্ষা প্ৰতিষ্ঠানত।

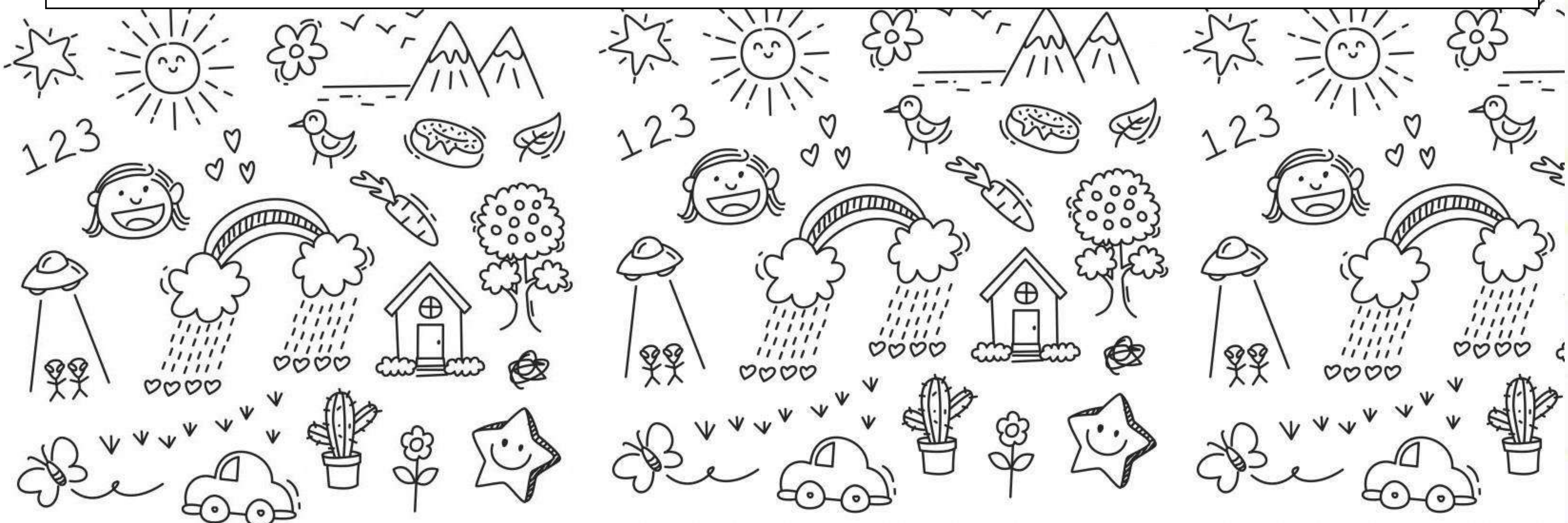
সেয়েহে , শিশুসকলক এই কঠিন সময়ত সহায় কৰা আৰু সিহঁতৰ পুনৰোদ্যোম গঢ়ি তোলাৰ বাবে পিতৃ-মাতৃ আৰু যত্ন লওঁতা সকলৰ বাবে মনো-শিক্ষা প্ৰয়োজন। পিতৃ-মাতৃ আৰু যত্ন লওঁতা সকলক এক সৰল উপকৰণ দিয়া এই হাতপুথিখনৰ উদ্দেশ্য, যিয়ে শিশুৰ সৈতে আৱেগিকভাৱে জড়িত হোৱাত সহায় কৰিব, সিহঁতৰ চিন্তাক বুজাত, হিংসা আৰু গালি-গালাজৰ পৰিস্থিতিৰ বিষয়ে অৱগত হোৱাত সহায় কৰিব, যাৰ দ্বাৰা এনেকুৱা এক পৰিৱেশ ৰচনা হয় যি শান্তিপূৰ্ণ আৰু আনন্দময় হয়। আশা কৰো সমগ্ৰ **চাইল্ডলাইন** পৰিয়ালৰ লগে লগে শিশু সুৰুক্ষা অধিকাৰীসকল আৰু হাজাৰো অধিক অন্য স্বেচ্ছাসেৱক শিশু আৰু সিঁহতৰ পৰিয়াল/ যতন লওঁতাসকলক এই জটিল সময়ছোৱাত এক ইতিবাচক আৰু গঠনমূলক দিশেৰে সহায় কৰিব। এই হাতপুথিখনৰ বাবে আৰু লগতে চৰ্তবিহীনভাৱে সহায় আগবঢ়োৱা **ইউনিচেফ**লৈ অশেষ ধন্যবাদ জনালোঁ। লগতে আশা কৰো আমি নিজৰো যত্ন লওঁ আৰু শিশুসকলৰ প্ৰতি থকা আমাৰ দায়বদ্ধতাক পালন কৰাৰ বাবে সাৱধানতা অৱলম্বন কৰিব।

যেনেদৰে আমি **চাইল্ডলাইন**ত কওঁ, এটা মাত্ৰ ‘কলে’ এটা জীৱন সলনি কৰিব পাৰে....... সেইবাবে ভালদৰে থাকক, যুজি থাকক আৰু যদি দেখে যে আপোনাৰ শিশু সমস্যাত পৰিছে, অনুগ্ৰহ কৰি **১০৯৮** ত ফোন কৰক ।

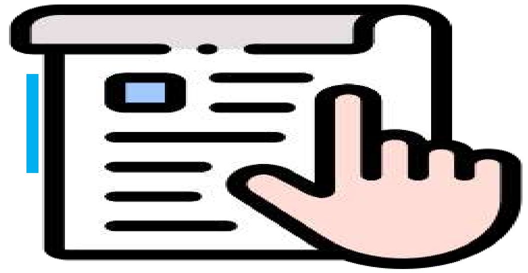
Harleen Walia

হাৰলীন ৱালীয়া
উপ কাৰ্যবাহী সঞ্চালক
চাইল্ডলাইন ইণ্ডিয়া ফাউণ্ডেচন

কোভিড–১৯ ৰ সৰ্ন্দভত, শিশুসকলক য'ত থাকে(শিশু সুৰুক্ষা কেন্দ্ৰ, পৰিয়াল, অস্থায়ী কোৱাৰেন্টাইনৰ সুবিধাত থকা আৰু বেচৰকাৰী সংস্থাৰ আশ্ৰয় গৃহ আদি) তাত শিশুৰ মনোসামাজিক পৰিচৰ্যা আৰু হিংসা প্ৰতিৰোধ কৰাৰ ওপৰত মনোযোগ আকৰ্ষণ কৰা এই হাতপুথিখনৰ উদ্দেশ্য



হাতপুথিখনত কি বিষয়ত



কোভিড-১৯ মহামাৰীৰ সময়ছোৱাত শিশুসকলে মানসিক চাপ, উদ্বিগ্নতা, বিষণ্ণতা আৰু দুশ্চিন্তা অনুভৱ কৰাটো স্বাভাবিক। শিশুসকলৰ নিজৰ স্বাস্থ্যৰ লগতে প্ৰিয়জনৰ স্বাস্থ্যৰ চিন্তাই তেওঁলোকক ভয় আৰু শংকিত কৰি তোলাৰ লগতে গভীৰ আৱেগিক কৰি তোলে। বৰ্তমানৰ ডিজিটেল পৃথিৱীখনত শিশুসকলে ছ'চিয়েল মিডিয়া আৰু ডিজিটেল ক্ষেত্ৰখনৰ সহায়ত বিভিন্ন ধৰণৰ তথ্য আৰু খবৰ সংগ্ৰহ কৰে। ইয়াৰ সকলোবোৰ প্ৰকৃততে সঁচা নহ'ব পাৰে, এইবোৰে শিশুৰ মনত পাছলৈ মানসিক চাপ আৰু দুশ্চিন্তাৰ সৃষ্টি কৰিব পাৰে। এই চাপ আৰু দুশ্চিন্তা বাঢ়ি যাব পাৰে যিহেতু শিশুসকলে বাহিৰলৈ ওলোৱা, খেলা-ধূলা কৰা, পঢ়াশালিলৈ যোৱা আৰু মুখামুখিকৈ কথাপতাৰ পৰা বঞ্চিত হৈ থাকে । কোৱাৰেন্টাইন অথবা নিলগাই ৰখা শিশুসকল আৰু পৰিয়ালবোৰ হিংসা আৰু নিৰ্যাতনৰ চিকাৰ হোৱাৰ প্ৰৱণতা বেছি হ'ব পাৰে। যেতিয়া প্ৰাপ্তবয়স্ক আৰু শিশুসকলৰ মাজত মানসিক চাপ বাঢ়ি যায় তেতিয়া লিঙ্গিভিত্তিক আৰু শিশুৰ বিৰুদ্ধে সংঘটিত হিংসাৰ ভয়াৱহতা যথেষ্ট বাঢ়ি যায় ।

অভিভাৱক তথা শিশুৰ যত্ন লওঁতা হিচাপে ভূমিকা:

· শিশুসকল সুৰক্ষিত আৰু স্বাস্থ্যবান হৈ থকাৰ বাবে শিশুসকলৰ বিকাশ আৰু উন্নয়নৰ এক পৰিৱেশ গঢ়ি তোলা।

· শিশুসকলে শুনিব পৰাৰ লগতে সিহঁতৰ চিন্তা আৰু অনুভৱ ব্যক্ত কৰিব পৰা, মুকলিমুৰিয়াকৈ প্ৰশ্ন কৰিব পৰা আৰু সততাৰে উত্তৰ দিব পৰাৰ এক ক্ষেত্ৰ তৈয়াৰ কৰা।

এই হাতপুথিখনে আপোনাক সহায় কৰিব:

· মহামাৰীৰ সময়ছোৱাত বৰ্দ্ধিত হিংসা আৰু নিৰ্যাতনৰ ভয়াৱহতালৈ লক্ষ্য ৰাখি শিশুসকলৰ মানসিক স্বাস্থ্য আৰু মানসিক সুস্থতাক বুজি প্ৰয়োগ কৰাৰ ক্ষেত্ৰত সহায় কৰিব।

·শিশুক ধনাত্মকভাবে আৰু ফলপ্ৰসূভাবে জড়িত কৰাৰ ক্ষেত্ৰত যত্ন লওঁতাসকলক উপায় দিব।

হাতপুথিখন কেনেকৈ ব্যৱহাৰ কৰিব ?

- **শিশুৰ মাজত থকা উদ্বিগ্নতা আৰু মানিসক চাপ নিয়ন্ত্ৰণ কৰাৰ বাবে হাতপুথিখনত সাধাৰণ পদ্ধতিবোৰ অৰ্ন্তভুক্ত আছে।** এইবোৰ মনোৰঞ্জনধৰ্মী আৰু প্ৰশান্তিকৰ। এইবোৰ প্ৰয়োগ কৰাৰ আগতে শিশুসকল এক সুস্থিৰ আৰু প্ৰশান্তিকৰ অৱস্থাত থকাটো নিশ্চিত হোৱাৰ প্ৰয়োজন।প্ৰতিটো কাৰ্য-কলাপ প্ৰয়োগ কৰাৰ পূৰ্বে নিৰ্দেশনাৱলীবোৰ মানি চলা উচিত। শিশু অথবা কিশোৰ-কিশোৰীসকলে এই কামবোৰ কৰিব নুখুজিলে জোৰকৈ তেওঁলোকক কামবোৰ কৰিবলৈ বাধ্য কৰিব নালাগে। সিহঁতক নিজৰ ইচ্ছা অনুসৰি এইবোৰ কামত অংশগ্ৰহণ কৰোৱা উচিত।
- **হাতপুথিখনত বৰ্ণনা কৰা কাৰ্য-কলাপবোৰ শিশুসকলক দুটা বয়সৰ ভিত্তিত ভাগ কৰি কমবয়সীয়া শিশু(৬-১০ বছৰ) আৰু কিশোৰ-কিশোৰীসকলৰ(১১-১৯ বছৰ) মাজত ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি। এইবোৰ আভাসধৰ্মী কাৰ্য-কলাপ।** পিতৃ-মাতৃ আৰু শিশুৰ যত্ন লওঁতাসকলে এনে বহুতো সাদৃশ্যমূলক কাৰ্য-কলাপৰ দ্বাৰা অনুপ্ৰাণিত হ'ব পাৰে।আনহাতে কিছুমান কাৰ্য-কলাপ দুয়োধৰণৰ বয়সৰ শিশুৰ ক্ষেত্ৰত ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি, উদাহৰণ হিচাপে সাধুকথাৰ এক মঞ্চ তৈয়াৰ কৰা।
- **হাতপুথিখনত দিয়া কাৰ্যপ্ৰণালী আৰু তথ্য ব্যৱহাৰ কৰি শিশুসকলক কোভিড-১৯ আৰু ইয়াৰ পৰিণাম সম্পৰ্কে কথাপতা।** আবেগ-অনুভূতিক মুকলিমুৰীয়াকৈ প্ৰকাশ কৰিব পৰাকৈ সক্ষম কৰি তোলা। এই কাৰ্য-কলাপবোৰ কৰাৰ বাবে দিনত এক নিৰ্দিষ্ট সময় নিৰ্দ্ধাৰণ কৰা।
- **পৃষ্ঠাবোৰ ৰঙচঙীয়াকৈ ছপা কৰি শিশুক দেখুৱাব নোৱাৰিলে , পৃষ্ঠাবোৰ কম্পিউটাৰ অথবা স্মাৰ্ট ফোনত দেখুৱাব পৰা যায় আৰু এইবোৰে সিহঁতক নিজৰ মতে অংকণ কৰা আৰু ৰং কৰাত প্ৰেৰণা যোগাব।** হাতপুথিখনত উল্লেখ থকা বিষয়বস্তুবোৰ আভাসধৰ্মী।শিশুসকলক সিহঁতৰ সৃষ্টিশীলতাক আৱিস্কাৰ কৰাৰ সুযোগ দিয়া উচিত আৰু ইয়াত থকা বিষয়বস্তুৰ লগতে আপোনালোকে অতিৰিক্ত কাৰ্যৱলী সংযোজন আৰু সৃষ্টি কৰিব পাৰে।
- **চাইল্ডলাইনৰ বিষয়া কৰ্মচাৰী আৰু বেচৰকাৰী সংস্থাৰ আগশাৰীৰ কৰ্মচাৰী সকলে কাৰ্য-কলাপবোৰ কৰাত পিতৃ-মাতৃ আৰু শিশুৰ যত্ন লওঁতাসকলক সহায় কৰিব।**

কি আছে ভিতৰত?

বিষয়বস্তু:

- শিশুৰ আৱেগিক প্ৰয়োজনবোৰ বুজি উঠা
- অতি দুৰ্বল শিশুসকলৰ আৱেগিক প্ৰয়োজনবোৰ বুজি উঠা
- যন্ত্ৰণাদায়ক আৰু মানসিক চাপযুক্ত ঘটনাৰ সৈতে শিশুক মুখামুখি হোৱাৰ বাবে সহায় কৰা।
- মানসিক অৱসাদৰ লক্ষণবোৰ চিহ্নিত কৰি প্ৰয়োজন সাপেক্ষে বিশেষধৰণে সহায় কৰা
- কোভিড–১৯ সম্পৰ্কে শিশুৰ লগত কথাপতা
- কোভিড–১৯ সম্পৰ্কে প্ৰচাৰিত উৰাবাতৰি সম্পৰ্কে শিশুক অৱগত কৰা
- বাঢ়ি অহা হিংসা, কটুক্তি আৰু শোষণৰ প্ৰত্যাহ্বান মোকাবিলা কৰা
- ৬–১০ বছৰ বয়সৰ সকলৰ বাবে যতন সামগ্ৰী
- ১১–১৯ বছৰ বয়সৰ সকলক যতন সামগ্ৰী
- শিশু আৰু কিশোৰ–কিশোৰীসকলৰ বাবে উপদেশমূলক কাৰ্যকলাপ আৰু কাৰ্যপত্ৰ

কোভিড-১৯ মহামাৰীৰ সময়ছোৱাত শিশুৰ মনোসামাজিক আৰু মানসিক স্বাস্থ্যৰ কল্যান

শিশুৰ আৱেগিক প্ৰয়োজনবোৰ বুজা

১. শিশুৱে মানসিক কষ্ট(উদ্বিগ্নতা, বিষণ্ণতা) ভিন্ন আচৰণৰ মাজেৰে বিভিন্ন ধৰণে প্ৰকাশ কৰিব পাৰে। প্ৰতিটো শিশুৰ আচৰণৰ ধৰণ ভিন্ন। কিছুমানে নিৰৱে থাকে আৰু আন কিছুমানে খঙেৰে আৰু অতি ক্ৰিয়াশীলভাবে প্ৰকাশ কৰে। শিশুৰ যতন লওঁতাসকলে শিশুসকলৰ লগত ধৈৰ্য ধৰা আৰু সিহঁতৰ অনুভৱবোৰক বুজাৰ চেষ্টা কৰা প্ৰয়োজন।

২.শিশুসকলৰ সকলো আবেগ যুক্তিসংগত, আৰু শিশুৰ যত্ন লওঁতা হিচাপে আমি সিহঁতক সহানুভূতিৰে বুজাৰ চেষ্টা কৰা প্ৰয়োজন।

৩. খেলা-ধূলা কৰা আৰু অংকন কৰাৰ দৰে কৰা এইধৰণৰ ব্যৱস্থাৰে কেতিয়াবা সৃষ্টিশীল পাৰস্পৰিক কাৰ্যকলাপত শিশুসকলক ব্যস্ত ৰখা। খং,ভয় আৰু বিষণ্ণতা ভৰা শিশুৰ অশান্তিকৰ অনুভৱবোৰ ইতিবাচক দিশেৰে সমাধান কৰাত সহায় কৰা।

৪.যথাসম্ভৱ পৰিকল্পনামতে নিয়মানুৱৰ্তিতা অক্ষুন্ন ৰখা।

৫. যদি শিশুয়ে ঘৰত হিংসামূলক কাম-কাজৰ প্ৰত্যক্ষদৰ্শী হয় অথবা হিংসাৰ বলি হয়, এনে ঘটনাই শিশুৰ মানসিক সংঘাত আৰু অৱসাদৰ সৃষ্টি কৰি বিভেদমূলক আচৰণ কৰাৰ বাট মোকলাই দিব পাৰে।

৬. সিঁহতক সঠিকভাভাবে বুজাই দিব লাগে বেমাৰ হোৱাৰ বাবে কাকো যাতে কলংকিত তথা দোষ দিব নালাগে ।

৭. কোভিড-১৯ সম্পৰ্কে অতিমাত্ৰা বাতৰি চোৱা, পঢ়া, শুনা বা আলোচনা কৰাতকৈ শিশুসকলৰ মনোযোগ অন্য বিষয়ৰ ফালে নিয়াৰ প্ৰয়াস কৰা।

৮. পৰিয়ালৰ/ শিশুৰ যতন লোৱা প্ৰতিষ্ঠানত কাৰোবাৰ বেমাৰ হয় আৰু তাক হাস্পতাললৈ নিব লগা হয় অথবা কাৰোবাৰ মৃত্যু হয়, তেতিয়া শিশুসকলৰ মাজত উদ্বিগ্নতা বাঢ়ি যাব পাৰে আৰু বিশেষ সহায়ৰ প্ৰয়োজন হ'ব পাৰে। পেচাদাৰী পৰামৰ্শদাতাৰ লগত কথা পতা অথবা **চাইল্ডলাইন ১০৯৮** ফোন কৰা।

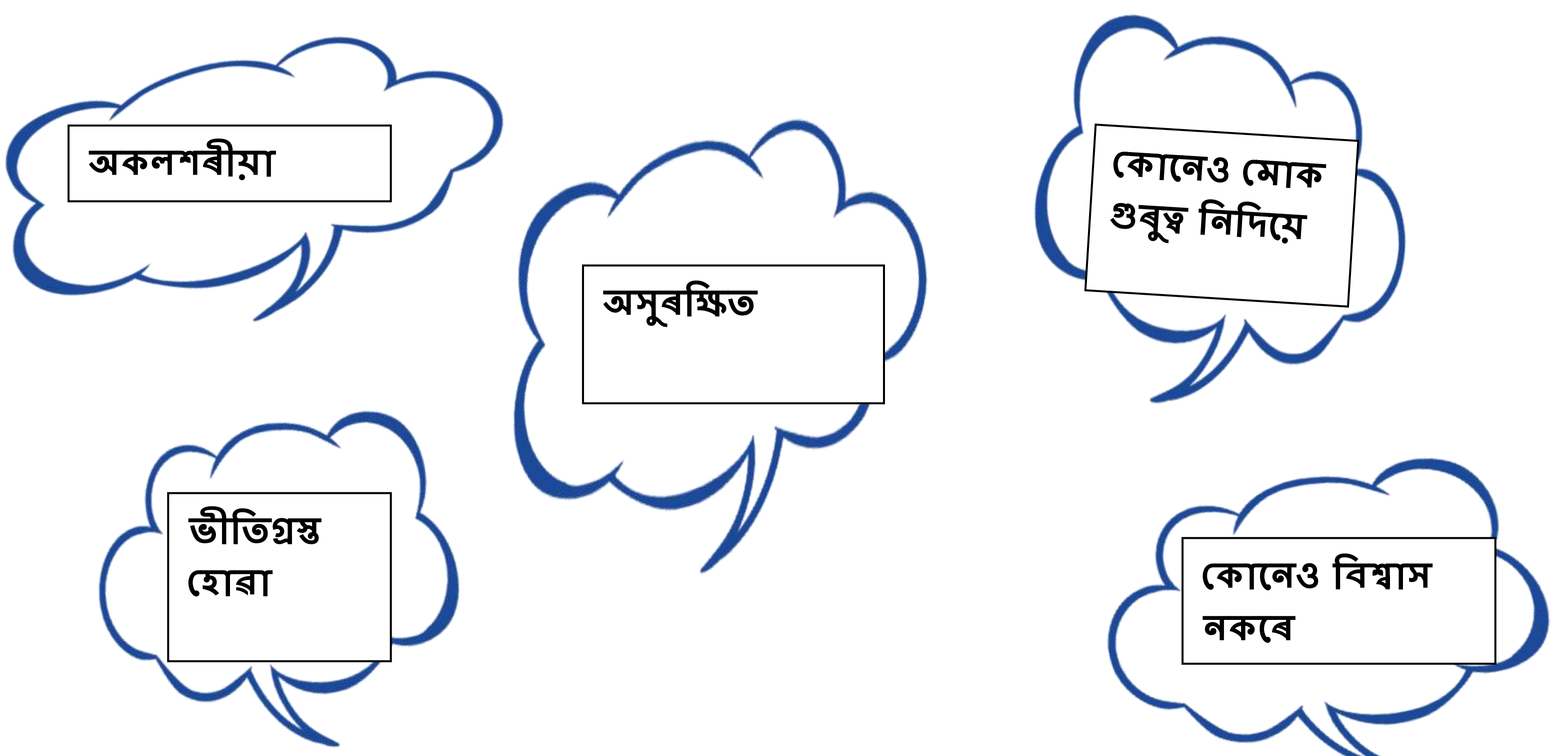
৯. বিশেষ সহায়ৰ বাবে এনআইএমএইচএএনএছ (NIMHANS) ৰ বিনামূলীয়া টোলফ্ৰী নম্বৰ **০৮০৪৬১১০০০৭** ফোন কৰা

অতি দুৰ্বল শিশুৰ আৱেগিক প্ৰয়োজন বুজিবলৈ

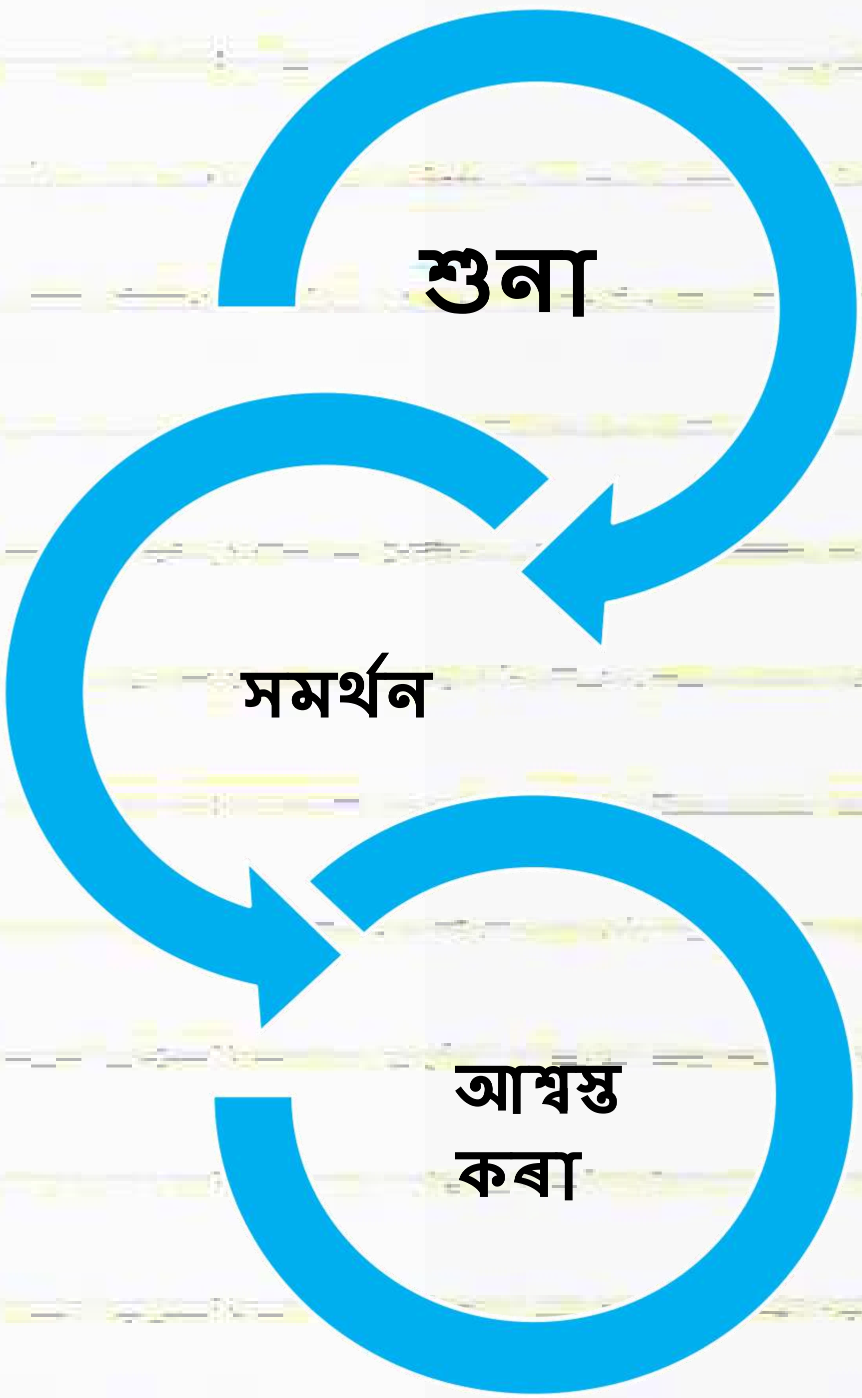
যিসকল শিশু অতি দুৰ্বল তথা স্পৰ্শকাতৰ হয় তেওঁলোক বেছি প্ৰত্যাহ্বানৰ মুখামুখি হয় আৰু সিহঁতক বেছি যতন আৰু মনোযোগৰ প্ৰয়োজন। ইয়াৰে কিছুমান শিশুৱে শক্তিশালী মাধ্যমৰ সহায় তথা আবেগিক সাহাচয্য নাপায়। এইবোৰ সময়তে চিহ্নিত কৰিব নোৱাৰিলে কোভিড-১৯ দ্বাৰা সৃষ্ট ভয় আৰু মানসিক চাপে সিঁহতৰ মাজত নিৰাপত্তাহীনতা বৃদ্ধি কৰাৰ লগতে মানসিক স্বাস্থ্যত প্ৰভাৱ পেলাব পাৰে।

এইবোৰৰ ভিতৰত আছে:

- শিশুগৃহত থকা শিশুসকল (চিচিঅইএছ) তথা পিতৃ-মাতৃৰ যতন নোপোৱা।
- পদপথৰ শিশু
- নিলগাই ৰখা প্ৰব্ৰজিত শ্ৰমিকৰ শিশু
- অন্য বেচকাৰী সংস্থা আদিত থকা শিশু



চাপযুক্ত ঘটনাৰ সময়ত শিশুসকলকৰ লগত ব্যৱহাৰ



- **শুনা:** শিশুয়ে অনুভৱ কৰা ধৰণে সিহঁতৰ বিষয়ে কথা কোৱাৰ বাবে সুযোগ দিয়া । ভাৱ বিনিময় কৰা আৰু প্ৰশ্ন কৰাৰ বাবে অনুপ্ৰাণিত কৰা।

- **সমৰ্থন কৰা:** শিশুক সান্ত্বনা আৰু প্ৰেৰণা দিয়াৰ সহজ পদ্ধতি বব্যহাৰ কৰা, উদাহৰণ হিচাপে সাধু কোৱা, সিঁহতৰ লগত গীত গোৱা আৰু খেলা-ধূলা কৰা, প্ৰেৰণা দিয়া যাতে সিহঁত জনাবুজা, কঠিন সময়ত সিহঁতে সিঁহতৰ সাহস, কৰুণা আৰু সহায়কাৰী হোৱাৰ বাবে প্ৰেৰণা দিয়া।

- **আশ্বস্ত কৰা:** শিশুসকলক আশ্বস্ত কৰক যাতে আপুনি সিঁহতক নিৰাপদে ৰাখিবলৈ সাজু। সিঁহতক বিশ্বাসযোগ্য উৎসৰ পৰা শুদ্ধ তথ্য দিয়া।

মানিসক কষ্টবোৰৰ লক্ষণ চিহ্নিত কৰি বিশেষ ধৰণে সহায় কৰা

মহামাৰীৰ সময়ছোৱাত কিছুমান শিশু গুৰুতৰ মানসিক স্বাস্থ্য সম্পৰ্কীয় বিষয়ৰ লগত মুখামুখি হ'ব পাৰে। সিহঁতৰ মাজত নিম্নোল্লেখিত লক্ষণ দেখা দিব পাৰে:

- খোৱা আৰু শুৱাত কষ্ট পোৱা
- ভয় লগা সপোন দেখা
- হতাশা আৰু উত্তেজিত হৈ পৰা
- বিনাকাৰণত পেটৰ বিষ বা মূৰৰ বিষৰ হোৱাৰ অভিযোগ কৰা।
- তাক যেন অকলশৰীয়া কৰি এৰি দিব তেনেকুৱা ভয় কৰি থকা।
- সকলো সময়ত কাৰোবাৰ লগত থকা আৰু অন্যৰ ওপৰত নিৰ্ভৰশীল হোৱা।
- নতুন ভয় গঢ় লোৱা(যেনে আন্ধাৰৰ প্ৰতি ভয় লগা)
- খেলা-ধূলাৰ প্ৰতি ইচ্ছা কমাই দিয়া।
- বিষন্নতাৰে থকা সাধাৰণভাৱে অকাৰণত বেছিকৈ কন্দা।

অনুগ্ৰহ কৰি মনত ৰাখিব যে এনেধৰণৰ শিশুসকলৰ ক্ষেত্ৰত প্ৰশিক্ষণপ্ৰাপ্ত বিশেষজ্ঞ সকলৰ পৰা বিশেষধৰণৰ সহায় লোৱাৰ প্ৰয়োজন: ফোন কৰক

চাইল্ডলাইন ১০৯৮

শিশু কল্যান কমিটী/ জিলা শিশু সুৰক্ষা কোষ

তথা এনআইএমএইচএএনএছ **(NIMHANS)** ০৮০৪৬১১০০০৭

কোভিড-১৯ৰ বিষয়ে শিশুৰ লগত কথাপতা

- শিশুৰ মাজত কি ঘটি আছে সেয়া বুজি সিঁহতক সহায় কৰাৰ বাবে প্ৰাপ্তবয়স্কৰ প্ৰয়োজন হয়।

➢ এইক্ষেত্ৰত কি ঘটি আছে সেয়া সিহঁতে বুজি পোৱা ধৰণে কথাপতা।

➢ প্ৰতিগৰাকী শিশুৰ বয়স অনুযায়ী কথাবোৰ সহজ আৰু সঠিকভাৱে উপস্থাপন কৰা।

−+

.

- পৰবৰ্তী কিছুমান পৃষ্ঠাত আপোনাক শিশুৰ শাৰীৰিক আৰু আৱেগিক দুয়োবিধ প্ৰয়োজনৰ গুৰুত্ব দিয়াৰ বাবে সৰল উপদেশ দিয়া গৈছে আৰু কোভিড-১৯ ৰ বিষয়ে সিহঁতৰ লগত কেনেদৰে কথা পাতিব সেয়া কোৱা হৈছে।
  - নিৰ্ভৰযোগ্য উৎসৰ তথ্য, স্বাস্থ্য আৰু পৰিয়াল কল্যান মন্ত্ৰালয়, ভাৰত চৰকাৰ দ্বাৰা অনুমোদিত। যত্ন লওঁতা আৰু পিতৃ-মাতৃয়ে ৰাষ্ট্ৰীয় হেল্পলাইন ১০৭৫ **(টোলফ্ৰী)** তথা ০১১-২৩৯৭৮০৪৬ ফোন কৰিব পাৰে। আপুনি ইয়াতো লিখিব পাৰে**: ncov2019@gov.in** নাইবা **ncov2019@gmail.com**

প্ৰতিগৰাকী শিশুৰ সৈতে কটোৱাৰ বাবে সময় ঠিক কৰা

সময় ২০ মিনিট বা অধিক হ'ব পাৰে, সেয়া আমাৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰিব।

আপোনাৰ শিশুটোক সোধক সি কি কৰি ভাল পায়

নিজে ঠিক কৰিলে সিহঁতৰ আত্মবিশ্বাস বাঢ়িব। সিহঁতে যদি এনে কিছু কাম কৰিব বিচাৰে য'ত সামাজিক দুৰত্ব ৰখাটো টান হয়, তেতিয়া সিহঁতক এই বিষয়ে কোৱাৰ সুযোগ লওঁক।

আপোনৰ শিশু/সন্তানৰ বাবে পৰামৰ্শ

- গান গোৱা, পাত্ৰ আৰু চামুচৰে সংগীত পৰিবেশন কৰা
- সিহঁতৰ শব্দবোৰ আৰু শৰীৰৰ আও-ভাওবোৰ নকল কৰা
- সাধু কোৱা, কিতাপ পঢ়োৱা আৰু ছবি দেখুওঁৱা

টিভি আৰু ফোন বন্ধ কৰা এইখিনি ভাইৰাছমুক্ত সময়

আপোনাৰ কিশোৰ-কিশোৰীৰ বাবে পৰামৰ্শ

- যিবোৰ সিহতে ভাল পায় তাৰ বিষয়ে কথাপতা যেনে খেলৰ, দুৰদৰ্শনৰ কাৰ্যসূচী আৰু বন্ধু-বান্ধৱীৰ বিষয়ে।
- বাহিৰত বা ঘৰৰ চাৰিওফালে খোজ কাঢ়িব যোৱা
- সিহঁতৰ লগত একেলগে ব্যায়াম কৰা

আপোনাৰ সৰু শিশুৰ বাবে পৰামৰ্শ

- এখন কিতাপ পঢ়োৱা বা ছবি চাব দিয়া
- বাহিৰত বা ঘৰৰ চাৰিওফালে খোজ কাঢ়িব দিয়া
- নচা আৰু মুৰ্তি হোৱা
- পৰিস্কাৰ কৰা আৰু ৰন্ধা-বঢ়া কামক খেল হিচাপে দৈনন্দিনৰ কাম একেলগে কৰা।
- স্কুলৰ কামত সহায় কৰা

সিহঁতক শুনা, সিঁহতক নজৰ দিয়া। সিঁহতৰ প্ৰতি সম্পূৰ্ণ মনোযোগ দিয়া। আনন্দ কৰা

Want more helpful tips from UNICEF and WHO?

EVIDENCE-BASE IS HERE

Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerate Hub, the European Research Council (ERC), UNICEF, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, WHO, CIDA, NRF South Africa, Ilifa Labantwana, Rand Merchant Bank Fund, the ApexHi Charitable Trust, the John Fell Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR and the Wellcome Trust

কোভিড-১৯
পিতৃ-মাতৃৰ কৰ্তব্য
গুণগত সময়

কামলৈ ওলাই যাব নোৱাৰে নেকি? স্কুল বন্ধ? টকাৰ বাবে চিন্তা? এনেসময়ত মানসিক হেঁচা আৰু অধিক চাপত থকাটো স্বাভাবিক। স্কুল বন্ধ হোৱাক এক সুযোগ হিচাপে লৈ আমাৰ শিশু আৰু কিশোৰ-কিশোৰীসকলৰ লগত সম্পৰ্ক উন্নত কৰা। ৰং ধেমালি আৰু মুকলীমুৰীয়াকৈ গুণগত সময় পাৰ কৰা। ইয়ে শিশুক মৰম আৰু নিৰাপদে ৰাখিব আৰু সিহঁত যে গুৰুত্বপূৰ্ণ সেয়া দেখুৱাব লাগে।

আপুনি কেনেকুৱা ব্যৱহাৰ চাব বিচাৰে সেয়া কওঁক

ইতিবাচক শব্দ ব্যৱহাৰ কৰি শিশু কাম কৰিব দিব ; উদাহৰণ হিচাপে- ''সামগ্ৰীবোৰ বিশৃংল নকৰিবা বুলি কোৱাৰ পৰিৱৰ্তে অনুগ্ৰহ কৰি তোমাৰ পুতুলাবোৰ ভালদৰে থৈ দিয়া'

আপুনি কেনেদৰে কথা কয় তাৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰিব

Shouting at your child will just make you and them

আপোনাৰ শিশুক চিঞৰি মাতিলে আপোনাৰ লগেত শিশুটোক অধিক চাপ আৰু অসন্তুষ্ট কৰিব। শিশুৰ মনোযোগ আকৰ্ষণ কৰাৰ বাবে সিঁহতৰ নাম ধৰি শান্তভাবে কথা পাতক।

যেতিয়া শিশুৱে ভাল আচৰণ কৰি থাকে তেতিয়া সিহঁতক প্ৰংশসা কৰক

আপোনাৰ শিশুৱে বা কিশোৰ-কিশোৰীয়ে ভাল কাম কৰে তেতিয়া সিঁহতক প্ৰংশসা কৰক যদিওবা সিঁহতে সেয়া প্ৰদৰ্শন নকৰে, আপুনি দেখিব যে সিঁহতক পুনৰ ভাল কাম কৰি আছে। ইয়াৰ ফলত সিহঁত নিশ্চিত হ'ব যে আপুনি সিহঁতক লক্ষ্য কৰে আৰু গুৰুত্ব দিয়ে।

বাস্তৱতাক অনুধাবন কৰক

আপুনি কোৱা ধৰণে আপোনাৰ শিশুয়ে প্ৰকৃতে কৰিব পাৰিব নে? গোটেই দিনটো শিশুটোৱে মনে মনে থকা বৰ কঠিন কিন্তু যেতিয়া আপুনি ফোনত কথা পাতি থাকে তেতিয়া শিশুটোৱে ১৫ মিনিট সময় মনে মনে থাকিব পাৰে।

Listen to your

শিশুৰ প্ৰয়োজনক শুনিবলৈ চেষ্টা কৰক

Teens especially need to be able to

কিশোৰ-কিশোৰীসকলে সিহঁতৰ বন্ধু-বান্ধৱীসকলৰ লগত কথা পাতিব দিব লাগে। সিহঁতক সুযোগ দিয়ক যাতে সিহঁতে নিজক ব্যক্ত কৰিব পাৰে-বিশেষকৈ যেতিয়া সিহঁতে নিজৰ ভয় আৰু চিন্তাৰ বিষয়ে ভাবি থাকে।

Want more helpful tips from UNICEF and WHO?

EVIDENCE-BASE IS HERE

PARENTING FOR LIFELONG HEALTH · World Health Organization · unicef for every child · INTERNET OF GOOD THINGS · CDC Centers for Disease Control and Prevention · ACCELERATE Adolescent Success Africa

Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerate Hub, the European Research Council (ERC), UNICEF, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, WHO, CIDA, NRF South Africa, Ilifa Labantwana, Rand Merchant Bank Fund, the ApexHi Charitable Trust, the John Fell Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR and the Wellcome Trust

কোভিড-১৯

লালন-পালন

ইতিবাচক হৈ থকা

আমাৰ শিশুসকল বা কিশোৰ-যেতিয়া অস্থিৰ হৈ থাকে সিহঁতক কৰি তোলাৰ ক্ষেত্ৰত অসুবিধা হয়। প্ৰায়ে এনেকৈ কৈ শেষ কৰো,''এইবোৰ কৰা বন্ধ কৰা!'' কিন্তু শিশুসকলে উচিত কাম কৰিব যদি সিঁহতক আমি ইতিবাচক নিৰ্দেশ দি থকো আৰু বেছিকৈ প্ৰশংসা কৰি থাকো।

কোভিড-১৯ লালন-পালন নতুন অভ্যাস

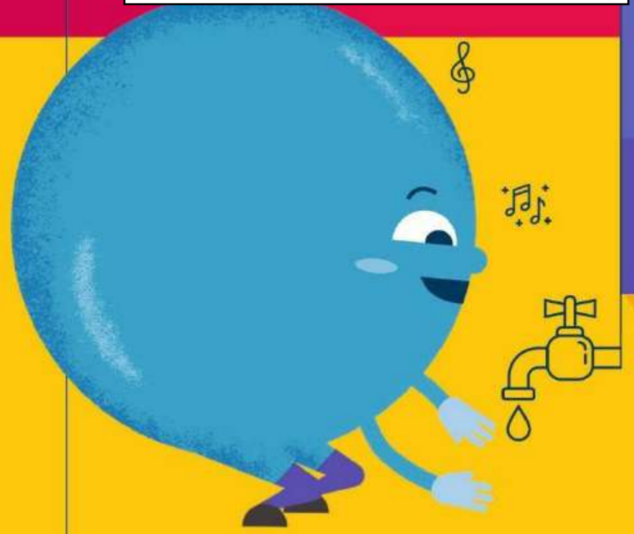
কোৱিড-১৯ যে আমাৰ প্ৰতিদিনৰ কাম-কাজ, ঘৰ আৰু স্কুলৰ প্ৰাত্যহিক অভ্যাসৰ পৰা আতৰাই আনিছে। এয়া শিশু, কিশোৰ-কিশোৰীসকলৰ বাবে কষ্টকৰ হৈছে। নতুনকৈ

প্ৰস্তুত কৰা প্ৰাত্যহিক কাম-কাজে এই ক্ষেত্ৰত সহায় কৰিব পাৰে।

শিথিল কিন্তু অপৰিৱৰ্তিত প্ৰাত্যহিক কাম-কাজ নিৰ্দ্ধাৰণ কৰা।

- আজৰি সময়ৰ লগতে গঠনমূলক কাম-কাজ কৰাৰ বাবে সময় ঠিক কৰা। ইয়াৰ ফলত শিশুক ভাল ব্যৱহাৰ আৰু নিৰাপদ অনুভৱ কৰাক সহায় কৰিব।
- স্কুলীয়া সময়ছোৱাত সময় ঠিক কৰাৰ নিচিনাকৈ শিশু বা কিশোৰ-কিশোৰীক প্ৰাত্যহিক কামৰ সময় পৰিকল্পনা কৰাত সহায় কৰিব পাৰে। সিঁহতে এইখিনি ভালদৰে অনুসৰণ কৰিব কাৰণ শিশুয়ে এয়া প্ৰস্তুত কৰাত সহায় কৰিছে ।
- Include exercise in each day

  সদায় ব্যায়াম কৰা
  -এইবোৰে শিশু ঘৰত অধিক সক্ষম কৰি ৰখাত সহায় কৰিব



আপুনি আপোনাৰ শিশুৰ বাবে আচৰণৰ ক্ষেত্ৰত এক আৰ্হি হয়

- যদি আপুনি নিজকে নিজে চাফ-চিকুনকৈ থকা আৰু নিৰাপদ দূৰত্ব থকাৰ অভ্যাস কৰে আৰু আন লোকৰ ক্ষেত্ৰত বিশেষকৈ দুৰ্বল আৰু সহজে পীড়িত হোৱাসকলক সহানুভূতিৰে ব্যৱহাৰ কৰে তেতিয়া আপোনাৰ শিশু আৰু কিশোৰ-কিশোৰীয়ে আপোনাৰ পৰা শিকিব।

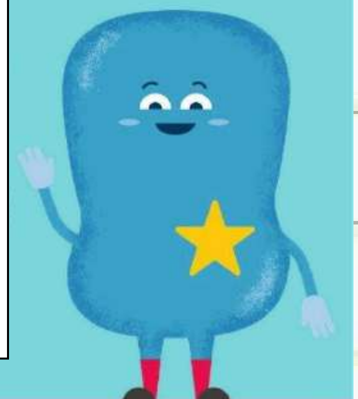
শিশুক নিৰাপদ দুৰত্বত থকাৰ বিষয়ে শিক্ষাওক

- যদি আপোনাৰ স্থানত ঠিকে আছে তেনেহলে শিশুটোক বাহিৰলৈ নিয়ক
- আপুনি চিঠি লিখিবও পাৰে আৰু এখন ছবি প্ৰস্তুত কৰি মানুহৰ সৈতে বিনিময় কৰিব পাৰে নহ'লে তেওঁলোকৰ এখন ছবি তুলি পঠাব পাৰে।
- কেনেদৰে নিৰাপদে থাকিব লাগে সেই বিষয়ে আপুনি কথাপাতি আপোনাৰ শিশুক আশ্বস্ত পাৰে। সিঁহতৰ পৰামৰ্শবোৰ শুনা আৰু সেইবোৰ গুৰুত্বসহকাৰে লোৱা।

হাতধোৱা আৰু পৰিস্কাৰ-পৰিচ্ছন্ন থকাটো আনন্দময় কৰি তোলা

- হাত ধোৱাৰ বাবে ২০ মিনিটৰ এটা গান তৈয়াৰ কৰা। লগতে শিশুক নিয়মিতভাবে হাতধোৱাৰ বাবে প্ৰশংসা কৰা আৰু সিহঁতক নম্বৰ দিয়া।
- কিমান কম সময় আমি আমাৰ মুখমণ্ডল স্পৰ্শ নকৰাকৈ থাকিব পাৰো সেয়া দেখুৱাবলৈ খেল খেলিব পাৰো লগতে কম সময় স্পৰ্শ কৰাৰ ক্ষেত্ৰত পুৰস্কৃত কৰিব পাৰে। (এজনে আনজনৰ বাবে গননা কৰিব পাৰে)

প্ৰতিটো দিনৰ শেষত এক মিনিটৰ বাবে দিনটোৰ বিষয়ে চিন্তা কৰক। শিশুজনে কৰা এটা ইতিবাচক বা আনন্দময় কামৰ বিষয়ে সিহঁতক কওঁক। আজিৰ বাবে আপুনি কৰা ভাল কামৰ বাবে নিজক প্ৰশংসা কৰক। আপুনি এগৰাকী তাৰকা।



Want more helpful tips from UNICEF and WHO?

EVIDENCE-BASE IS HERE

PARENTING FOR LIFELONG HEALTH | World Health Organization | unicef for every child | INTERNET OF GOOD THINGS | CDC CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION | ACCELERATE ADOLESCENT SUCCESS AFRICA

Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerate Hub, the European Research Council (ERC), UNICEF, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, WHO, CIDA, NRF South Africa, Ilifa Labantwana, Rand Merchant Bank Fund, the ApexHi Charitable Trust, the John Fell Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR and the Wellcome Trust

সততাৰে প্ৰশ্নবোৰৰ উত্তৰ দিয়া

সিহঁতক স্পষ্টভাৱে আৰু সোনকালে কোৱা

সিহঁতৰ বাবে সময় দিয়া যাতে সিহঁতে শুনে লগতে প্ৰশ্ন কৰে

আশে-পাশে বহুধৰণৰ সাধুকথা প্ৰচলিত হব পাৰে

কিছুমান সত্য নহব পাৰে। বিশ্বাসযোগ্য চাইট ব্যৱহাৰ কৰা

y sites: https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019 and https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19 from WHO and UNICEF.

উত্তৰ নাহিব পাৰে তথাপিও ঠিকে আছে

এনেদৰে কোৱা প্ৰয়োজন যে এইবিষয়ে আমি নাজানো তথাপি চিন্তা কৰি কম। ইয়াৰ ফলত শিশুটোৰ সহায়ত কিছু নতুন কথা জনাৰ সুবিধা হ'ব।

শিশুই একেটা প্ৰশ্ন বহুবাৰ সুধিব পাৰে

সিহঁতক আপুনি পুনৰ শান্তভাবে আৰু বিস্তৃতভাবে ব্যাখ্যা কৰিলে এয়া সিহঁতক আশ্বাস দিয়াৰ দৰে হব

শিশুয়ে কৰিব পৰা প্ৰশ্ন

মোৰ স্কুল কিয় বন্ধ ?

এই ভাইৰাছ কি ?

ই দেখাত কেনেকুৱা ?

ই কিয় লুকাই থাকে ?

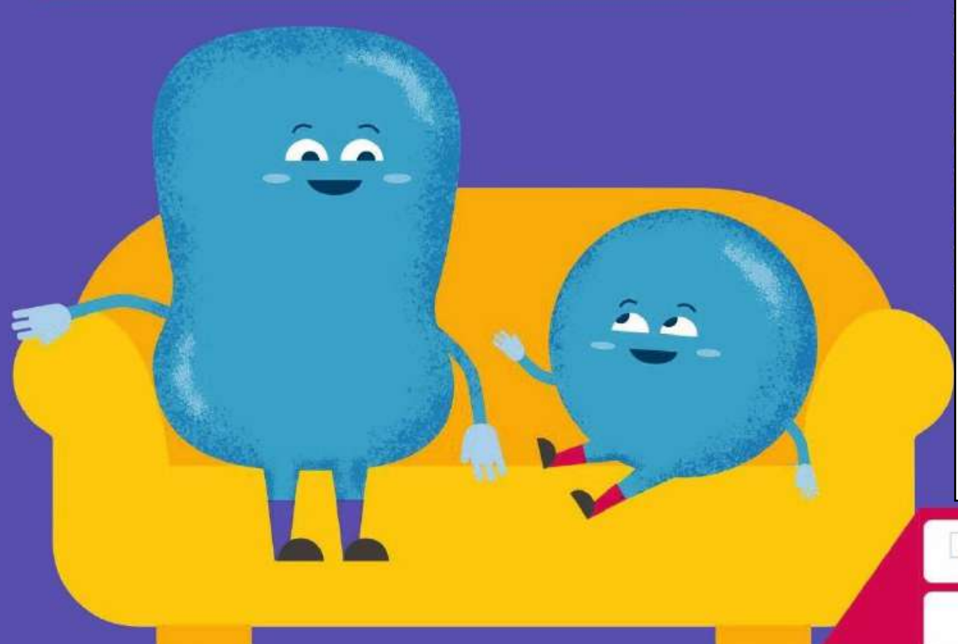
মই কিয় ঘৰত থাকিবলগীয়া হৈছে ?

মই কি কৰো ?

মই কিয় মোৰ হাত ধুব লাগে ?

মই বন্ধুসকলৰ সৈতে বাহিৰলৈ যাব নোৱাৰো?

মৃত্যু মানে কি ?



Want more helpful tips from UNICEF and WHO?

EVIDENCE-BASE IS HERE

Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerate Hub, the European Research Council (ERC), UNICEF, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, WHO, CIDA, NRF South Africa, Ilifa Labantwana, Rand Merchant Bank Fund, the ApexHi Charitable Trust, the John Fell Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR and the Wellcome Trust

কোভিড-১৯ লালন-পালন

স্পষ্ট আৰু সত্য তথ্য দিয়া

কথা পাতিবলৈ সাজু থাকক। সিহঁতে ইতিমধ্য কিছুমান কথা শুনিব পাৰে। নীৰৱতাই আৰু গোপনীয়তাই আমাৰ শিশুসকলক সুৰক্ষিত নাৰাখে। সততাৰে আৰু মুকলিভাবে একাত্ম হওঁক। সিহঁতে কিমানখিনি বুজিব পাৰে সেইবিষয়ে ভবা। আপুনি সিহঁতক ভালদৰে বুজে, যি শুদ্ধ সেয়া বুজাওঁক।

ক’ৰ’না ভাইৰাছ বেমাৰৰ (কোভিড-১৯) সম্পৰ্কীয় উৰাবাতৰি বিষয়ে শিশুৰ লগত কথাপতা

কোভিড-১৯ সম্পৰ্কে থকা জনশ্ৰুতি আৰু ভুলধাৰণা

প্ৰচাৰ হৈ থকা জনশ্ৰুতি আৰু উৰাবাতৰিৰ সন্দৰ্ভত পিতৃ-মাতৃ আৰু যত্ন লওঁতা সকলে সাৱধান হোৱা প্ৰয়োজন।শিশুসকলে সিহঁতৰ মাজৰ শিশু আৰু প্ৰাপ্তবয়স্কসকলৰ মাজত মিছা খবৰবোৰৰ প্ৰচাৰিত হৈ থকাৰ ফলত হ’ব পৰা ক্ষতিকাৰক দিশবোৰৰ বিষয়ে সিহঁতে নিজে বুজি পোৱাতো নিশ্চিত কৰক।

নিম্নোলিখিত খবৰবোৰ সঁচা নহয়:

1. ভাইৰাছবিধে অকল বয়স্ক আৰু শিশু আৰু ডেকা মানুহকো আক্ৰমণ কৰে
2. ভাইৰাছবিধ পোহনীয়া জন্তু পৰা বিয়পে আৰু মানুহে তেওঁলোকৰ পোহনীয়া জন্তুবোৰ পৰিত্যাগ কৰা উচিত
3. এলকহলযুক্ত মাউথৱাছ, এন্টিবায়োতিক, চিগাৰেট ব্যৱহাৰ কৰি আৰু সুৰা পান কৰি কোভিড-১৯ নিশেষ কৰিব পাৰি
4. কুহুমীয়া পানীৰে গা-ধোৱা, ৰ’দত থাকিলে ক’ৰ’না ভাইৰাছৰ সংক্ৰমণ পৰা আপুনি ৰক্ষা পৰিব পাৰে
5. সকলো খাদ্যপদাৰ্থ দুষিত আৰু ক’ৰ’না ভাইৰাছক বিয়োপাব
6. পশ্চিমীয়া দেশৰ মানুহতকৈ ভাৰতীয়সকলৰ ৰোগ প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা বেছি কাৰণ ভাৰতীয়সকল বিভিন্ন বেমাৰৰ সংস্পৰ্শ থাকে সেইবাবে চিন্তাৰ কোনো কাৰণ নাই
7. ক’ৰ’না ভাইৰাছ উষ্ণ/গৰম বতৰত জীয়াই থাকিব নোৱাৰে

সদায় স্বাস্থ্য আৰু পৰিয়াল কল্যান মন্ত্ৰালয়, ভাৰত চৰকাৰৰ দ্বাৰা পৰীক্ষা কৰা বিশ্বাসযোগ্য উৎসৰ খবৰ ব্যৱহাৰ কৰা

হিংসা, দুৰ্ব্যৱহাৰ আৰু শোষণৰ প্ৰৱনতাৰ প্ৰতি লক্ষ্য

শিশুৰ বিৰুদ্ধে এই ধৰণৰ পৰিস্থিতি আপুনি ওচৰে-পাজৰে দেখিছে নেকি?

শিশুৰ বিৰুদ্ধে এই ধৰণৰ পৰিস্থিতি আপুনি ওচৰে-পাজৰে দেখিছে নেকি?

হিংসা, দুৰ্ব্যৱহাৰ আৰু শোষণৰ প্ৰৱনতাৰ প্ৰতি লক্ষ্য কৰা

শিশুৰ বিৰুদ্ধে এই ধৰণৰ পৰিস্থিতি আপুনি ওচৰে-পাজৰে দেখিছে নেকি?

হিংসা, দুৰ্ব্যৱহাৰ আৰু শোষণৰ বৃদ্ধিৰ প্ৰৱনতা

- সামাজিক বিচ্ছিন্নতা, আৰ্থিক দুৰাৱস্থা আৰু জীৱিকা হেৰুওৱাৰ ফলত পৰিয়ালত সৃষ্টি হোৱা অত্যাধিক চাপৰ বাবে পাৰিবাৰিক হিংসা আৰু শিশু নিৰ্যাতনৰ লগতে শিশুক আঘাত কৰা বা মাৰধৰ কৰা বা কটু ভাষা কোৱাৰ প্ৰৱণতা বৃদ্ধি পায়।
- স্কুল বন্ধ হোৱা আৰু ফুৰা-চকা কৰাত বাধা নিষেধে শিশুক পূৰ্বতকৈ বেছি চাপ আৰু দুশ্চিন্তাগ্ৰস্ত অৱস্থাত থকা প্ৰাপ্তবয়স্ক আৰু শিশুৰ যত্ন লওঁতাসকলৰ লগতে ঘৰত বেছি সময় অতিবাহিত কৰাৰ বাবে বাধ্য কৰা হৈছে।
- শিশু বা কিশোৰ-কিশোৰীৰ লগত যিকোনো সময়ত যিকোনো ঠাইত যোন নিৰ্যাতন সংঘটিত হব পাৰে। সৰ্তক থাকক আৰু লক্ষ্য ৰাখক।
- শিশুসকলে সিঁহতৰ বেছি সময় অনলাইনত কটায় – সিহঁতে অনলাইনৰ পৰা হোৱা বিপদ যেনে যৌন নিৰ্যাতন, চাইবাৰ শোষণৰ সন্মুখীন হ'বলগা হৈছে।
- নিলগাই ৰখা বা কোৱাৰেন্টাইনত শিশুয়ে নিজৰ আপোনজনৰ পৰা আতৰ হ'ব পাৰে যিয়ে নেকি শিশুৰ সুৰুক্ষাৰ ক্ষেত্ৰত বিপদ বৃদ্ধি কৰিব পাৰে।

বিশেষভাবে সক্ষম শিশু

মহামাৰীৰ সময়ছোৱাত বিশেষভাবে সক্ষম শিশুসকলৰ মাজত গভীৰ প্ৰতিক্ৰিয়া সৃষ্টি কৰিব পাৰে। সিহঁতৰ দুশ্চিন্তা তথা অসন্তুষ্টিৰ অধিক তীব্ৰ হ'ব পাৰে কাৰণ অন্য মানুহৰ তুলনাতকৈ সিহঁতৰ প্ৰতিদিনে নিজৰ ওপৰত নিয়ন্ত্ৰন কম হয়। অন্য শাৰীৰিক, আবেগিক তথা বোদ্ধিক সীমাবদ্ধতা থকা শিশুসকলৰ ক্ষেত্ৰত এনে হোৱাটো স্বাভাবিক। সিহঁতক আশ্বাসেৰে প্ৰেৰণা দিয়া শব্দ, এই সময়ছোৱাৰ বিষয়ে অধিক স্পষ্টীকৰণ আৰু অধিক সহজবোধ্যভাৱে বৰ্ণনা কৰা আৰু অন্য ইতিবাচক দৃঢ়তা দিয়াৰ প্ৰয়োজন হ'ব পাৰে। সিহঁতৰ লগত কথাপতা, সিহঁতৰ প্ৰয়োজনবোৰ প্ৰতি গুৰুত্ব দিয়া আৰু সিহঁতক অন্য কাম-কাজত জড়িত কৰাৰ বাবে সক্ষম কৰা।

.

শিশুক নিৰাপদে ৰখা

- যদি আপোনাৰ শিশুৱে বেয়া ব্যৱহাৰ বা কোনো বিপদজনক আচৰণ কৰে তেতিয়া তাৰ/তাইৰ লগত শান্তভাৱে আৰু স্পষ্টভাৱে কথা পাতক।

- নেতিবাচক আচৰণৰ আঁৰত থকা কাৰণ আৰু পৰিবেশ বুজাৰ চেষ্টা কৰা।

- দৈনন্দিনৰ কামবোৰ সম্পন্ন কৰা আৰু শিশুক নিৰ্দিষ্ট দায়িত্ব পালন কৰিব দিয়া।

- পাৰস্পৰিক বিশ্বাস আৰু সন্মান প্ৰদৰ্শনৰে আপুনি সিঁহতৰ লগত সম্পৰ্ক গঢ়ি তোলা। যদি আপুনি আপোনাৰ শিশুটোয়ে গভীৰ ভাবুকিৰ মুখামুখি হোৱা বুলি চিন্তিত হয় তেতিয়া তাক/তাইক বাহ্যিক সহায় লোৱাৰ সম্ভৱনাৰ বিষয়ে সিহতৰ লগত কথা পাতিব । **চাইল্ডলাইন ১০৯৮** ক ফোন কৰিব পাৰে।

- শিশুক সিহঁতৰ ব্যক্তিগত নিৰাপত্তাৰ নিয়মৰ বিষয়ে শিক্ষা দিয়ক-সিহঁতৰ শৰীৰ সিহঁতৰ নিজৰ আৰু কোনোবাই সিহঁতৰ প্ৰতি কৰা অগ্ৰহণযোগ্য স্পৰ্শ তথা ইংগিত সিহঁতক অসুৰক্ষিত অনুভৱ কৰায়, সেয়া স্বীকাৰ্য নহয় ।

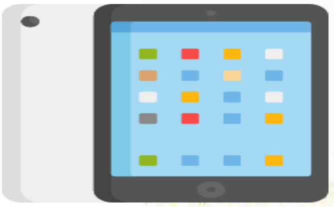
- যদি শিশু সিহঁতৰ যৌন নিৰ্য্যাতনৰ বিষয়ে আপোনাক অৱগত কৰে তেতিয়া সদায় শিশুটোৰ ওপৰত ভৰসা/বিশ্বাস ৰাখিব।

- শিশুৰ যৌন নিৰ্যাতনৰ ঘটনা সম্পৰ্কত সদায় গোচৰ দিব আৰু সহায় ল'ব। **চাইল্ডলাইন ১০৯৮** নাইবা আৰক্ষীৰ হেল্পলাইন নম্বৰত নাইবা শিশু সুৰক্ষা কমিটীক ফোন কৰিব পাৰে।

- যদি আপুনি ঘৰুৱা নিৰ্যাতনৰ সন্মূখীন হৈ আছে তেনেহ'লে সহায় লওঁক। **মহিলা হেল্পলাইন ১০৯১** বা **আৰক্ষীৰ ১০০** নম্বৰত ফোন কৰক।

- ঘৰুৱা নিৰ্যাতনৰ বাবে অনুবন্ধত দিয়া হেল্পলাইন নম্বৰতোও চাওক।

শিশুসকলক অনলাইনৰ জৰিয়তে বন্ধুসকলৰ লগত যোগাযোগ কৰিব দিয়ক!



শিশুসকলক অনলাইনত নিৰাপদে থকাৰ বাবে এই ৫ টা মূলমন্ত্ৰ শিকোৱা

1) কাৰোবাৰ লগত কথাপতাত অসহজ অনুভৱ হ'লে তেওঁক ব্লক কৰাটো উচিত

2) অচিনাকী মানুহৰ বন্ধুত্বৰ অনুৰোধ গ্ৰহণ নকৰিবা।

3) সন্দেহজনক ই-মেইল পালে সেইটো ডিলিট কৰক নাইবা জাঙ্ক হিচাপে চিহ্নিত কৰক।

4) পাছৱোৰ্ড ৰাজহুৱা নকৰিব , কাৰো সৈতে পাছৱোৰ্ড ভাগ বতৰা নকৰিব।

5) ৰাজহুৱা কম্পিউটাৰ ব্যৱহাৰ কৰাৰ সময়ত লগআউট কৰিবলৈ পাহৰি নাযাব।

অনলাইনত সুৰক্ষিত থাকক

৬–১০ বছৰ বয়সৰ বাবে যতন সামগ্ৰী

শিশুৰ সৈতে আপুনি কৰিব পৰা কাম-কাজ

(৬-১০ বছৰ বয়সৰ বাবে)

এই হাতপুথিখনে শিশুৰ মগজু শান্ত কৰি ৰখাত সহায় কৰাৰ বাবে সাধনোপায় প্ৰদান কৰিব আৰু সিহঁতক সমাধানৰ পথ, ভৱিষ্যকেন্দ্ৰিক ইতিবাচক গতিবিধিৰ লগত সংলগ্ন হৈ চাপৰ সম্মূখীন হোৱাৰ বাবে সহায় কৰিব।

এই দস্তাৱেজত ৬-১০ বছৰ বয়সৰ শিশুৰ সৈতে সংলগ্ন হোৱাৰ বাবে নিম্নোলিখিত সৃষ্টিশীল গতিবিধি উপলব্ধ আছে।.

1. সৃষ্টিশীল ছপাযুক্ত বাৰ্তা(৭ ক'ৰ'না ভাইৰাছ ৰিৱাৰ্ড ষ্টীকাৰ আৰু ৩ ধন্যবাদ ব্যক্ত কৰাৰ বাবে কালাৰ ছীট)
2. কোভিড-১৯ ৰ বাবে ৰোগৰ লক্ষণ দেখুওৱা, নিৰাময় আৰু প্ৰতিৰোধৰ ব্যাখ্যা কৰাৰ উদ্দেশ্যে ইফোগ্ৰাফিক পোষ্টাৰ আৰু ৱৰ্কছীট
3. চোৱাচিতা কৰা সকলৰ বাবে কোভিড-১৯ ৰ সম্পৰ্কত মেজেজ কৰিবলগীয়া আৰু নকৰিবলগীয়া বিষয়ক হেণ্ডআউট
4. শব্দৰ খেল-খেলা(সাধুকথা কোৱাৰ কাৰ্যকলাপ)

ক’ৰ’না ভাইৰাছ পুৰস্কাৰ ষ্টীকাৰ

পিতৃ-মাতৃ আৰু যতন লওঁতাসকলৰ বাবে নিৰ্দেশনা:

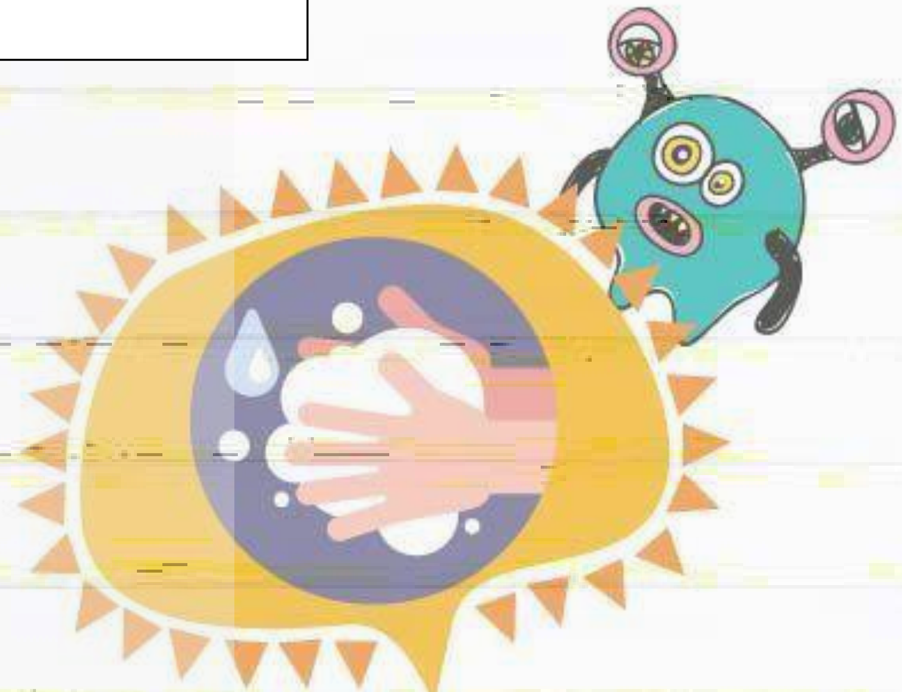
পিতৃ-মাতৃ আৰু যতন লওঁতাসকলে এই ষ্টীকাৰবোৰ কাট-আউট হিচাপে ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে আৰু ৬-১০ বছৰৰ বয়সৰ শিশুসকলৰ বাবে ভাইৰাছ বিধৰ লগত যুজিবলৈ ইতিবাচক আৰু স্বাস্থ্যকৰ ব্যৱহাৰৰ বিষয়ে কথাপতা আৰম্ভ কৰিব পাৰি।

- সুৰক্ষিত আৰু স্বচ্ছ ব্যৱহাৰ অনুসৰণ কৰা আৰু ভয় বা চিন্তা নকৰাৰ বাবে শিশুৰ বাবে ইতিবাচক সুদৃঢ়কৰণ কৰক।
- মনত ৰাখিব যে শিশুয়ে সকলে সৰু কথা মনত ৰখা দৰকাৰ নাই। যেতিয়ালৈকে শিশুয়ে বিশেষধৰণে নুসুধে, তেতিয়ালৈকে নিজে জনোৱাৰ কোনো প্ৰয়োজন নাই ,অন্যথা শিশুক বেছি চিন্তিত কৰি তুলিব পাৰে।
- কি পৰিসৰত শিশুটোয়ে নিজৰ অনুভৱ ব্যক্ত কৰে তাৰ ভিত্তিত সমাধানযোগ্য চিন্তাৰ সৈতে সংলগ্ন থাকক আৰু গ্ৰহণীয় কৰি তোলক।
- বহুত সংখ্যক শিশু বৰ্তমানৰ পৰিস্থিতিৰ তথ্য সম্পৰ্কে অৱগত নহ’ব পাৰে, কিন্তু সিহঁত বৰ্তমানৰ পৰিৱেশৰ পৰিৱৰ্তন তথা এই তথ্যৰ পৰা ওচৰ-পাচৰ মানুহ চিন্তিত আৰু অসন্তুষ্টিত আছে, তাৰ পৰা সিঁহত অস্থিৰ অনুভৱ কৰিব পাৰে।
- কমবয়সীয়া শিশুক সময়ে সময়ে নিৰীক্ষণ কৰক আৰু সিহঁতে সম্মূখীন হ’ব পৰা যিকোনোধৰণৰ চিন্তাক প্ৰকাশ কৰাৰ সুবিধা দিয়ক।

ক’ৰ’না যোদ্ধাসকলৰ বাবে উপহাৰ ষ্টীকাৰ

নিজৰ মুখমণ্ডলক স্পৰ্শ নকৰা যোদ্ধা

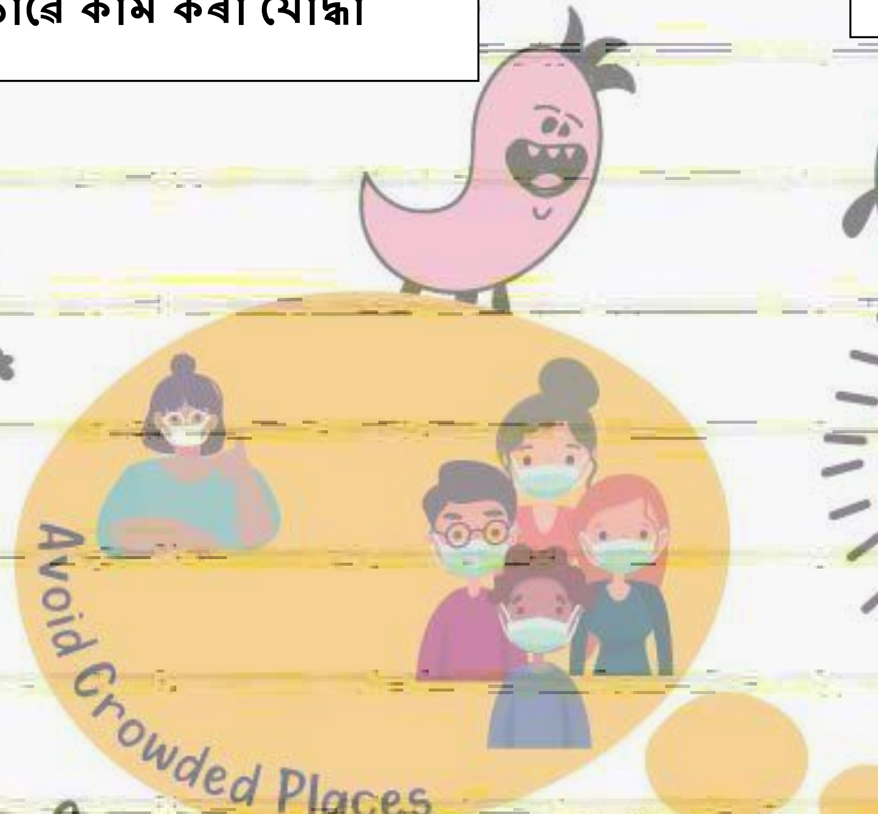
মুক্তভাৱে কাম কৰা যোদ্ধা



হাত ধোৱা যোদ্ধা

উৰাবাতৰিক বিশ্বাস নকৰা যোদ্ধা

নিজৰ লগৰীয়াসকলৰ লগত আনন্দত থকা যোদ্ধা



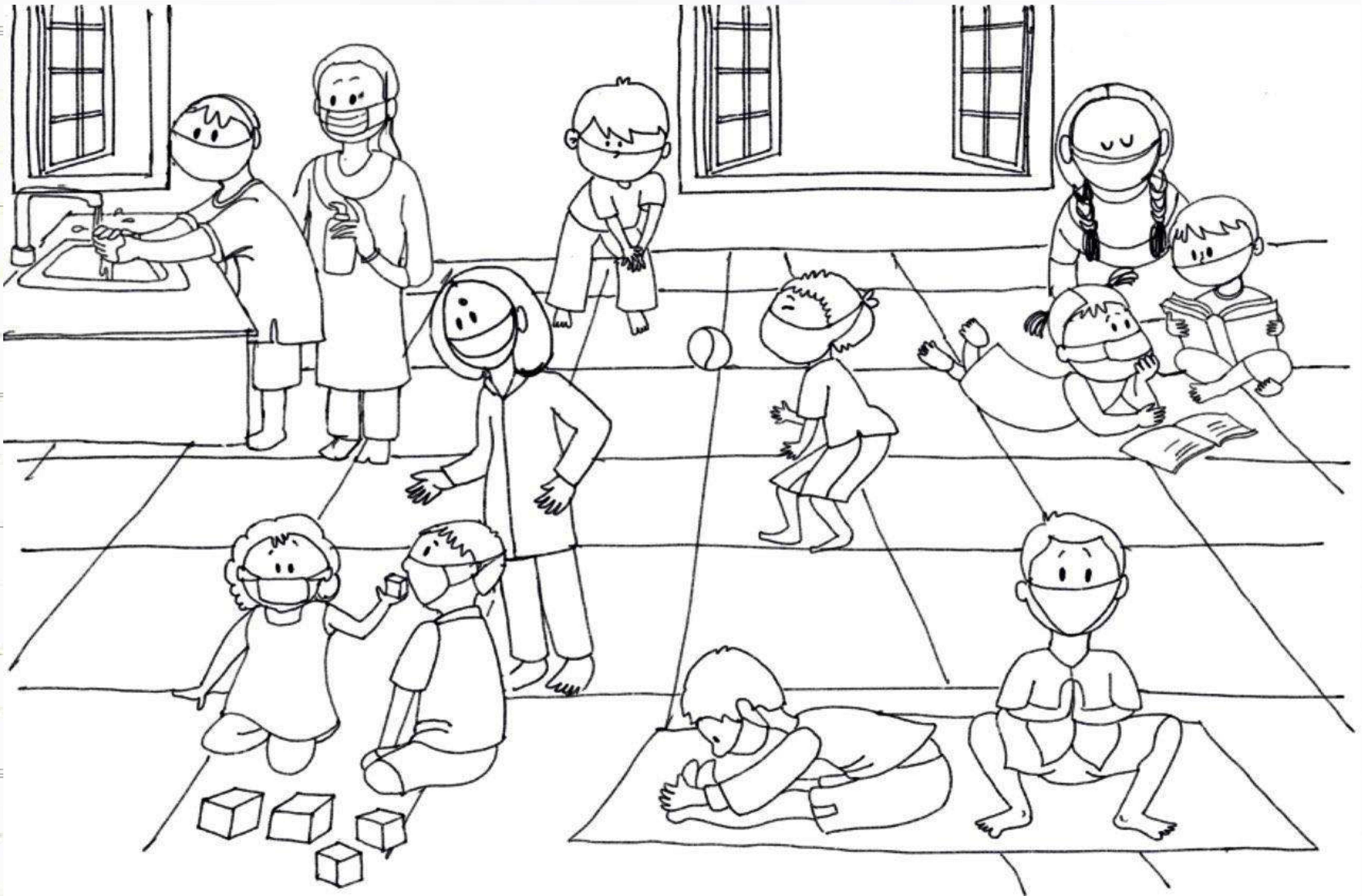
সামাজিক দুৰত্ব বজাই ৰখা যোদ্ধা

দুশ্চিন্তামুক্ত যোদ্ধা

পিতৃ-মাতৃ আৰু যতন লওঁতাসকলৰ বাবে সংকেট : সমগ্ৰ বিশ্বতে স্বাস্থ্যকৰ্মী আৰু বিজ্ঞানীসকলে এই প্ৰকোপ ৰোধ কৰা আৰু সম্প্ৰদায়টোক সুৰক্ষিত কৰি ৰাখিবলৈ কাম কৰি আছে সেই বিষয়ে প্ৰকাশ কৰক। উদাৰ লোকসকলে জৰুৰীকালীন সময়ত যে কাম কৰি আছে সেইবিষয়ে শিশুসকলে জনাতো অতি ভাল কথা। শিশুসকলক যেতিয়ায়ে ভাল কৰি তোলাৰ সহায়ৰ প্ৰয়োজন হয় এই হাতপুথিখনৰ সহায় লব পাৰে। সিহঁতে কেনেকুৱা অনুভৱ কৰি আছে সেই বিষয়ে সিহঁতৰ লগত কথাপাতক। এই খণ্ডত ৩ খন ৰং দিয়া পত্ৰ বা ছীট আছে য'ত আমাৰ বিজ্ঞানী আৰু স্বাস্থ্যকৰ্মীসকলে কোভিড-১৯ ৰ লগত যুজি থকা দেখুৱাইছে। এই পত্ৰ বা ছীটে ইতিবাচক আত্মীয়তাৰ পদ্ধতিৰে ইতিবাচক বাৰ্তা দিব।

যদি আপুনি পত্ৰ বা ছীটখন ছপা কৰিব নোৱাৰে সেয়া শিশুসকলক দেখুৱাবক আৰু সিহঁতক সেয়া প্ৰস্তুত কৰিবলৈ ৰং দিবলৈ অনুপ্ৰেৰণা দিয়ক।

ক’ৰ’না সময়ছোৱাত শিশু অনুকুল পৰিৱেশ



ক'ৰ'নাৰ সংক্ৰমণৰ লগত যুঁজি থকা যোদ্ধা

ক’ৰ’না সংক্ৰমণৰ পৰা সুৰক্ষিত থকা

ইনফোগ্ৰাফিক পোষ্টাৰ আৰু কাৰ্যপত্ৰ

পিতৃ-মাতৃ আৰু শিশুৰ যত্ন লওঁতাৰ বাবে নিৰ্দেশনা:

দস্তাবেজৰ এই অংশত সজাগতা সৃষ্টিৰ গতিবিধি আৰু কাৰ্যপত্ৰ (একে ধৰণৰ পোষ্টাৰৰ নিচিনা) ৰ বাবে এক ইনফোগ্ৰাফিক পোষ্টাৰ আগবঢ়ায় য'ত কোভিড-১৯ সংক্ৰমণ আৰু প্ৰতিৰোধ, লক্ষণ বিজ্ঞানৰ বৰ্ণনা কৰা হৈছে। সজাগতা সৃষ্টি কৰা পিতৃ-মাতৃ আৰু এবাৰ যদি শিশুৰ যত্ন লওঁতাসকলে ইনফ'গ্ৰাফিকভিত্তিক পোষ্টাৰবোৰক বুজাই দিয়ে, তেনেহলে যতনবোৰ শিশুৰ বাবে এক সৰল প্ৰিন্ট-আউট হিচাপে বিতৰন কৰিব পাৰি। যাৰ জৰিয়তে সিহঁতে যিকোনো ভাষা শিকাৰ সুদৃঢ় কৰাৰ বাবে এক পাঠ্যক্ৰম আচঁনি হিচাপে বাছি লব। ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে।

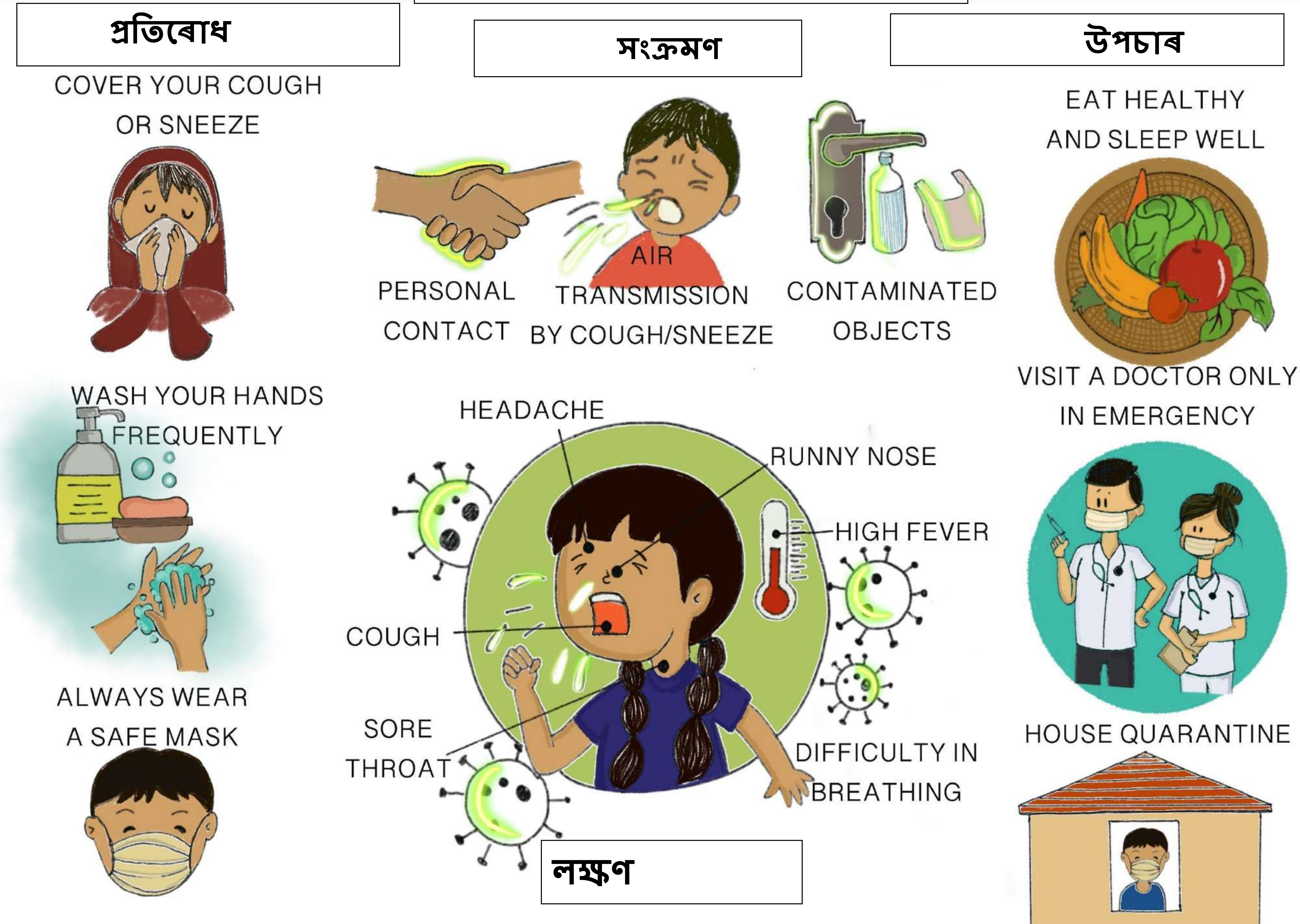
পিতৃ-মাতৃ আৰু শিশুৰ যত্ন লওঁতাসকলে পোষ্টাৰ ব্যাখ্যা কৰা সময়ত নিজৰ সজাগতা আলোচনাত নিম্নোলিখিত মুখ্য বিষয়বোৰ অনুসৰণ কৰি ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে।

'পাঁচটা কাম কৰা' আৰু এই পাচঁটা প্ৰাথমিক পদক্ষেপ অনুসৰণ কৰি ক'ৰ'না ভাইৰাছ বিয়পোৱা ৰোধ কৰাত সহায় কৰা

1. **হাত:** এইবোৰ প্ৰায়ে (নিয়মিতভাৱে ২০ ছেকেণ্ডকৈ চাবন আৰু পানীৰে বা এলকহলযুক্ত হাতধোৱা সামগ্ৰী ব্যৱহাৰ কৰি হাতধোৱা)
2. **কিলাকুটি:** ইয়াত কাঁহক।
3. **মুখমণ্ডল:** স্পৰ্শ নকৰিবা(লেতেৰা হাতেৰে)
4. **বাহিৰত:** মানুহৰ পৰা সুৰক্ষিত দৰত্ব ৰখা(এক মিটাৰ তথা ৩ ফুট) যিসকল অসুস্থ আৰু শৰীৰত ফ্লুৰ লক্ষণ দেখা যায়।
5. **ঘৰত:** ঘৰত থকা

বি:দ্ৰ: শিশুসকলক এই পাচঁটা পদক্ষেপ অনুসৰণ কৰা প্ৰযোজনীয়তা সম্পৰ্কে কোৱাটো জৰুৰী। নিজেও অনুসৰণ কৰিব

ইনফোগ্ৰাফিক পোষ্টাৰ

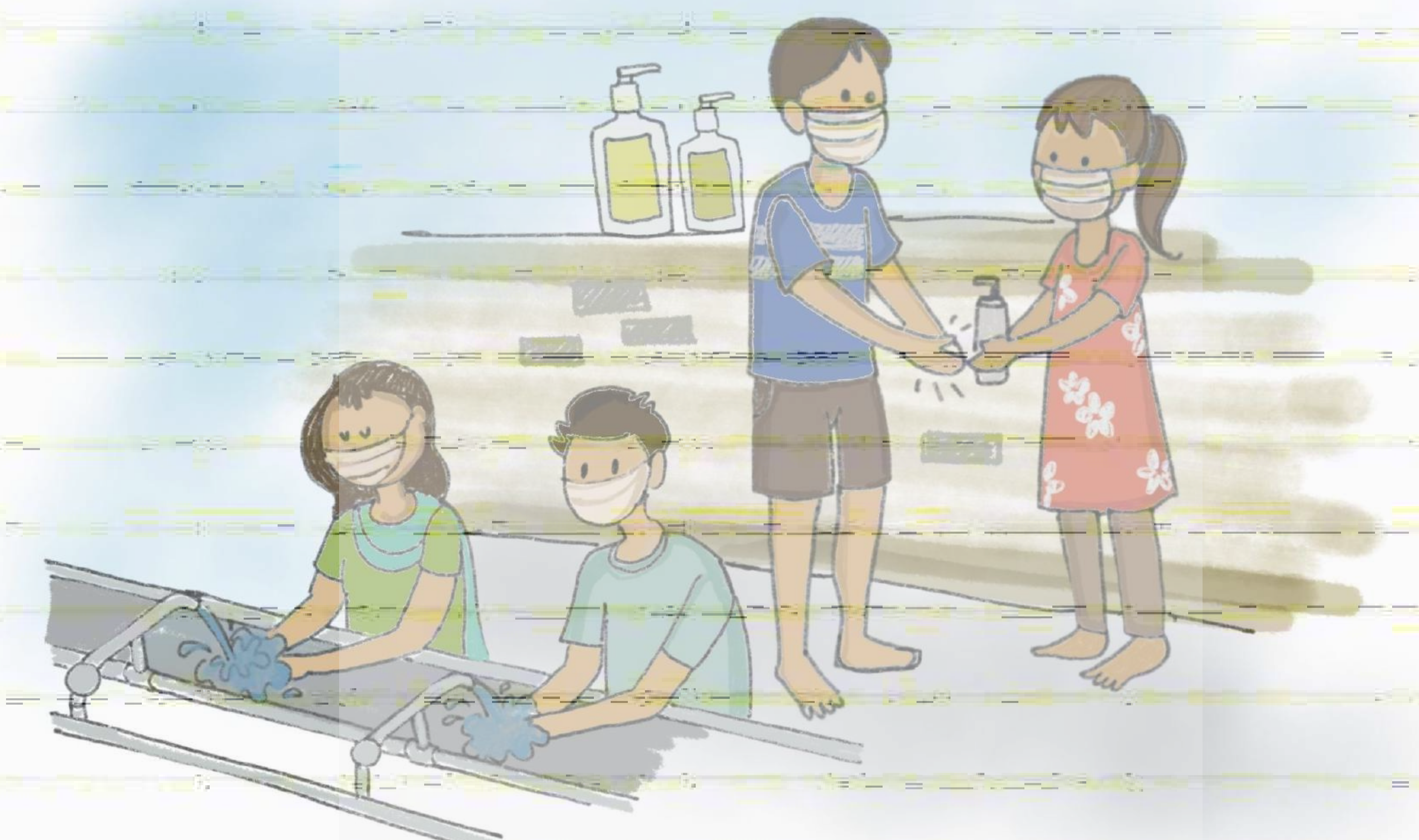


পিতৃ-মাতৃ বা যত্ন লওঁতাসকলৰ সহায়ত কাৰ্যপত্ৰ খন পূৰণ কৰা

প্ৰতিৰোধ	সংক্ৰমণ	উপচাৰ

যত্ন লওঁতাসকলৰ বাবে কোভিড-১৯ ৰ সম্পৰ্কত কৰিবলগীয়া আৰু নকৰিবলগীয়া নিৰ্দেশক বিৱৰণ পত্ৰ

এই অধ্যায়টোত শিশুৰ লগত সম্পৰ্ক কৰাৰ ক্ষেত্ৰত অনুকুল পৰামৰ্শ প্ৰদান কৰিব লাগে যে কেনেকৈ শিশুয়ে ক'ৰ'না ভাইৰাছ ৰোগ ২০১৯(কোভিড-১৯)ক্ষেত্ৰত কৰিবলগীয়া আৰু নকৰিবলগীয়া সম্পৰ্কে কথা পাতিব সেই সম্পৰ্কে শিশুসুলভ ইংগিত দিয়া।



অপুনি নিশ্চিত কৰক যে আপুনি ইতিবাচক ধৰণে কথাপাতক আৰু কাৰ্যকৰি প্ৰতিৰোধমূলক ব্যৱস্থা গ্ৰহণৰ ক্ষেত্ৰত গুৰুত্ব দিয়া য'ত হাতধোৱাৰ দৰে সুৰক্ষিত পৰামৰ্শ অন্তৰ্ভূক্ত আছে। মনত ৰাখিব যে শিশুৰ লগত কথাপতাৰ ধৰণ ভয় তথা অসন্তুষ্টি দিয়াৰ দৰে নহয়।

ক’ৰ’না ভাইৰাছ ৰোগ ২০১৯ সম্পৰ্কত শিশুৰ লগত কেনেদৰে কথা পাতিব?

অন্য মানুহৰ পৰা শুনা কথা বা শিশুয়ে টিভিত বা অনলাইনত কি চাই আছে সেয়া শিশুৰ বুজাত অসুবিধা হব পাৰে-তেনেক্ষেত্ৰত সিঁহতে ক্ষতিকাৰক অনুভৱ বিশেষকৈ উগ্নিনতা, চাপ আৰু দুখবোধ অনুভৱ কৰিব পাৰে। ইয়াত এখন কৰিবলগীয়া আৰু নকৰিবলগীয়াৰ তালিকা দিয়া হৈছে আৰু আপুনি এগৰাকী শিক্ষক, অভিভাৱক বা স্বেচ্ছাসেৱক হিচাপে মনস্তাত্বিকভাৱে সফলভাৱে মুখামথি হোৱা আৰু পৰিস্থিতি বুজি পোৱাৰ ক্ষেত্ৰত সিঁহতক সহায় কৰা।

কৰিবলগীয়া: সেইসকল মানুহৰ বিষয়ে কথা-পতাক যিসকলৰ কোভিড-১৯ হৈছে।সেইসকল মানুহৰ বিষয়ে কথাপাতক যিসকল আৰোগ্য হৈছে। কোভিড-১৯ ৰ সংক্ৰমণৰ মৃত্যু হোৱা মানুহৰ বিষয়ে কথা-পতাতকৈ কোভিড-১৯ ৰ পৰা আৰোগ্য হোৱা মানুহৰ বিষয়ে কথা-পতাক

নকৰিবলগীয়া: এইধৰণৰ কথা পাতিব নালাগে কোভিড-১৯ হোৱা জনৰ কি বেমাৰ আছে।

কৰিবলগীয়া: এই ৰোগৰ সংক্ৰমণ ৰোধ কৰাৰ লগতে সমগ্ৰ মানৱজাতিক সুৰক্ষিত কৰি ৰাখিবলৈ কৰা স্বাস্থ্যকৰ্মী আৰু বিজ্ঞানীসকলকৰ কাম-কাজৰ কাহিনীৰে আস্বাস দিয়া।

নকৰিবলগীয়া: এই বেমাৰটোৰ সংক্ৰমণৰ লগত স্থান আৰু কোনো সম্প্ৰদায়ক জড়িত নকৰিব। মনত ৰাখিব যে ভাইৰাছিবিধ কোনো বিশেষ জনসংখ্যা , কোনো সম্প্ৰদায় তথা জাতিক ভিত্তি কৰি হোৱা নাই।

কৰিবলগীয়া: সঁচা কওঁক আৰু সত্যক শিশুসুলভতাৰে ব্যাখ্যা কৰক।মুকলিভাৱে প্ৰশ্ন কৰক আৰু শুনক।

নকৰিবলগীয়া: সিহঁতৰ কথাবোৰক সৰু অথবা আওঁকাণ নকৰিব। মিছা প্ৰতিশ্ৰুতি নকৰিব।

কৰিবলগীয়াঃ ইতিবাচক কথা পাতক আৰু সুৰুক্ষাৰ প্ৰভাৱশালী উপায়ৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিয়ক। সৰু সৰু উপায়েৰে নিজক আৰু নিজৰ ভালপোৱাসকলৰ লগতে সকলোতকৈ দুৰ্বল লোকসকলক সুৰক্ষিত কৰি ৰাখিব পাৰে।

নকৰিবলগীয়াঃ কথাপতাত ভয় কৰা।

কৰিবলগীয়া: যদি শিশুসকলে কৰা প্ৰশ্নৰ উত্তৰ আপুনি নাজানে অনুমান কৰি নক’ব। ইয়াক এক সুযোগ হিচাপে লৈ একেলগে তাৰ উত্তৰ অন্বেষণ কৰক।

নকৰিবলগীয়া: এই সময়েছোৱাক দুৰ্যোগপূৰ্ণ বুলি কোৱাৰ পৰিৱৰ্তে এয়া হোৱাটো স্বাভাবিক বুলি কওঁক।

কৰিবলগীয়া: সেইসকলৰ বিষয়ে কথা পাতক যিসকল কোভিড-১৯ ৰ দ্বাৰ সংক্ৰমিত হৈছে।

নকৰিবলগীয়া: সেইসকলৰ বিষয়ে কথা নাপাতিব, যাৰ পৰা সংক্ৰমণ হৈছে আৰু বিয়পাইছে, এনে লাগিব যে তেওঁ জানিবুজি এই সংক্ৰমণ বিয়পাইছে আৰু তেওঁৰে দোষী।

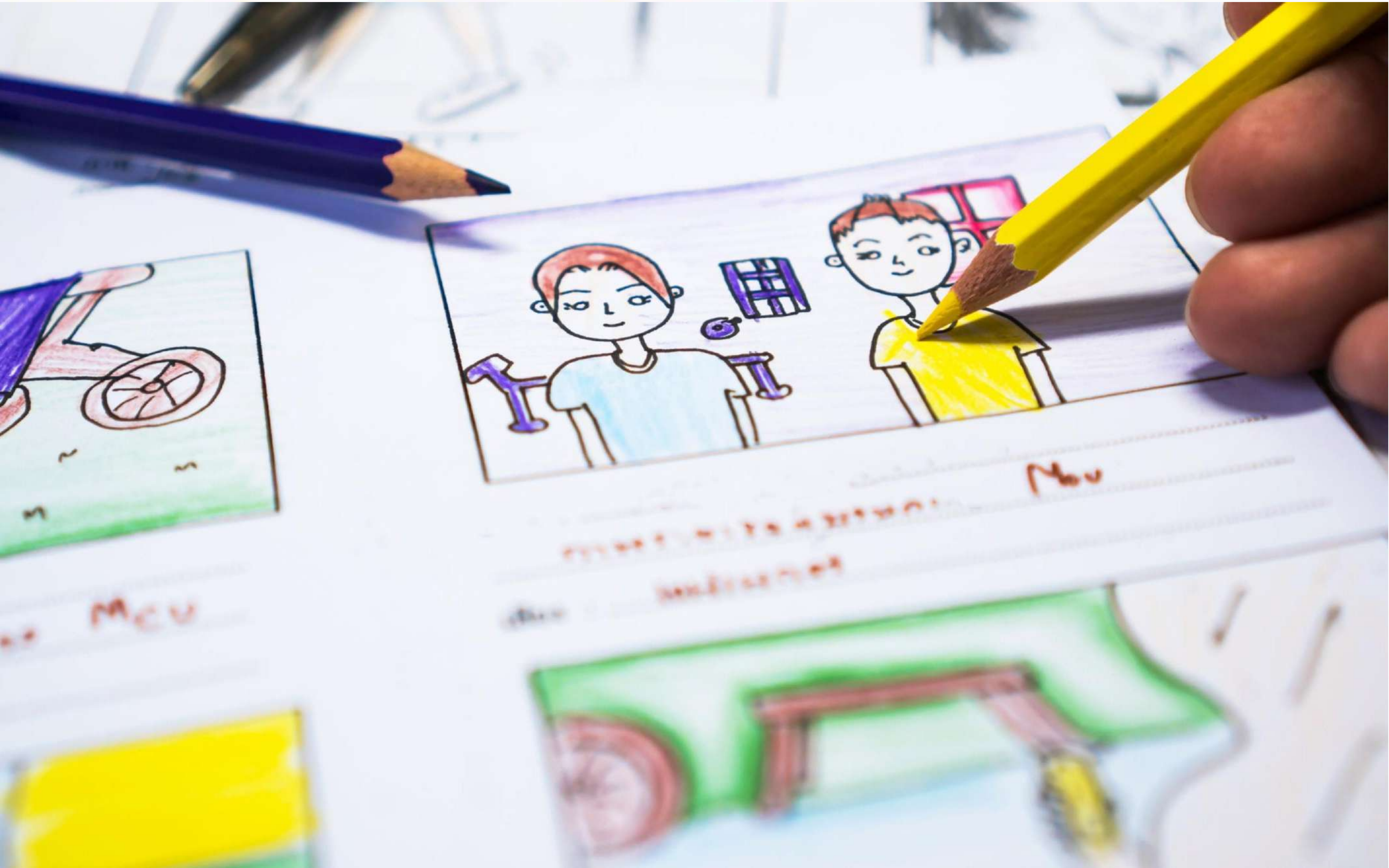
কৰিবলগীয়া: বিজ্ঞানসম্মত তথ্য আৰু শেহতীয়া চৰকাৰী স্বাস্থ্য বিষয়াৰ পৰামৰ্শৰ ভিত্তিত কোভিড-১৯ ৰ ভয়াৱহতা সম্পৰ্কে সঠিকভাৱে কোৱা।

নকৰিবলগীয়া: কোনো ভিত্তি নথকা উৰাবাতৰি কৈ নাথাকিব আৰু, অতিৰিক্ত ভাষা কোৱা যেনে এয়া যেন মহাৰ্দুযোগ অথবা 'প্লেগ' হয় ।

কৰিবলগীয়া: যদি আপুনি নিজে সামাজিক দুৰত্ব বজাই ৰাখে আৰু পৰিস্কাৰৰ নিয়মবোৰ পালন কৰে। বিশেষকৈ বেমাৰী আৰি দুৰ্বলৰ প্ৰতি সহানভূতি দেখুৱাই তেতিয়া আপোনাৰ শিশু তথা কিশোৰ-কিশোৰীসকল তাকেই শিকিব।

নকৰিবলগীয়া: শিশুসকলে আপোনাক লক্ষ্য কৰে আৰু শিকে। যিসকল চিকিতসা কৰ্মী, বিমানকৰ্মীসকলে নিজৰ কতৰ্ব্য পালন কৰি আছে তেওঁলোকৰ প্ৰতি নেতিবাচক ব্যৱহাৰ নকৰিব। সংক্ৰমণ কৰাৰ ক্ষেত্ৰত তেওঁলোকক দোষী/কলংকিত বুলি নাভাবিব।মনত ৰাখিব আপোনাৰ শিশুয়ে আপোনাৰ শিকে।

শব্দৰ যাদু (কোভিড-১৯ সম্পৰ্কে সাধুকথা শুনাৰ যতন সামগ্ৰী)



শব্দৰ যাদু (কোভিড-১৯ সম্পৰ্কে সাধুকথা শুনাৰ যতন সামগ্ৰী)

এই অংশত নিম্নোলিখিত যতন অৰ্ন্তভুক্ত আছে

সাধুকথা কোৱাৰ মাজেৰে শিশুৰ লগত যুক্ত হোৱাৰ সুন্দৰ আৰু প্ৰধান মাধ্যম । ইয়ে সিহঁতৰ চিন্তা, নিসঙ্গতা দূৰ কৰা আৰু তেওঁলোকক চিন্তা আৰ চাপৰ লগত মোকাবিলা কৰা এক বহুত উত্তম যতন ।

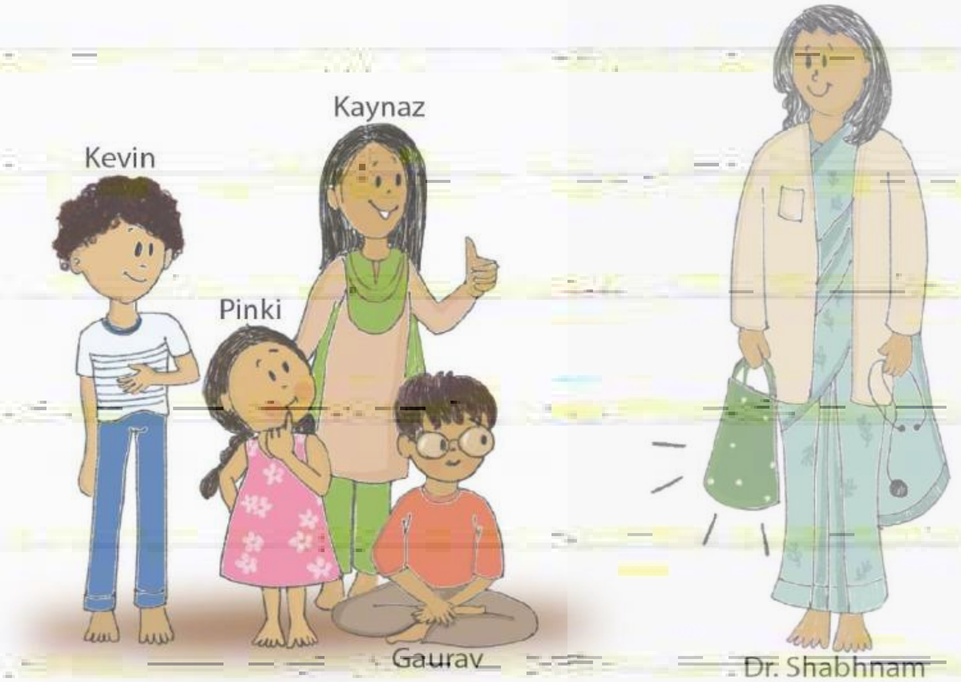
পিতৃ-মাতৃ আৰু শিশুৰ যত্ন লওঁতাৰ বাবে নিৰ্দেশনা::

উদ্বিগ্নতা বা দুশ্চিন্তা একপ্ৰকাৰ স্বাভাবিক বিষয় যিয়ে আমাক ক্ষতি কৰিব পাৰে।.আমাৰ মাজেৰে কিছুমানৰ বাবে ক'ৰ'না ভাইৰাছ বৰ অনিশ্চিত ভৱিষ্যত কঢ়িয়াই আনিছে। মানুহে নিজৰ স্বাস্থ্য আৰু আপোনজনৰ স্বাস্থ্যৰ প্ৰতি চিন্তিত। শিশুসকলে সিহঁতৰ চৌপাশে বহুত ধৰণৰ দুচিন্তা দেখিব পাৰে- স্কুল তথা সিহঁতৰ পিতৃ-মাতৃৰ আৰ্থিক সমস্যাৰ কথা, ঘৰত খাদ্য সামগ্ৰী মজুত থকা, সিহঁতে অন্য গুৰুত্বপূৰ্ণ প্ৰচণ্ডৰ কামত অংশগ্ৰহণ কৰা আৰু সিহঁতৰ জীৱনৰ অন্য গুৰুত্বপূৰ্ণ বিষয়ত অংশগ্ৰহণ কৰা বিষয়বোৰ ক্ষেত্ৰত।যিসকল শিশু প্ৰথমৰ পৰাই দুচিন্তা কৰি থাকে সিহতে এই সময়ছোৱাত নিজৰ দুচিন্তাক অধিক বেয়াৰ ফালে নিব পাৰে.

শিশুসকলৰ মনোযোগ আঁতৰাই অনাৰ বাবে সাধুকথাক ব্যৱহাৰ কৰক, লগতে সেই বিষয়বোৰৰ সম্পৰ্কে কথা কওঁক যিবোৰৰ সৈতে সিহঁতে মোকাবিলা কৰি পাৰে।

শব্দৰ খেল

কেনেকৈ আপুনি ক'ৰ'নাৰ লগত যুজিবলৈ চিকিৎসকলক সহায় কৰিব পাৰে তাৰ বাবে এটা চুটিগল্প তৈয়াৰ কৰিব পাৰে



পিতৃ-মাতৃ তথা শিক্ষকসকলৰ প্ৰতি নিৰ্দেশ : এয়া অনিবাৰ্য যে শিশুসকলৰ ইতিবাচক চিন্তাক সুদৃঢ় কৰা বাবে সিহঁতক ব্যস্ত ৰাখিব লাগে আৰু ইয়াৰ বাবে উত্তম মাধ্যম সাধুকথা কোৱা । সিহঁতক সেয়া বুজাব লাগে যে ক'ৰ'না ভাইৰাছ আৰু কোভিড-১৯ ক পৰাজিত বাবে নিয়মিত হাত ধোৱা, দূৰত্ব বজাই ৰখা, ঘৰৰ ভিতৰত বেলেগকৈ থকা আদি কথা আমি সিহঁতক বুজোৱাৰ দ্বাৰা আমি আমাৰ কৰ্তব্য পালন কৰিব পাৰো । এই সম্পৰ্কত সিহঁতক দিয়া পত্ৰৰ সৈতে এটা সাধুকথা নিৰ্মাণ কৰাৰ বাবে সিহঁতক অনুপ্ৰেৰণা দিয়া আৰু যদি সম্ভৱ হয় কাটআউট ইয়াৰ লগত ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে।

উদাহৰণস্বৰূপে সিহঁতক ইতিবাচক সাধুকথাৰ ইংগিত দিয়ক:

দেওঁবাৰৰ পুৱা ডাঃ শৱনমে কেন্দ্ৰৰ পৰিভ্ৰমণ কৰিছিল, তেওঁ সকলোৰে বাবে বহুতো সৰু সৰু মোনা আনিছিল। প্ৰতিবাৰে হোৱাৰ দৰে , পিংকিয়ে প্ৰথমে প্ৰশ্ন কৰিলে-"ডাঃ খুৰী এইবোৰ কাৰ বাবে?"

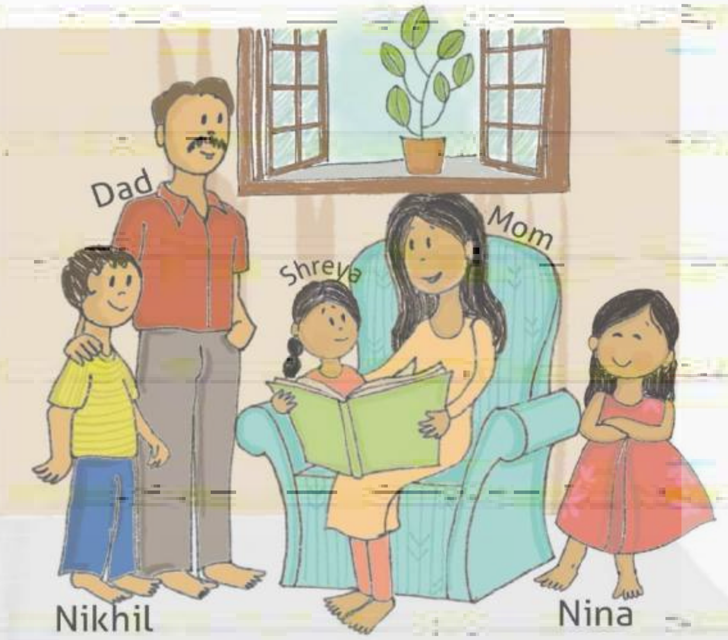
''এই মোনাবোৰ তোমালোকৰ সকলোৰে বাবে'',তেওঁ কয়। তেওঁ কয় যে এই সকলোবোৰত তোমালোকক সুৰক্ষিত কৰি ৰাখিবলৈ এখন মাস্ক, এডোখৰ চাবোন আৰু ছেনিটাইজাৰৰ বটল আছে। শিশুসকলে আচৰিত হৈ ডাঃ খুৰীৰ ফালে চাই আছিল, তেতিয়া তেওঁ কলে-'' তোমলোক সকলো আহি বহা, মই তোমলোকক কৈ আছো।''

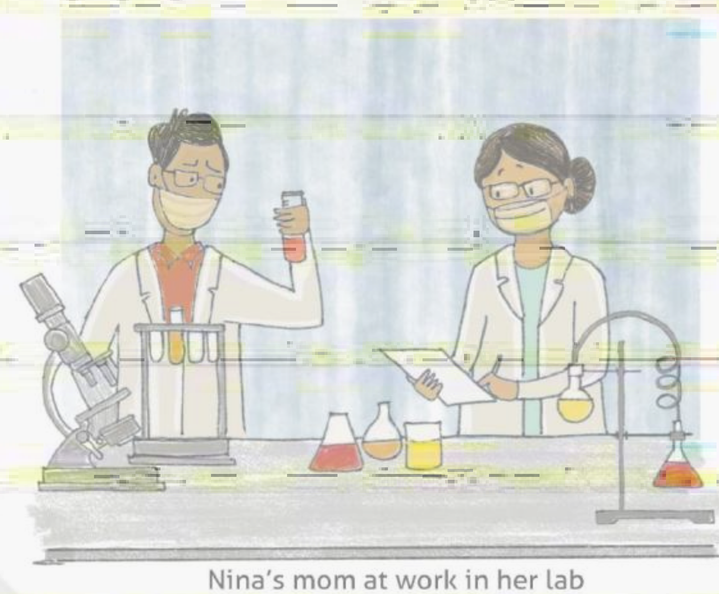
প্ৰথম সাধুকথাৰ ইংগিত

উদ্দেশ্য: ইতিবাচক বাৰ্তা ব্যৱহাৰ কৰি শিশুসকলক এয়া বুজোৱাত সহায় কৰক যে কোভিড-১৯ মহামাৰী সময়ত কেনেদৰে সুৰক্ষিত থাকিব লাগে।

শব্দৰ খেল

বিজ্ঞানী সকলে কোভিড-১৯ পৰা ৰক্ষা পাবৰ বাবে গৱেষণাগাৰত কাম কৰি আছে তাৰ বিষয়ে এটা চুটিগল্প নিৰ্মাণ কৰা





Nina's mom at work in her lab

পিতৃ-মাতৃ তথা শিক্ষকসকলৰ প্ৰতি নিৰ্দেশ: সকলো শিশুক এইবোৰ কথা কোৱাৰ প্ৰয়োজন যে সিহঁতৰ সুৰুক্ষাৰ বাবে বয়স্কসকলে সম্ভৱপৰ সকলো প্ৰচেষ্টা অব্যাহত ৰাখিছে। কোভিড-১৯ পৰা সমগ্ৰ বিশ্ববাসীক ভৱিষ্যতে সুৰক্ষিত কৰি ৰখাৰ বাবে বিজ্ঞানীসকল বহুত কষ্ট কৰি আছে। শিশুসকলক অনুপ্ৰেৰণা দিয়ক যাতে সিঁহতে এই পত্ৰত থকা পাত্ৰীসকলৰ লগত নিজে সাধুকথা নিৰ্মাণ কৰক। সম্ভৱ যদি অভিনয় কৰিব পাৰে।
উদাহৰণস্বৰূপে সিহঁতক ইতিবাচক সাধুকথাৰ ইংগিত দিয়ক–

নিনাই এখন ছফাত বহি চিন্তাক্লিষ্ট চকুৰে নিজৰ মাকক চাই আছিল। তাইৰ কিতাপ খোল খাই আছিল কিন্তু ২০ মিনিটতকৈ বেছিসময় যোৱাৰ পিছতো তাই কিতাপৰ পিনে চোৱা নাছিল।

'মা' , তাই মৃদুভাৱে কয়, ' মই বাতিৰত দেখিছো যে যিসকল ডাঃ আৰু বিজ্ঞানীসকল ক'ৰ'না ভাইৰাছ বেমাৰৰ লগত কাম কৰি আছে তেওঁলোকৰ পৰিয়ালৰ মানুহৰ এই বেমাৰ হোৱাৰ বিপদ আছে। এয়া সঁচা নে?'

তাইৰ মাকে হাঁহে। তেওঁ নিনাৰ কাষলৈ গৈ বহে আৰু কয়, 'হয়, এয়া বিপদজনক পৰিস্থিতি মাজনী, কিন্তু চিন্তা কৰিব নালাগে। তোমাৰ মা এগৰাকী অভিজ্ঞতাসম্পন্ন বিজ্ঞানী....'

প্ৰথম সাধুকথাৰ ইংগিত

উদ্দেশ্য

সকলো শিশুক এইবোৰ বুজোৱাত সহায় কৰক যাতে বয়স্কসকলে বিশেষভাৱে চিকিতসাকৰ্মীসকলে আৰু বিজ্ঞানীসকল কোভিড-১৯ পৰা ৰক্ষা পাবলৈ ঔষধ তৈয়াৰ কৰা বাবে বহুত কষ্ট স্বীকাৰ কৰি কাম কৰি আছে।

শব্দৰ খেল

শুদ্ধ আৰু অশুদ্ধ খবৰৰ গুৰুত্ব সম্পৰ্কে শিকোৱাৰ বাবে এটা লঘু কথা কওঁক

Uncle Neel on evening news on television

পিতৃ-মাতৃ তথা শিক্ষকসকলৰ প্ৰতি নিৰ্দেশ– আজিকালি শিশুসকলৰ লগত স্মাৰ্টফোন, টেবলেট থথা অন্য উপকৰন থাকে। বিভিন্ন উতসৰ পৰা সিহঁতে খবৰ পায় আৰু পায় থাকিবওঁ। এই উতসবোৰে আধাবুৰা খবৰো দিব পাৰে। সেইবাবে সকলোতকৈ ভাল কথা যে শিশুসকলক সম্পৰ্ণ শুদ্ধ আৰু অৰ্দ্ধসত্য খবৰবোৰৰ মাজত পাৰ্থক্য নিৰূপন কৰা শিকাওঁক। সিহঁতৰ লগত খবৰবোৰ বিনিময় কৰক আৰু সেইবোৰ আলোচসাৰ মাধ্যমেৰে বুজুৱাৰ চেষ্টা কৰক। শিশুসকলক অনুপ্ৰেৰণা দিয়ক যাতে সিঁহতে এই পত্ৰত থকা পাত্ৰীসকলৰ লগত নিজে সাধুকথা নিৰ্মাণ কৰক।, সম্ভৱ যদি অভিনয় কৰিব পাৰে। উদাহৰণস্বৰূপে সিহঁতক ইতিবাচক সাধুকথাৰ ইংগিত দিয়ক–

যদিওঁ ৰাহুল আৰু ৰোহিত যমজ ভাই কিন্তু পছন্দ, অপছন্দৰ ক্ষেত্ৰত দুয়োৰে মাজত পাৰ্থক্য আছিল। ৰোহিতে পঢ়ি ভাল পাইছিল, ৰাহুলে ভালপোৱা নাছিল। কিন্তু সিহঁত দুয়োয়ে সিঁহতৰ নীল খুৰাক বহুত পচন্দ কৰিছিল আৰু সিহঁতে তেওঁক দুৰদৰ্শনত সন্ধিয়াৰ বাতৰি পঢ়ি থকা চাই আছিল।

ৰাহুলে কয়–'তুমি জানানে, মই শুনিছো যে সংবাদমাধ্যৰ মানুহসকলে সিহঁতে জনা সকলো খবৰ আমাক নিদিয়ে।'

ৰোহিতে উত্তৰ দি কয়–' তুমি জনা যে তুমি আৰু পঢ়িবলগীয়া আছে যাতে এনেধৰণৰ কথা কোৱা মানুহৰ কথা নুশুনা'. 'তুমি নীল খুৰাৰ লগত কথাপতা দৰকাৰ......'

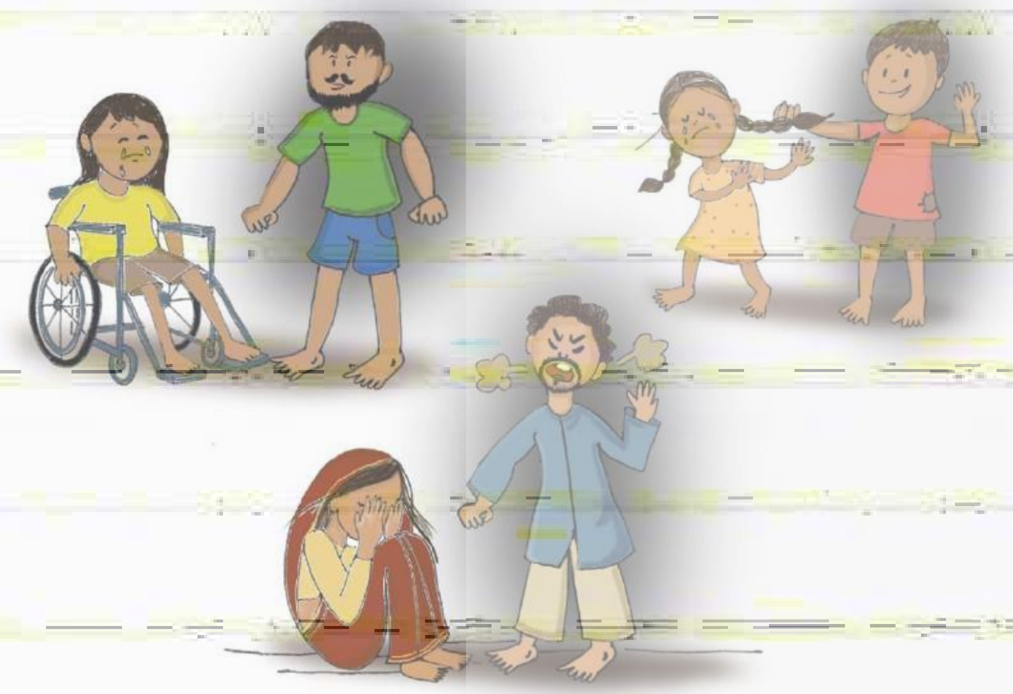
তৃতীয় সাধধুকথাৰ ইংগিত

উদ্দেশ্য

শিশুসকলক ভুলখবৰৰ পৰা সৃষ্টি হ'ব পৰা ক্ষতি আৰু অনাৱাশ্যক ভয়ভাৱ আৰু দুশ্চিন্তাবোৰক বুজাত সহায় কৰিব, বিশেষকৈ বৰ্তমান অব্যাহত থকা মহামাৰীৰ সময়ছোৱাত।

শব্দৰ খেল

ৰোগৰ উত্থানে পুৰুষ আৰু নাৰীক বিভিন্ন ধৰণে প্ৰভাৱ পেলায়। মহামাৰীয়ে মহিলা আৰু কিশোৰীৰ ওপৰত বৈষম্য সৃষ্টি কৰাৰ লগতে আন প্ৰান্তীয়গোট বিশেষকৈ বিশেষভাৱে সক্ষম আৰু অতি দুখীয়ালোকৰ মাজত ভেদভাৱৰ সৃষ্টি কৰে। এনে এক সৰল কাহিনী গঢ় দিয়া হওঁক যত সকেলাকে সুৰুক্ষা, সন্মান আৰু অধিকাৰৰ মহত্ব দিয়া হয়।



পিতৃ-মাতৃ তথা শিক্ষকসকলৰ প্ৰতি নিৰ্দেশ: বিশেষকৈ মহামাৰী আৰু প্ৰাকৃতিক দুৰ্যোগৰ সময়ত মহিলা আৰু কিশোৰীৰ ওপৰত হিংসা আৰু বৈষম্য এক গুৰুত্বপূৰ্ণ বিষয় হিচাপে পৰিগিত হয়। এই ক্ষেত্ৰত শিশুসকলক সুনিশ্চিত কৰিবলৈ পিতৃ-মাতৃ আৰু শিক্ষকসকলৰ এক গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকাৰ প্ৰায়োজন যে লৰা আৰু ছোৱালীৰ লিঙ্গ সমতা এক আপোচহীন বিষয়।
উদাহৰণস্বৰূপে সিহঁতক ইতিবাচক সাধুকথাৰ ইংগিত দিয়ক–

'মা!!!'

নেইনা কান্দি থকা দেখি নিধি শুৱনি কোঠালৈ দৌৰি আহিল।অমিত তাইৰ কাষতে থাকি মা অহাৰ পৰলৈ জোকাই আছিল।

'কি হৈছে নেইনা অমিত তুমি তোমাৰ ভনীক কন্দুৱাইছা নেকি কোঠৰতাৰে', মাকে সুধিলে।

'কিন্তু মই এনেয়ে জোকাইছোহে', অমিতে কলে।

'ঠিক আছে বহা মই তোমাৰ লগত কথা পাতিব খোজো,' মাক তেতিয়ালৈ নাৰাজ হৈ আছিল, 'এয়া ঠিক নহয় কাৰোবাক কষ্ট দিয়াটো, আনকি তোমাৰ ভনীকো.....'

চতুৰ্থ কাহিনীৰ ইংগিত

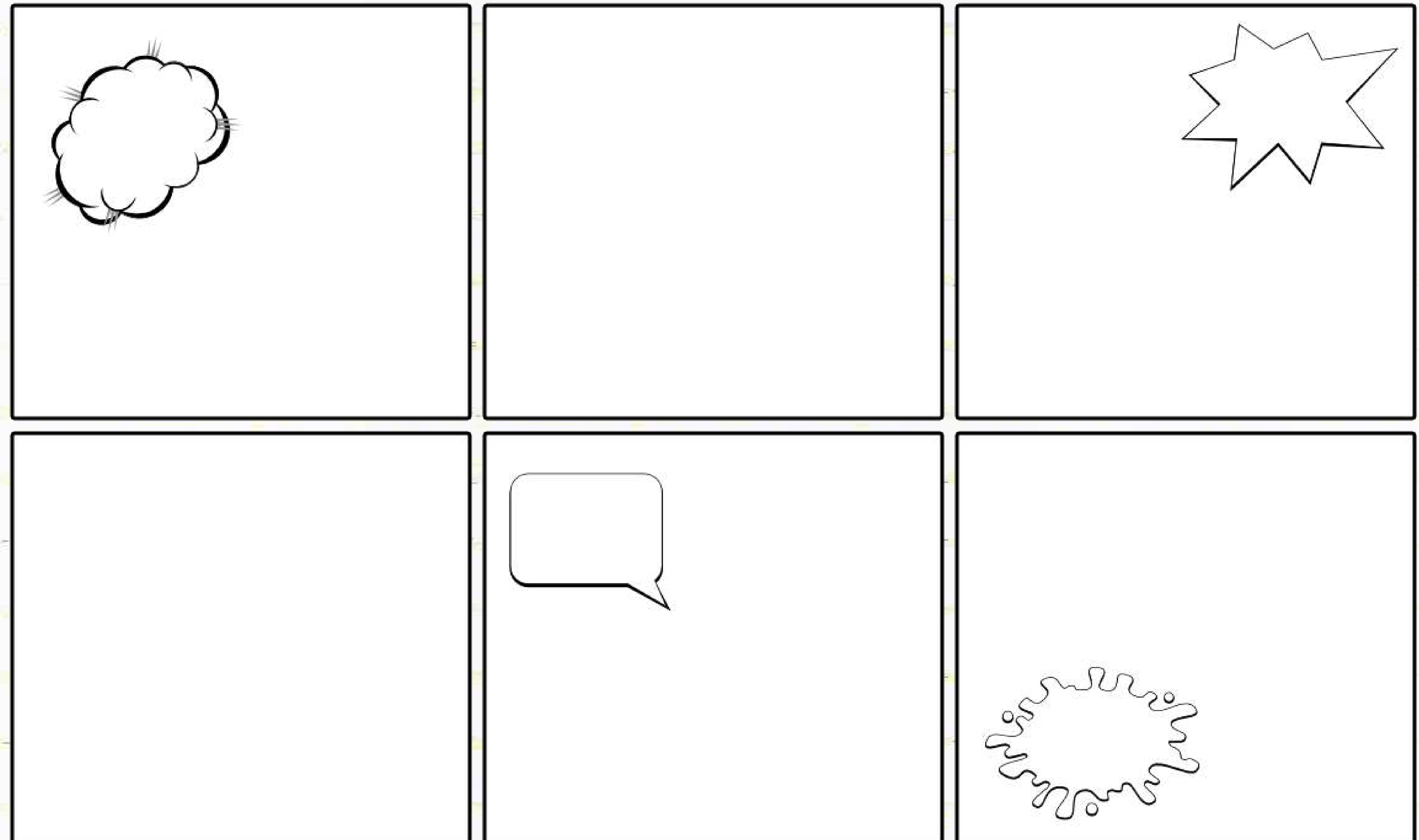
উদ্দেশ্য:

1. শিশুসকলক এয়া বুজাত সহায় কৰক যে ৰোগৰ প্ৰকোপ পুৰুষ আৰু মহিলাক কেনেদৰে বেলেগ বেলেগধৰণে প্ৰভাৱিত কৰে আৰু কেনেদৰে মহামাৰীয়ে মহিলা আৰু কিশোৰী আৰু অন্য প্ৰান্তীয় গোট যেনে বিশেষভাৱে সক্ষমলোক আৰু অতি দুখীয়াসকলৰ জীৱন দুৰ্বিহ কৰি তোলে ।

2. শিশুসকলক এয়া বুজাত সহায় কৰক যে এনেকুৱা মহামাৰীৰ দৰে সংকটৰ উত্থানৰ সময়ত ঘৰুৱা অশান্তিবোৰ বৃদ্ধি পোৱাৰ ফলত নাৰী আৰু ছোৱালীয়ে আত্মীয়ৰ পৰা হিংসা আৰু ঘৰুৱা হিংসাৰ চিকাৰ হোৱাৰ সম্ভৱনা বেছি হয়।

3. শিশুসকলক সহায় লোৱাৰ কৌশল শিকাওঁক। সিহঁতে চাইল্ডলাইন ১০৯৮ ফোন কৰিব পাৰে।

শিশুসকলে এই টেমপ্লেটখন নিজে নিজৰ সাধুকথা নিৰ্মাণ কৰা ক্ষেত্ৰত ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে।



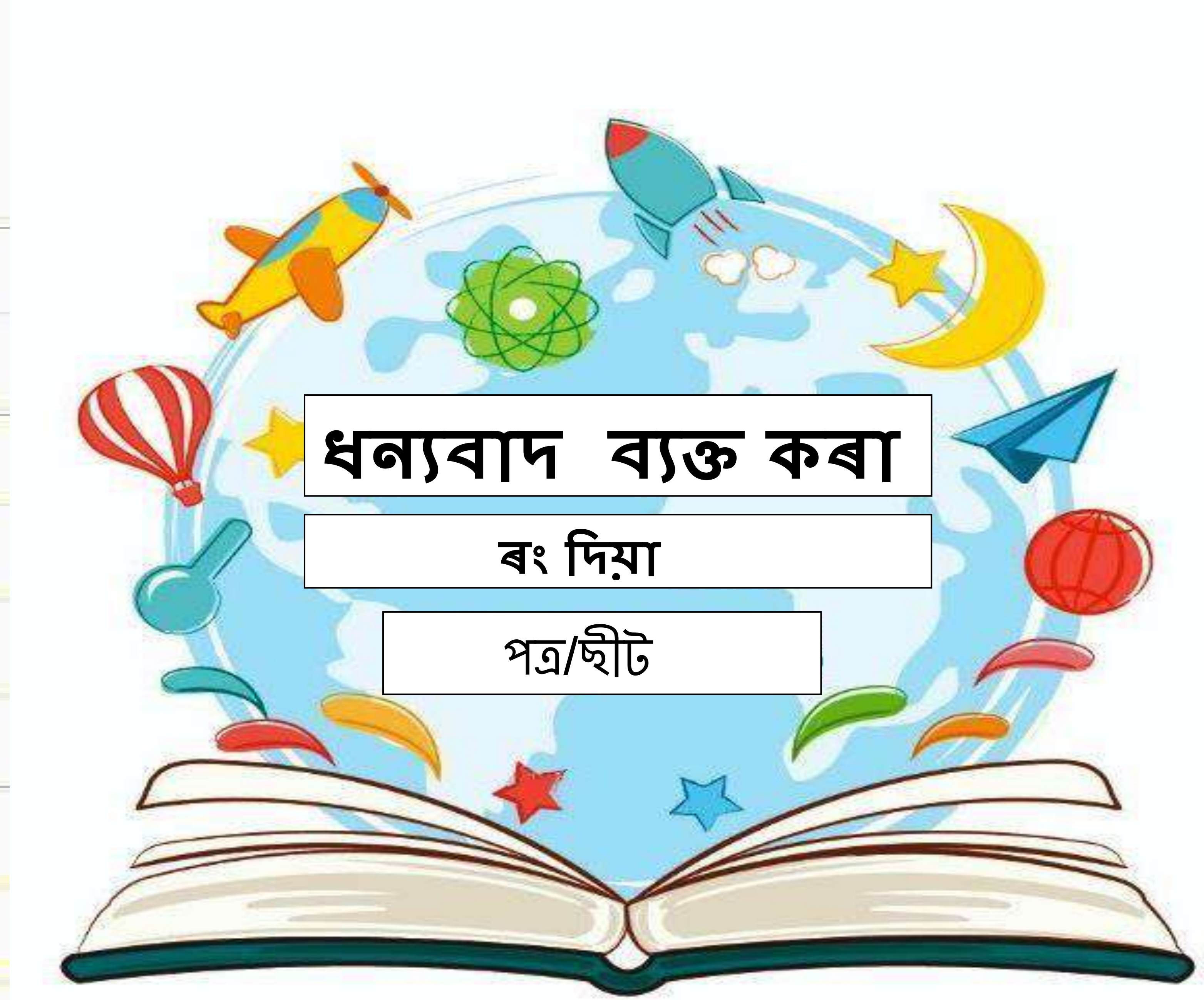
১১–১৯ বছৰ বয়সৰ সকলৰ বাবে যতন সামগ্ৰী

যিবোৰ কাম কিশোৰ-কিশোৰীসকলৰ লগত কৰিব পাৰি

(১১-১৯ বছৰ বয়সৰসকলৰ বাবে)

এই খণ্ডটো শিশু আৰু কিশোৰ-কিশোৰীৰ মগজুক শান্ত কৰি ৰখাত সহায় কৰাৰ বাবে নিম্নোলিখিত যতন প্ৰদান কৰে আৰু দুশ্চিন্তাক দূৰ কৰা সহায় কৰে যি সকলে কোনো বিষয় বুজি পোৱাত দোধোৰমধোৰত পৰে, যিবোৰ সমাধানকেন্দ্ৰিক , ভৱিষ্যকেন্দ্ৰিক তথা ইয়াৰ লগত জড়িত হোৱাৰ বাবে ইতিবাচক আৰু ৰুচিপূৰ্ণ। এই দস্তাবেজখনত নিম্নোলিখিত ইতিবাচক কামবোৰ ১১-১৯ বছৰৰ বয়সৰ কিশোৰ-কিশোৰীসকলৰ লগত যুক্ত কৰাৰ বাবে উপলব্ধ।

1. বাৰ্তা দিয়াৰ লগতে ইতিবাচক প্ৰিন্ট কৰিব পৰা পত্ৰ (তিনিখন ধন্যবাদসূচক ৰং দিয়া পত্ৰ আৰু তিনিখন জন্তু সঞ্চালিত মণ্ডল)
2. নিজস্ব ব্যৱস্থাৰে উপায়ৰ সন্ধান কৰা- ‘ মোৰ কল্যানৰ উপায় বিচৰা’

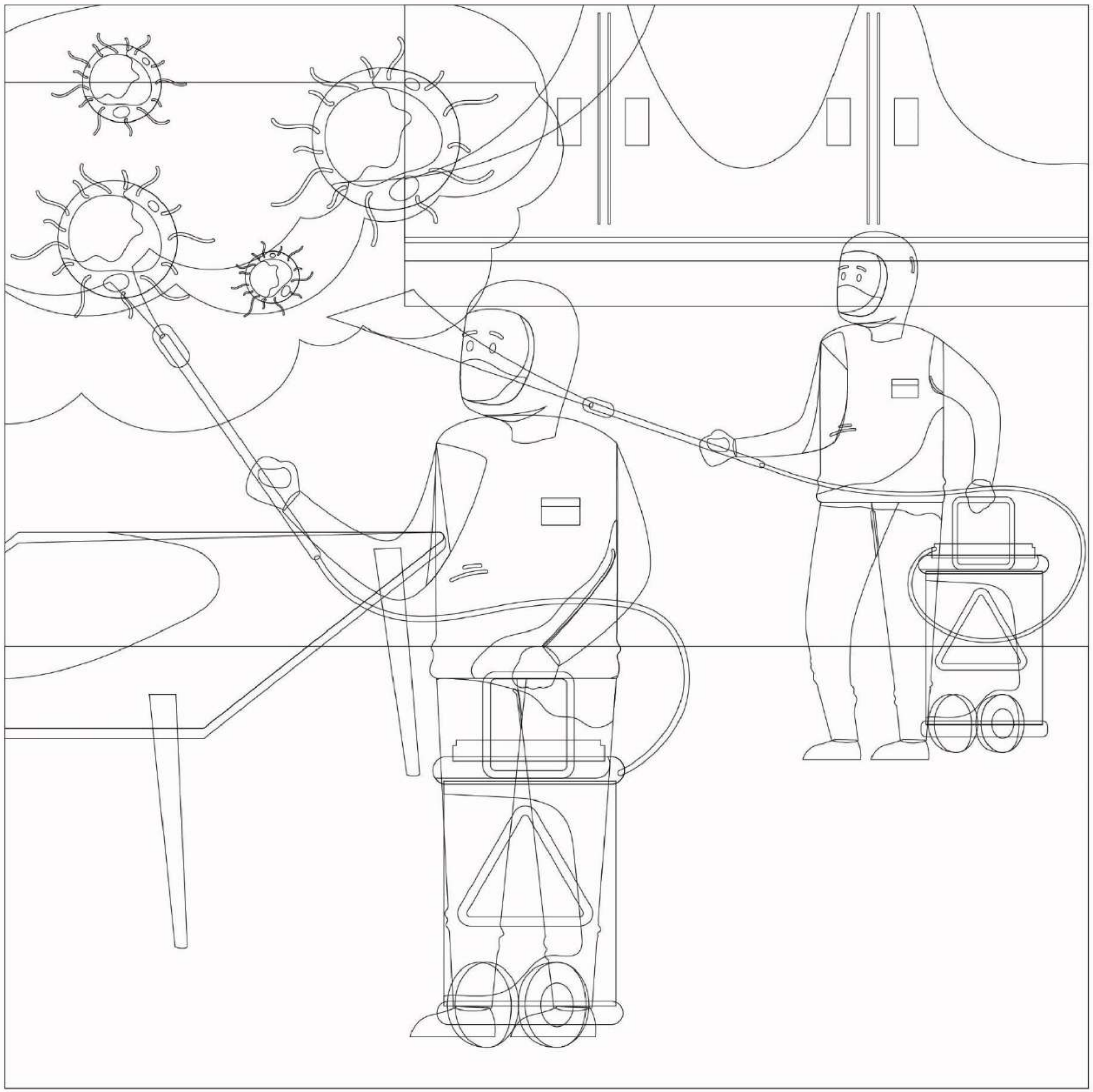


পিতৃ-মাতৃ আৰু যতন লওঁতাসকলৰ বাবে নিৰ্দেশনা : সমগ্ৰ বিশ্বতে স্বাস্থ্যকৰ্মী আৰু বিজ্ঞানীসকলে এই প্ৰকোপ ৰোধ কৰা আৰু সম্প্ৰদায়টোক সুৰক্ষিত কৰি ৰাখিবলৈ কাম কৰি আছে সেই বিষয়ে প্ৰকাশ কৰক। উদাৰ লোকসকলে জৰুৰীকালীন সময়ত যে কাম কৰি আছে সেইবিষয়ে শিশুসকলে জনাটো অতি ভাল কথা। শিশুসকলক যেতিয়ায়ে ভাল কৰি তোলাৰ সহায়ৰ প্ৰয়োজন হয় এই হাতপুথিখনৰ সহায় লব পাৰে। সিহঁতে কেনেকুৱা অনুভৱ কৰি আছে সেই বিষয়ে সিহঁতৰ লগত কথাপাতক। এই খণ্ডত ৩ খন ৰং দিয়া পত্ৰ বা ছীট আছে য'ত আমাৰ বিজ্ঞানী আৰু স্বাস্থ্যকৰ্মীসকলে কোভিড-১৯ ৰ লগত যুজি থকা দেখুৱাইছে। এই পত্ৰ বা ছীটে ইতিবাচক আত্মীয়তাৰ পদ্ধতিৰে ইতিবাচক বাৰ্তা দিব।

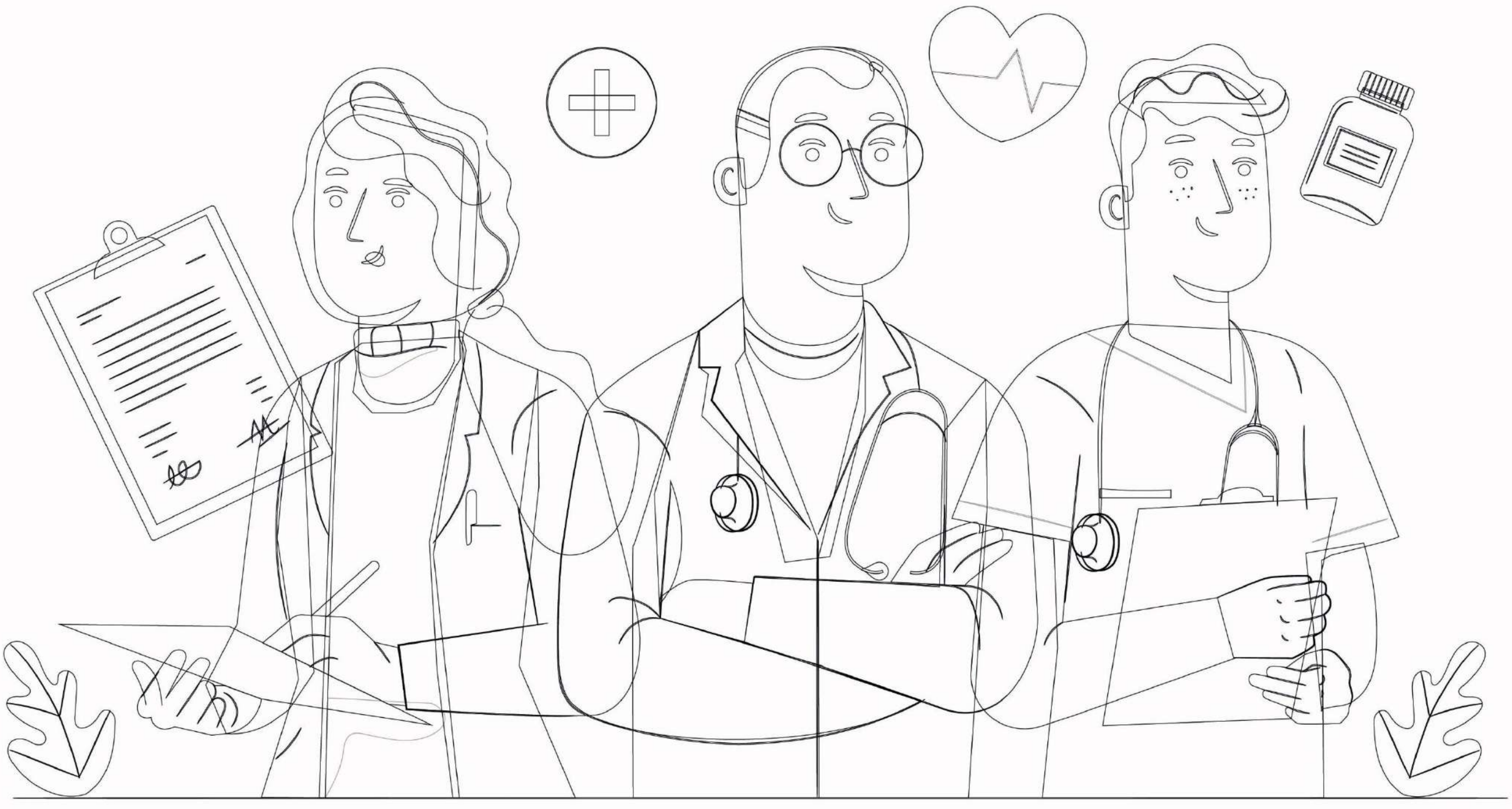
যদি আপুনি পত্ৰ বা ছীটখন ছপা কৰিব নোৱাৰে সেয়া শিশুসকলক দেখুৱাওঁক আৰু সিহঁতক সেয়া প্ৰস্তুত কৰিবলৈ ৰং দিবলৈ অনুপ্ৰেৰণা দিয়ক।

এই ছীটখনত ৰং দিয়া আৰু সেই চিকিৎসক সকলৈ বাৰ্তা লিখা যিসকলে ক'ৰ'না ভাইৰাছৰ লগত যুজিবলৈ কাম কৰি আছে

এই ছীটখনত ৰং দিয়া আৰু সেই চিকিৎসক সকলৈ বাৰ্তা লিখা যিসকলে ক’ৰ’না ভাইৰাছৰ লগত যুজিবলৈ কাম কৰি আছে:



এই ছীটখনত ৰং দিয়া আৰু সেই চিকিৎসক সকলৈ বাৰ্তা লিখা যিসকলে ক’ৰ’না ভাইৰাছৰ লগত যুজিবলৈ কাম কৰি আছে:



পশু-শক্তি হিলিং মণ্ডল

পিতৃ-মাতৃ আৰু শিক্ষকসকলৰ বাবে নির্দেশ

পশু সঞ্চালিত হিলিং মণ্ডলত ৰং দিয়াৰ গুৰুত্ব সন্দর্ভত

মণ্ডলৰ ব্যৱহাৰে আমাৰ ভালৰ বাবে ইতিবাচক প্ৰভাৱ পেলায় কাৰণ মস্তিস্কৰ জ্যামিতিক আকৃতিৰ ওপৰত যদি ধ্যান দিয়া যায় তেতিয়াহলে মস্তিস্কৰ তংৰগৰৰ প্ৰতিক্ৰিয়াত ভাল প্ৰভাৱ পৰে। এই প্ৰভাৱে আৰাম দিয়ে আৰু শান্ত কৰে , সংৰচনা কৰে আৰু স্পষ্টতা আনে। ইয়াৰ প্ৰভাৱ ধ্যানৰ দৰে হয়-যেনে ধ্যানৰ দ্বাৰা অনুভৱবোৰক শান্ত কৰা। গোলাকাৰ মণ্ডলৰ মাজত এক ধৰণৰ সন্মোহন কৰিব পৰা আকৰ্ষণ আছে যিয়ে নেকি ততালিকে যিকোনোৰে ধ্যান আকৰ্ষন কৰিব পাৰে আৰু মন শান্ত কৰে। ইয়ে প্ৰকৃতিত পোৱা ফুলৰ আকৃতিক নকল কৰে আৰু আমি সকলোয়ে প্ৰাকৃতিক পৰিৱেশত সময় অতিবাহিত কৰাৰ হিলিং গুণবোৰৰ বিষয়ে জানিব পাৰো(যিবোৰ প্ৰকৃতিক ৰূপত পোৱা আকৃতিত থকা জ্যামিতিকভাৱে সংবদ্ধ)

মণ্ডলটোত যিবোৰ জন্তুক আমি কিটত শক্তি দিয়াৰ উদ্দেশ্যেৰ নির্বাচন কৰিছো, বিশেষ প্ৰতিকীৰ বাবে সেইবোৰক আমাৰ সামূহিক স্মৃতিৰ ভিতৰত থকা অর্ন্তনিহিত সাৱধানেৰে নির্বাচন কৰা হৈছে, ইয়াৰ ফলত এইবোৰ সহজে ইতিবাচক আৰু লাভজনক হিচাপে পৰিগিত হৈছে। এয়া বিশেষভাৱে নির্বাচন কৰা জন্তুয়ে সেইবোৰ মূল্যক মনত কৰাৰ বাবে যিবোৰ ভয়, দুশ্চিন্তা আৰু নিসঙ্গতা অনুভৱ কৰা সময় বিশেষভাৱে প্ৰাসংগিক হয়-সকলো অনুভৱ যিবোৰে আমাৰ আন্তৰিক /অৱেগিক সুৰক্ষিত স্থানৰ মাজত বিভাজন সৃষ্টি কৰে।আপুনি সেইবোৰ জন্তুৰ সাধুকথাবোৰকো প্ৰয়োগ কৰিব পাৰে যিবোৰে আপোনাৰ অঞ্চলৰ/ ৰাজ্যৰ সাংস্কৃতিক ক্ষেত্ৰত বিশিষ্ট(উদাহৰণ হিচাপে অসমৰ গড়, বেঙ্গলৰ বাঘ)

শিশুসকলে জন্তুৰ লগত একাত্ম অনুভৱ কৰে, কেতিয়াবা কেতিয়াবা এনেও হয় যে সিহঁতৰ অন্তৰৰে জন্তৰ লগত সিহঁতৰ অন্তৰৰে কথা পাতে, জীৱনৰ আৰম্ভৰণিৰ সেইসমছোৱাত বিনা চৰ্তত মৰম কৰাৰ পদ্ধতিবোৰকো অনুভৱ কৰে।আমি সিহঁতক বিশেষভাৱে মনত পেলায় দিয়াৰ উদ্দেশেৰে ইয়াৰ প্ৰয়োগ কৰা(পৰৱৰ্তী দিয়া পত্ৰ/ছীটত), যিবোৰ জন্তু সিহঁতে জানে, সেইবোৰক সিহঁতৰ লগত লাহে লাহে সংলগ্ন কৰি সুৰক্ষিত অনুভতিক স্থাপন কৰা।

মণ্ডল আৰু জন্তুক সংলগ্ন কৰি এক মানসিক আৰু আৱেগিক স্তৰত কাম কৰাৰ বাবে নতুন পথ মুকলি হয় আৰু লগতে অৱচেতন মনত স্থিতি লয় আৰু অন্তৰত সামঞ্জস্যৰ সৃষ্টি কৰে।অৱশ্যে বেছি ভাল হব যে শিশুসকলক সিহতৰ কাম কৰাৰ সময়ত শান্তিপূর্ণ আৰু সুৰক্ষিত পৰিৱেশত থকা সুনিশ্চিত কৰা-তথাপিও মনোযোগ আকৰ্ষণ কৰাৰ ফলত সৰু শিশুয়ে সিহঁতৰ পৃথিৱীত বিলীন হৈ যোৱাৰ ক্ষমতা আহৰণ কৰে।

পিতৃ-মাতৃ আৰু যত্ন লওঁতাসকলৰ বাবে নিৰ্দেশনা:

নিৰ্দিষ্ট কৰা জন্তুৰ প্ৰতিকৃতিৰ বিষয়ে কিশোৰ-কিশোৰীসকলৰ লগত কথাপাতক: ডলফিন

দয়া,খেলা, ধ্বনিৰ শক্তি, বুদ্ধি, সহানভূতি

<u>পিতৃ-মাতৃ আৰু যত্ন লওঁতাসকলৰ বাবে নিৰ্দেশনা:</u>

নিৰ্দিষ্ট কৰা জন্তুৰ প্ৰতিকৃতিৰ বিষয়ে কিশোৰ-কিশোৰীসকলৰ লগত কথাপাতক: যেনে- ভালুক

প্ৰতীক হ'ল- শাৰীৰিক শক্তি, অনুকুলতা, শক্তি, গতিশীলতা

পিতৃ-মাতৃ আৰু যত্ন লওঁতাসকলৰ বাবে নিৰ্দেশনা:

নিৰ্দিষ্ট কৰা জন্তুৰ প্ৰতিকৃতিৰ বিষয়ে কিশোৰ-কিশোৰীসকলৰ লগত কথাপাতক: যেনে- হৰিণ

ভদ্ৰতা, প্ৰেম আৰু দয়াশীল

নিজস্ব কৌশলৰ সন্ধান–মোৰ কল্যান আচঁনিৰ টেম্পলেট

পিতৃ-মাতৃ আৰু যত্ন লওঁতাসকলৰ প্ৰতি নিৰ্দেশনা:

কিশোৰ-কিশোৰী সকলক ভাল আচঁনিত কাম কৰাৰ বাবে এই দস্তাবেজৰ এটা অংশ টেম্পলেটৰ ৰূপত এটা মনোগ্ৰাহী চাৰি পৃষ্ঠাৰ এক উপকৰণ প্ৰদান কৰিছে।এই কাৰ্যপন্থাৰ উদ্দেশ্য কিশোৰ-কিশোৰীসকলক সংকটৰ সময়ত একপ্ৰকাৰৰ সংৰচনা সন্ধান কৰাৰ সক্ষম কৰি তোলা। এই সংৰচনা নিম্নোলিখিত প্ৰধান বিষয়বোৰত অন্তৰ্ভূক্ত আছে।.

যোগাযোগ তথা নিৰ্মাণ : সামাজিক সম্পৰ্কই জটিলতাবোৰক ভাললৈ আনে।. পিতৃ-মাতৃ আৰু যত্ন লওঁতাসকলে ফোন কল, বাৰ্তা তথা হাতে লিখা চিঠি(কোৱাৰেন্টাইন থকাৰ সময়ত ই-মেইলৰ জৰিয়তে) ৰ মাধ্যমেৰে কিশোৰ-কিশোৰীসকলৰ লগত যোগাযোগ কৰি থাকিব পাৰে।

নিজৰ যত্ন লোৱা: নিয়মিত শাৰীৰিক ব্যায়ামৰ মাধ্যমেৰে সকেৰা বয়সৰ মানুহে অৱসাদ আৰু বিষন্নতা হ্ৰাস কৰিব পাৰে। লিফট ব্যৱহাৰ কৰাৰ পৰিৱৰ্তে চিৰিৰ ব্যৱহাৰ কৰক। ঘৰত যোগ অথবা সৰল ব্যায়াম কৰক।.

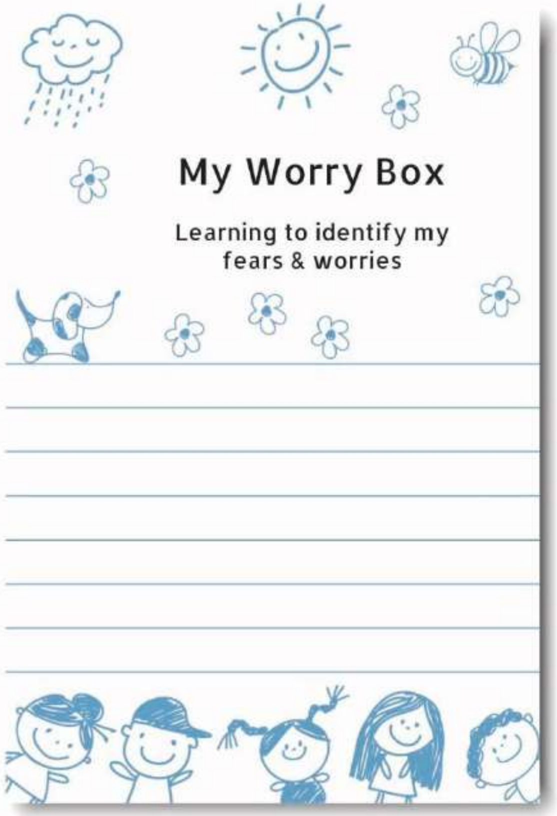
আত্ম সচেতনতা: বাহ্যিকভাৱে আৰু আভ্যন্তৰিনভাৱে নিজক সচেতন কৰি ৰাখক। আপোনাৰ কোনো কথাই বা কামেই কাৰোবাক কষ্ট দিয়া বা কাৰোবাৰ কথাই আপেনাক আঘাত দিছে নেকি লক্ষ্য কৰিব।আপোনাৰ প্ৰয়োজন আৰু অনুভৱক চিহ্নিত কৰক। আপুনি আপোনাৰ ভাৱক অনুভৱ কৰক আৰু ভালৰ এই মন্ত্ৰক মনত ৰাখক: “অসফল হোৱাটো স্বাভাবিক, ইয়াক সহজভাৱে গ্ৰহণ কৰা।

নিজস্ব কৌশলৰ সন্ধান–মোৰ কল্যান আচঁনিৰ টেম্পলেট

আত্মানুসন্ধান: লক্ষ্য নিৰ্দ্ধাৰণ কৰাৰ অভ্যাস কৰক, যিয়ে আপোনাক নিৰ্দিষ্ট জনাৰ ক্ষেত্ৰত আৰু বেছি ভাল দিশলৈ নিয়াৰ ক্ষেত্ৰত সহায় কৰিব। সদায় এটা ভাষাৰ এটা নতুন শব্দ শিকা।.

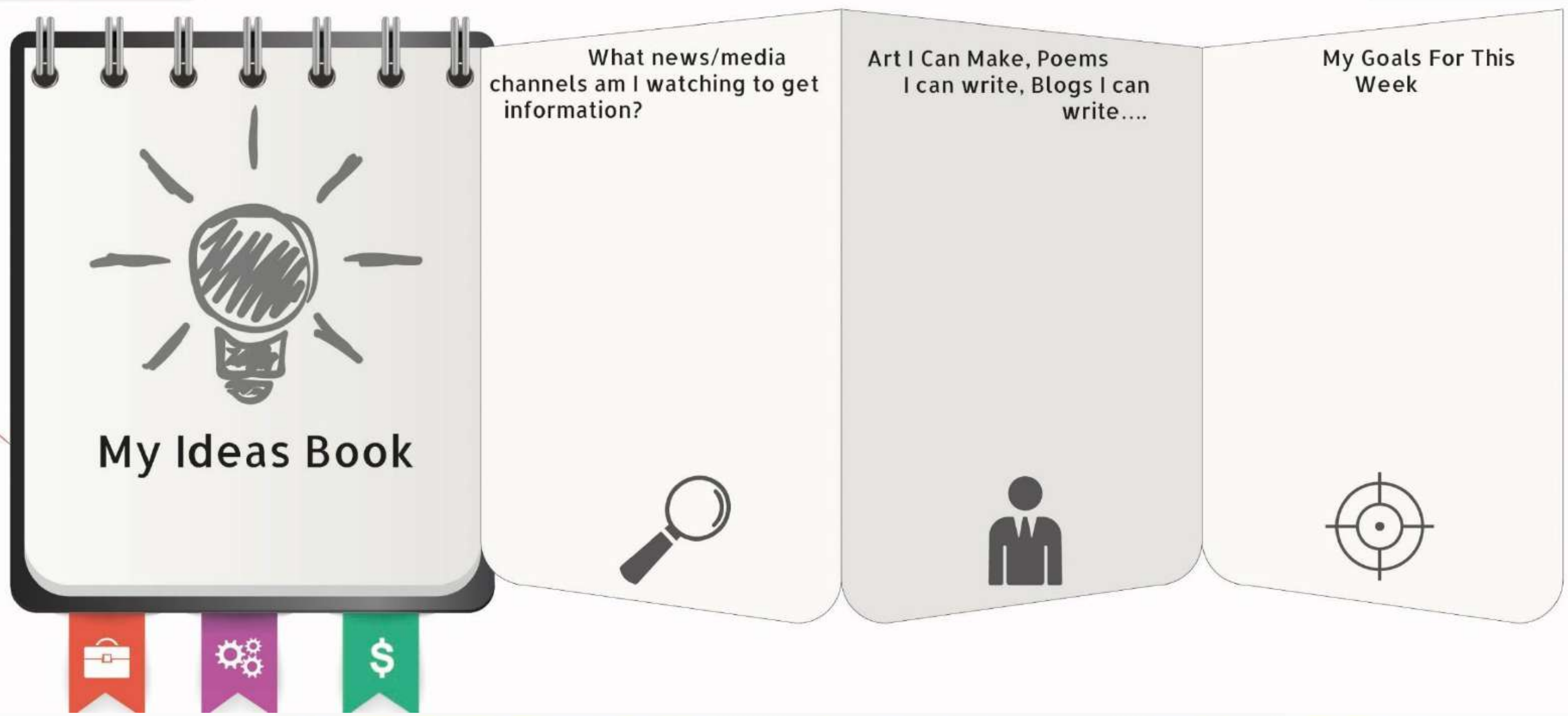
দিয়া : ঘৰত/ শিশু সুৰক্ষা প্ৰতিস্থানত এক কৃতজ্ঞতা জনোৱা বয়ম(**jar)** প্ৰস্তুত কৰক। যত আপুনি বয়মটো ৰাখিব তাৰ ওচৰত সৰু কাগজৰ টুকুৰা ৰখাৰ ব্যৱস্থা সুনিশ্চিত কৰিব। শিশুসকলৰ সিহঁতৰ লগৰীয়া, পিতৃ–মাতৃ, ককা আৰু আইতা, যতন লওঁতাসকল, শিক্ষকসকল বা সিহঁতে ধন্যবাদ আৰু কৃতজ্ঞতা দিব ইচ্ছা কৰা লোকৰ প্ৰতি ধন্যবাদসূচক বাৰ্তা লিখি, ধন্যবাদসূচক নোট লিখি শিশুসকলক বয়মত ভৰাবলৈ কওঁক। সিহঁতে বাৰ্তা দিয়াৰ বাবে এখন মেছেজ ৰোৰ্ড ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে।

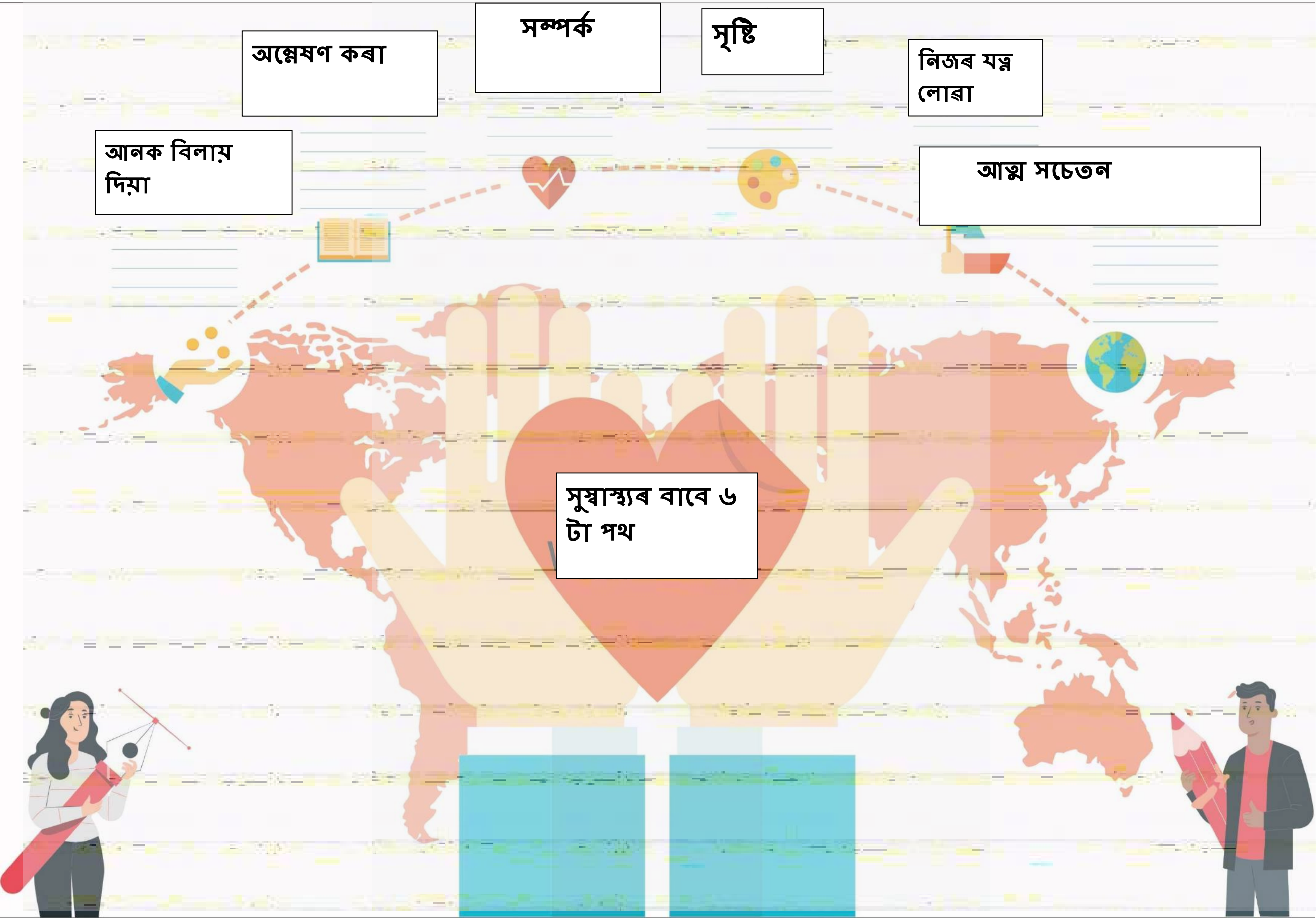
নিজে ব্যৱস্থা কৰা যোজনাৰ অনুসন্ধান--মোৰ সুস্বাস্থ্যৰ যোজনাৰ টেম্পলেট



নিজে ব্যৱস্থা কৰা কাৰ্যপ্ৰণালীৰ কৌশল–মোৰ সুস্বস্থ্যৰ পৰিকল্পনা

- Plan & schedule your day: you will do more in 24 hours
- De-clog your mind with art, music, book reading, board games, exercise, praying, getting enough sleep & proper nutrition
- Misinformation adds to panic & anxiety. Stay clear of fake news
- It's okay to not be productive right now
- Be proud of your fight. Struggling now doesn't mean you can't thrive
- The greatest thing that we can do is take care of each other
- While I can't control the situation around me, I CAN control my actions

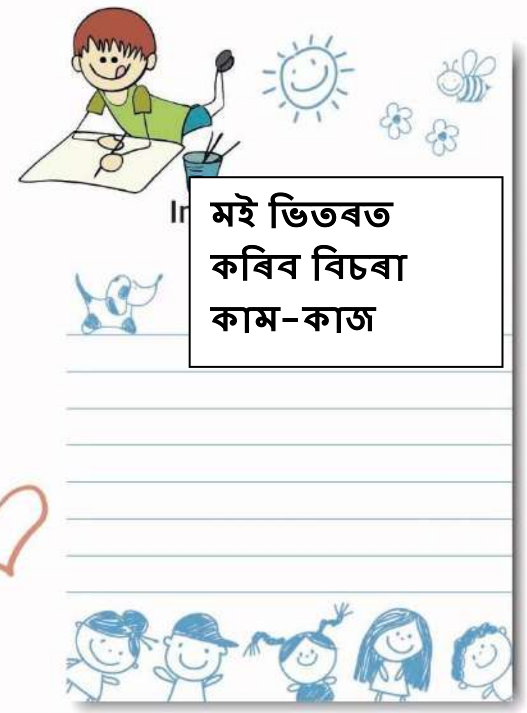



সুস্বাস্থ্যৰ বাবে ৬ টা পথ
আনক বিলায় দিয়া
অন্বেষণ কৰা
সম্পৰ্ক
সৃষ্টি
নিজৰ যত্ন লোৱা
আত্ম সচেতন

পৃথিৱীখনক ভালে ৰখাৰ বাবে মই কি কৰিব পাৰো

যিসময়ত আমি কোভিড-১৯ ৰ লগত যুজি আছো লকডাউনৰ সময়ছোৱাত সমগ্ৰ বিশ্বত বিমান, গাড়ী, প্ৰদূষণ আদি কম হৈছে আৰু পৃথিৱীৰ কল্যান হৈ আছে। আপুনি এই ক্ষেত্ৰত কেনেধৰণৰ অৰিহণা আগবঢ়াব বিচাৰে।

বস্তুসমূহ যিবোৰ কৰি মই ভাল অনুভৱ কৰো



শিশু আৰু কিশোৰ-কিশোৰীৰ বাবে পৰামৰ্শ কৰ্মপদ্ধতি আৰু কাৰ্যপত্ৰ

শিশু আৰু কিশোৰ-কিশোৰীৰ দিহা-পৰামৰ্শ কাৰ্যপন্থা আৰু কাৰ্যপত্ৰ

এই খণ্ডটোত পিতৃ-মাতৃ আৰু যতন লওঁতাসকলৰ বাবে শিশুসকলক/কিশোৰ-কিশোৰীসকলক সাহস, ভয়,কষ্ট আৰু পছন্দ বিভিন্ন প্ৰেক্ষাপট বুজাত সহায় কৰিববলৈ তিনিটা মনো-শৈক্ষিক কাৰ্যপত্ৰ অন্তৰ্ভুক্ত কৰা হৈছে।

পিতৃ-মাতৃ আৰু যতন লওঁতাসকলৰ প্ৰতি নিৰ্দেশনা:

এই সময়ত সুবিধা প্ৰদান কৰোতা সকলে এই কাৰ্যপত্ৰ ছপা কৰাৰ পৰিৱৰ্তে মৌখিকভৱে ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে। যতন লওঁতাসকলে শিশুৰ লগত বন্ধুৰ দৰে হব লগিব।এই কাৰ্যপত্ৰবোৰ সুস্পষ্ট আৰু পিতৃ-মাতৃসকলে সুকলমে সমাধা কৰিব পাৰে। পিতৃ-মাতৃ আৰু যতন লওঁতাসকলে শিশু আৰু কিশোৰ-কিশোৰীসকলৰ লগত কাম কৰাৰ ক্ষেত্ৰত এটা গুৰুত্বপূৰ্ণ বিষয় মনত ৰখা জৰুৰী সিহঁতৰ সকলো অভিজ্ঞতাই ফলপ্ৰসূ। মূল্যবান মন্ত্ৰক মনত ৰাখিব “এই অনুভৱ ঠিকেই, একো নাই বিফল হোৱাত।” লকডাউন, ভৱিষত্যৰ অনিশ্চয়তা আৰু ইন্টাৰনেট দূৰদৰ্শনৰ অপৰিশোধিত উন্মোচনে শিশু আৰু কিশোৰ-কিশোৰীৰ মাজত সিহঁতৰ ক্ষতি হোৱা অতিমাত্ৰা ভীতিৰ সঞ্চাৰ কৰিব পাৰে।দৈনন্দিন কাম-কাজ আৰু টোপনিত এই ভয়ে প্ৰভাৱপেলাব পাৰে।সেয়েহে এনে আতংক, ভয় আৰু উতকণ্ঠা নোহোৱা কৰিববলৈ থেৰাপীটিক(Therpeutic) হস্তক্ষেপ প্ৰয়োজন হৈ পৰে আৰু সৃষ্টিশীল কাম-কাজৰ মাজেৰ নিজৰ যত্ন লোৱাৰ অভ্যাস গঢ়ি তুলিব লাগে।

পিতৃ-মাতৃ আৰু যতন লওঁতাসকলৰ মানসিক স্বাস্থ্য আৰু মনোগত সাহাৰ্যৰ কাম-কাজেৰে সিহঁতক বিচাৰি উলিয়াবলৈ সক্ষম হোৱাৰ লগতে দুৰ্বল শিশুসকলক চিহ্নিত কৰা আৰু মানসিক প্ৰয়োজনবোৰ পূৰণ কৰাত সহায় কৰিব। এই কাৰ্যপন্থাই যতন লওঁতাসকলক শিশুৰ উতকণ্ঠাক নিয়ন্ত্ৰন কৰাত সক্ষম কৰি তোলে।

বিকাশশীল শিথিলকৰণৰ কাম-কাজ

পিতৃ-মাতৃ আৰু যতন লওঁতাসকলৰ প্ৰতি নিৰ্দেশনা

গতিশীল মাংসপেশী শিথিলকৰণ উদ্বিগ্নতা হ্ৰাস কৰাৰ এটা উপায়। বৰ্দ্ধশীল মাংসপেশী শিথিলকৰণেৰে আপোনালোকে উশাহ লোৱা আৰি উৰি দিয়াৰ মাজেৰে শৰীৰ শিথিল কৰিব পাৰে। এই প্ৰক্ৰিয়াই উদ্বিগ্নতা হ্ৰাস কৰাৰ লগতে শৰীৰৰ মাংসপেশীসমূহক শিথিল কৰি তোলে। এটা নিৰ্দিষ্ট গতিত পেশীসমূহৰ সঞ্চালন কৰিব পাৰে। যেতিয়া আপোনাৰ শৰীৰ শিথিল হব উদ্বিগ্নতা কিছু হ্ৰাস পাব।

ধামখুমীয়াৰ পৰা আতঁৰত শান্ত এডোখৰ ঠাই বিচাৰি লওঁক। মজিয়াত দীঘল দিয়ক অথবা চকীত অলসভাৱে বহক,গ্লাছ চকুৰ পৰা গুছোৱাৰ লগতে আটঁখাই থকা গাৰ কাপোৰ শিথিল কৰি লওঁক। কোলাত অথবা চকীৰ বাহুত দুই হাত ৰাখিব।উশাহৰ গতি ধীৰ কৰা। এতিয়া তলৰ অংগবোৰক মনোযোগ দিবলৈ প্ৰয়াস কৰক, শৰীৰৰ আন অংগসমুহ যাতে শিথিল হৈ থাকে মনোযোগ দিব।

1. **কপাল :** ১৫ ছেকেণ্ড কপালৰ মাংসপেশীক সংকুচিত কৰা। মাংসপেশীক আটিলতা আৰু অনমনীয়তাক অনুভৱ কৰক। তাৰ পিছত লাহে লাহে ৩০ ছেকেণ্ডৰ বাবে গণি গণি কপালৰ চাপ মুকলি কৰি দিয়ক। আপোনাৰ মাংসপেশীৰ কেনে অনুভৱ আৰু আৰাম তথা শিথিলতাৰ অনুভৱৰ পাৰ্থক্য লক্ষ্য কৰক। আপোনাৰ কপালখনে সম্পূৰ্ণ ৰূপে শিথিল অনুভৱ নকৰালৈকে এনেদৰে একেৰাহে চাপ মুক্ত কৰি থাকক।উশাহ লাহে লাহে আৰু সমান ৰূপত লৈ থাকক।

2. **ডিঙি আৰু কান্ধ :** আপোনাৰ কান্ধখনক কাণৰ ফালে ওপৰলৈ টানি চাপ বঢ়াই ১৫ ছেকেণ্ডৰ বাবে ধৰি থাকক। তাৰ পিছত লাহে লাহে ৩০ ছেকেণ্ডৰ বাবে গণনা আৰম্ভ কৰক। চাপ কম হোৱা অনুভৱ কৰিব।

3. **বাহু আৰু হাত:** লাহে লাহে দুয়োখন হাতৰ মুঠি বান্ধক । হাতৰ মুঠিক বুকুলৈ টানি লৈ আহক আৰু ১৫ ছেকেণ্ডৰ বাবে তেনেদৰে থাকক । যিমান পাৰি জোৰে বান্ধি ৰাখক। তাৰ পিছত লাহে লাহে ৩০ ছেকেণ্ডৰ বাবে গণি গণি হাতৰ মুঠিক মুকলি কৰি দিয়ক।

4. **ভৰি আৰু ভৰিৰ তলোৱা:** ১৫ ছেকেণ্ডৰ বাবে ভৰি আৰু ভৰিৰ তলোৱাত চাপ দিয়ক। যিমানপাৰি মাংসপেশীক জোৰে বান্ধি ৰাখক। তাৰ পিছত লাহে লাহে ৩০ ছেকেণ্ডৰ বাবে গণি গণি মুকলি কৰি দিয়ক। চাপ কম হোৱা অনুভৱ কৰক। থাকক।উশাহ লাহে লাহে আৰু সমান ৰূপত লৈ থাকক।

এটা শিশুৰ মাজত পৰিচয় আৰু আত্ম ছবিৰ ভাৱনাক বৃদ্ধি কৰাৰ কাৰ্যবিধি

পিতৃ-মাতৃ আৰু যত্ন লওঁতাসকলৰ প্ৰতি ইংগিত

আত্ম-বিচাৰৰ মাজত এক নিৰ্দিষ্ট সীমা থাকে সেয়া তেতিয়া হয় যেতিয়া শিশু/কিশোৰ-কিশোৰীয়ে নিজকে নিজে নিৰপক্ষভাৱে চোৱাৰ বাবে সাজু হয়(এগৰাকী বয়স্কৰ আলপৈচানৰ সহায়ত)। যেতিয়া সিহঁতে কৰে, তেতিয়াসিহঁতৰ অনুভৱ হয় যে সিহঁতৰ শক্তি সিহঁতৰ দুৰ্বলতাক দুৰ কৰিব পাৰে। নিজৰ সন্তানক এই প্ৰশ্নবোৰক বিচাৰ কৰাৰ বাবে কওঁক আৰু সিহঁতক সততাৰে উত্তৰ দিয়াৰ চেষ্টা কৰক। এই অভ্যাসে আপোনাক আপোনাৰ শিশুক ইতিবাচক আত্ম-ধাৰণাৰ মান্য কৰাৰ সুযোগ দিব পাৰে আৰু আগলৈ এয়া বজাই ৰখাত সহায় কৰিব পাৰে। যত্ন লওঁতাসকলে ব্যৱহাৰ কৰাৰ বাবে কিছু ইংগিত ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে।

মোৰ নিজৰ ক্ষেত্ৰত কোনবোৰ পাঁচটা বিষয় পচন্দৰ/ মোৰ শক্তি কি/ কি কামে মোক এগৰাকী ভাল আৰু শক্তিশালী মানুহ হিচাপে গঢ় দিব।

৫ টা বিষয় যি মোৰ নিজৰ পচন্দৰ

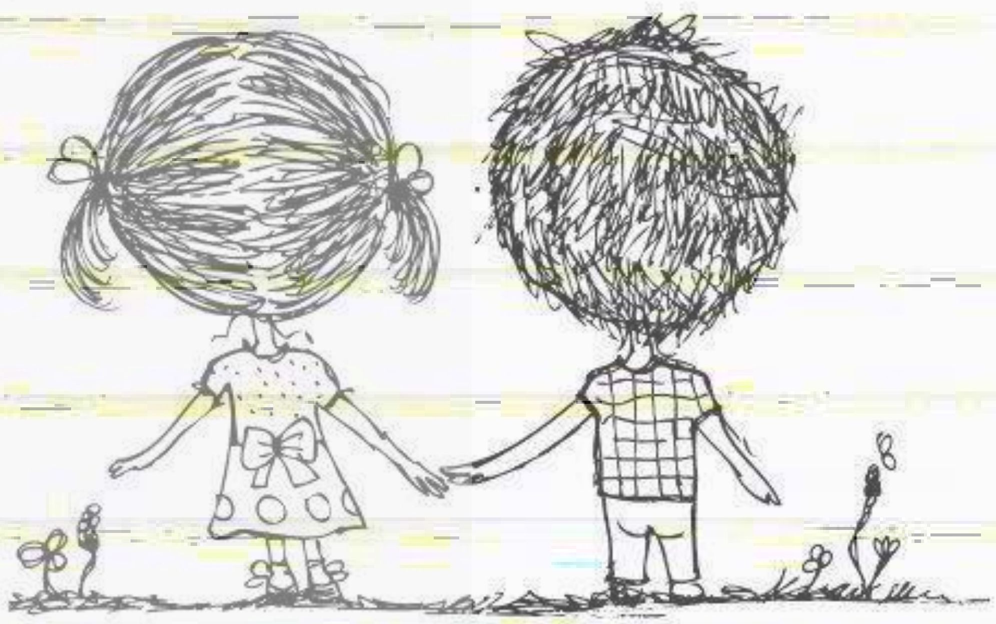
1) ____

2) ____

3) ____

4) ____

5) ____



শিশুৰ মন আৰু মগজুৰ দুখ আৰু কষ্টক বুজাৰ চেষ্টাৰ কৰ্মপদ্ধতি

পিতৃ-মাতৃ আৰু যত্ন লওঁতাসকলৰ প্ৰতি ইংগিত

যন্ত্ৰণাক বুজা, যেনেদৰে শাৰীৰিক বা আৱেগিকভাৱে এক বিশেষ অভিজ্ঞতাই শিশুসকলৰ অনুভৱক সুসংগতভাৱে নিয়ন্ত্ৰন কৰা তথা তৰ্ক সংগত কৰাত সহায় কৰিব (বয়স্ক যত্ন লওঁতাসলকৰ সহায়েৰে)। যেতিয়া সিহঁতে কৰে, তেতিয়া সিহঁতৰ অনুভৱ হয় যে সিহঁতৰ শক্তি সিহঁতৰ দুৰ্বলতাক দুৰ কৰিব পাৰে। নিজৰ সন্তানক এই প্ৰশ্নবোৰক বিচাৰ কৰাৰ বাবে কওঁক আৰু সিহঁতক সততাৰে উত্তৰ দিয়াৰ চেষ্টা কৰক। এই অভ্যাসে আপোনাক আপোনাৰ শিশুক ইতিবাচক আত্ম-ধাৰণাৰ মান্য কৰাৰ সুযোগ দিব পাৰে আৰু আগলৈ এয়া বজাই ৰখাত সহায় কৰিব পাৰে। যত্ন লওঁতাসকলে ব্যৱহাৰ কৰাৰ বাবে কিছু ইংগিত ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে।

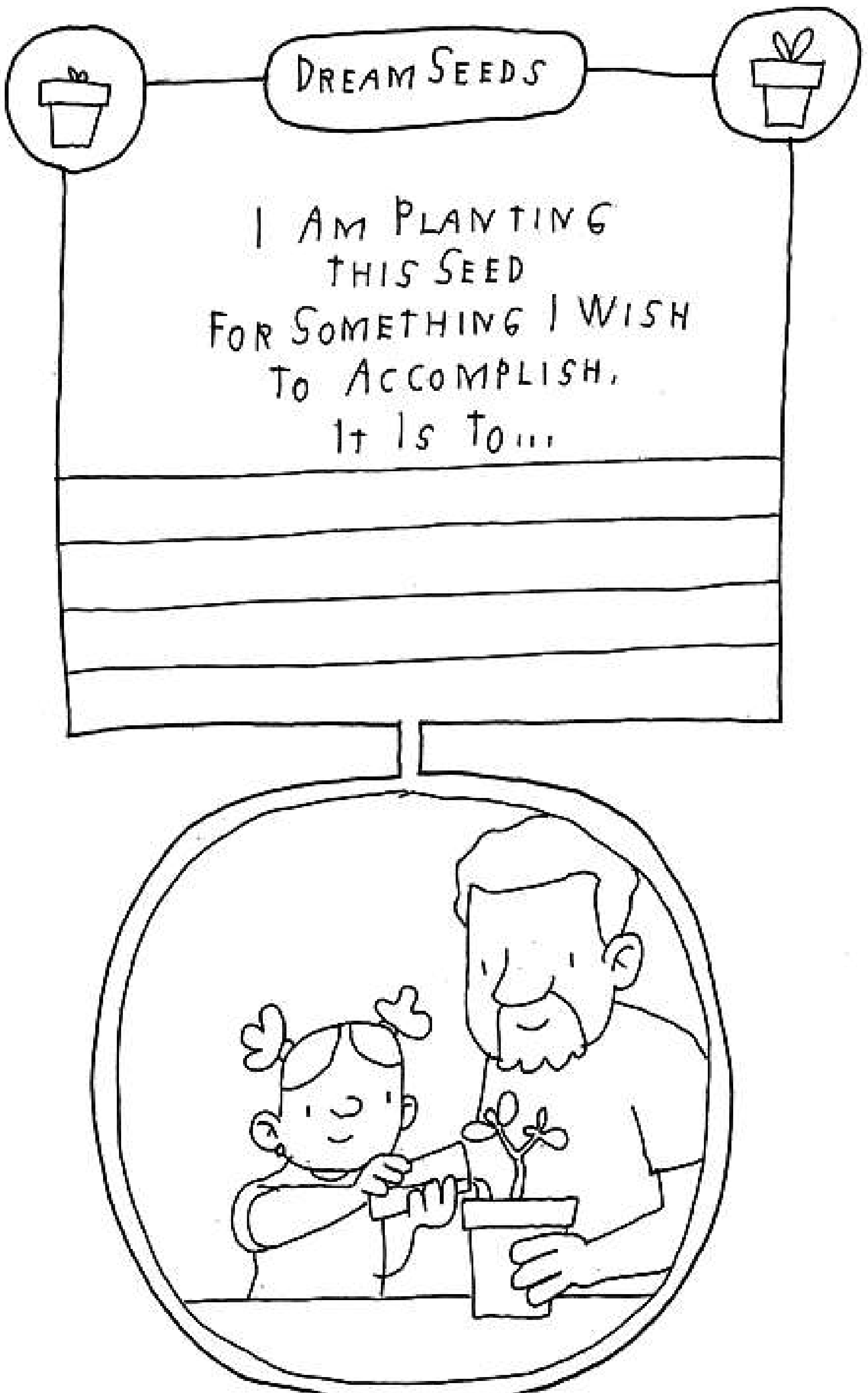
কল্পনা কৰা আপোনাৰ বিষ কত আছে/ দুখক এটা সৰু বাকচত ভৰাই ৰখা। এয়া কেনে লাগিব/ এয়া দূৰ কৰিবলৈ আপোনাক কেনেকুৱা সহায়ৰ প্ৰয়োজন।

সূত্ৰকাৰসকলে সংকেট/ সুবিধা দিয়াৰ সময়ত এই পত্ৰবোৰ মৌখিকভাৱে ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে, মুদ্ৰিত পত্ৰৰ প্ৰয়োজন নাই।

এই জটিল অভিজ্ঞতাৰ মাজেৰ শিশুসকলক আগুৱাই নিয়াৰ সহায় কৰাৰ বাবে কাৰ্যপদ্ধতি

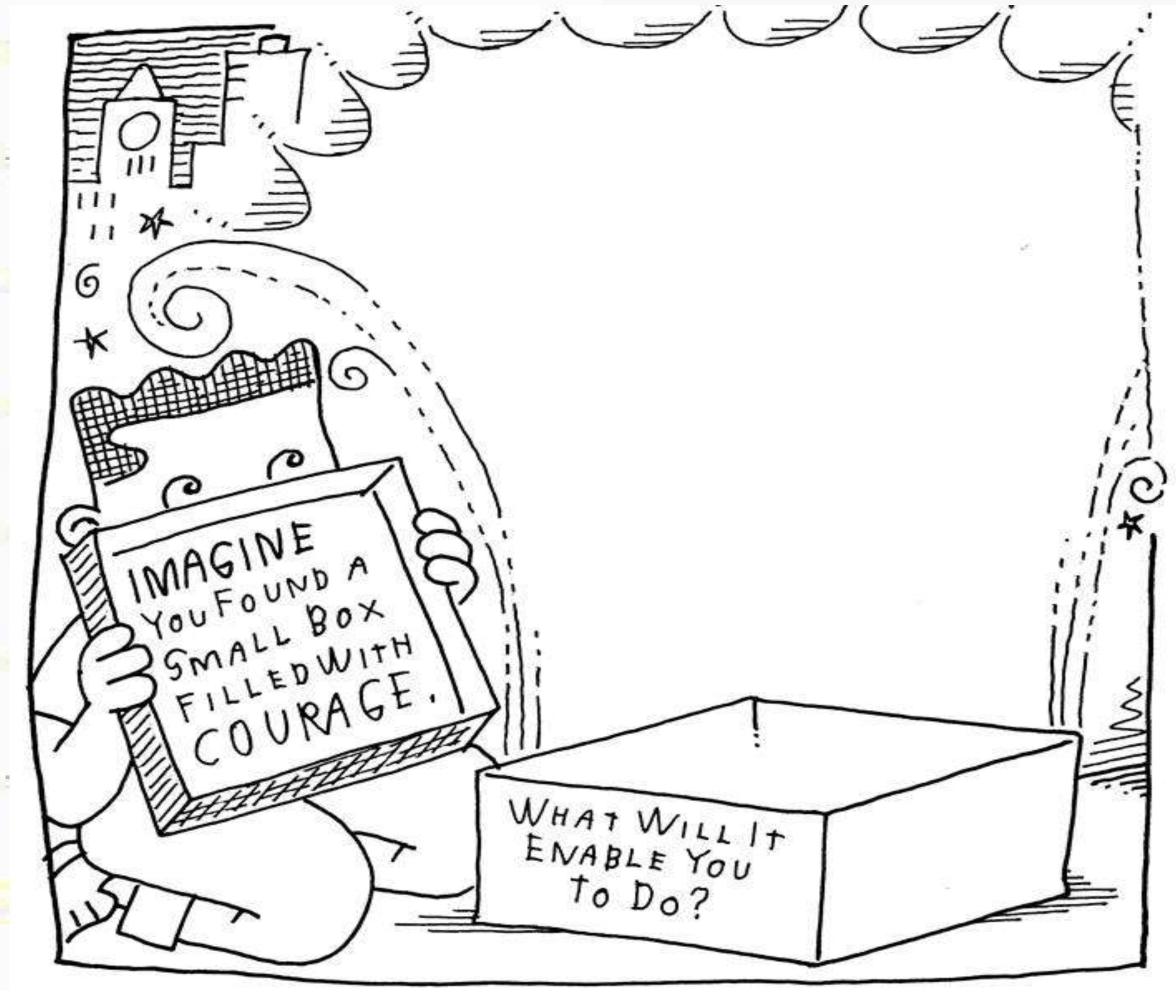
পিতৃ-মাতৃ আৰু যত্ন লওঁতাসকলৰ প্ৰতি নিৰ্দেশনা

শৈশৱকালত নেতিবাচক অভিজ্ঞতা/ নেতিবাচক আৱেগ / অহৰহ নেতিবাচক অস্বাস্থ্যকৰ পৰিৱেশৰ প্ৰভাৱে শিশুক সহায় কৰাৰ ক্ষেত্ৰত যতন লওঁতাসকলৰ বাবে প্ৰত্যাহ্বানপূৰ্ণ হব পাৰে। তদুপৰি, কিছুমান সৰল কাৰ্যপদ্ধতি যেনে শিশুক গছপুলিৰ পৰিচৰ্যা কৰাৰ দায়িত্ব দিয়া তথা এটা বীজ ৰোপন কৰাৰ বাবে প্ৰেৰণা দিয়া, লগতে শিশুৰ আকাঙক্ষাবোৰ পূৰণ কৰাৰ বাবে প্ৰাৰ্থণা কৰা বিশেষভাৱে সহায়ক হব পাৰে। যত্ন লওঁতাসকলে শিশুৰ লগত একেলগে এটা বীজ ৰোপন কৰাকাম এক আনন্দকৰ কৰি তুলিব পাৰে। ইতিবাচক শব্দ আৰু বাক্য অহৰহ প্ৰয়োগ কৰা, যেনে- “‘ মজা,’ তুমি এটা নতুন জীৱন দিয়াৰ বাবে এটা গছপুলি ৰোপণ কৰিছা” আদি কথাৰে শিশুটোক আশ্বস্ত কৰা।



সুবিধা প্ৰদান কৰোতা সকলৰ বাবে : *যেতিয়া আপুনি এনেধৰণৰ গতিবিধি কৰে কেনেদৰে আপুনি শিশুৰ সুস্বাস্থ্যৰ বাবে কাম কৰিব পাৰে?* *শিশুৰ ইতিবাচক কামৰ বাবে আপুনি সিহঁতক কেনেদৰে প্ৰংশসা কৰিব?* *কেনেদৰে অন্য কাম কৰাৰ বাবে প্ৰেৰণা দিব?*

শিশুসকলক নিজক সন্ধান কৰা আৰু সাহস নিৰ্মাণ কৰাৰ সহায় কৰাৰ কাৰ্যবিধি



পিতৃ-মাতৃ আৰু যত্ন লওঁতাসকলৰ প্ৰতি নিৰ্দেশনা

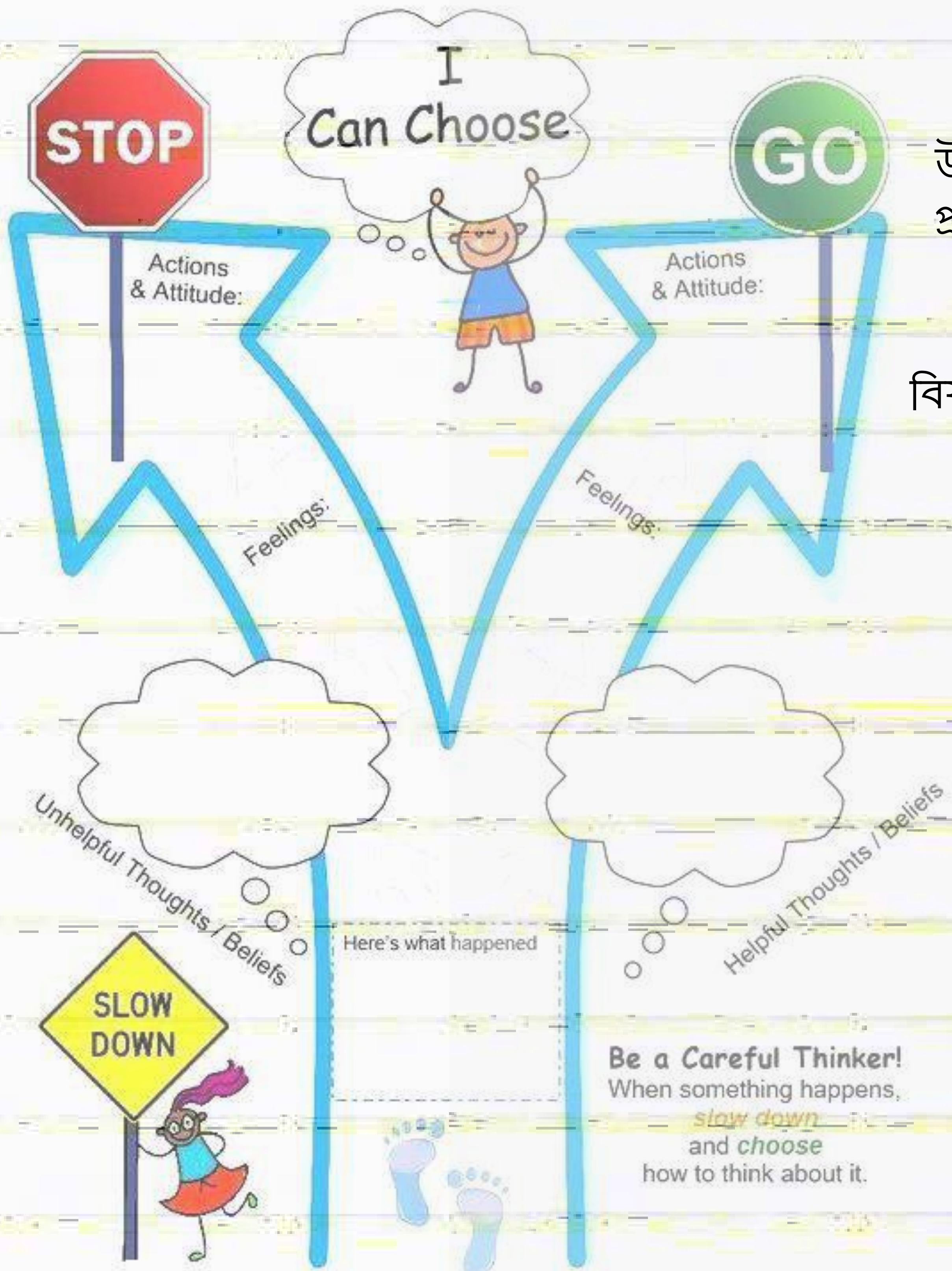
শিশুসকলক এয়া বুজাত সহায় কৰক যে সাহস কোনো যাদুৰ দৰে বস্তু নহয়, যি আমাৰ ভিতৰত থাকি ভয় নোখোৱাকৈ ৰাখে। এনেকুৱা কিছু যাদু আমাৰ ভিতৰত থাকে যিয়ে আমাক ভয়, আত্মসন্দেহ , দুশ্চিন্তাৰ পৰা মুক্ত কৰে আৰু সেই কামবোৰ কৰিব দিয়ে যিবোৰ টান অনুভৱ হয়। কেতিয়াবা সাহস কেৱল কিছু মিনিট/ছেকেণ্ডৰ বাবে এবাৰ হয়- যিয়ে আমাক দীৰ্ঘ সময়ৰ বাবে সাহসী হোৱাৰ ক্ষেত্ৰত পৰ্যাপ্ত হয়, যেনেদৰে কোনোবাই ধমকি দিয়াৰ ফলত থিয় হোৱা বা কেতিয়াবা শুদ্ধ নলগা বিষয়ত দৃঢ়তাৰে ‘নহয়’ বুলি কোৱা। সিহঁতক বুজাওঁক যে সাহসৰ অৰ্থ শ্ৰেণীত নতুন শিশুৰ প্ৰতি দয়ালু হোৱাতোওঁ হব পাৰে।অৱশ্যে তাৰ বাবে প্ৰংশসা বা হাত চাপৰি পোৱা নগলেও, সেয়ায়ে সঠিক।

সিহঁতক সেইধৰণৰ কাৰ্যবিধি কৰাৰ বাবে প্ৰেৰণা দিয়ক যাতে সিঁহতে নিজে নিজকে শাৰীৰিক তথা আৱেগিকভাৱে ভালৰ লৈ যাব পাৰে--থিয়েটাৰ, কলা,খেলা-ধূলা।জীৱনৰ সত্যক পোষন কৰাত সহায় কৰিব যে সিঁহত মুখামুখী হোৱাৰ বাবে শক্তিশালী আৰু সিঁহত ইমান দুৰ্বল নহয়, ইয়াৰ ফলত সিঁহতক সাহসী হৃদয়ৰ হোৱাত সহায় কৰিব। সিহঁতক এয়াওঁ বুজাওক যে মানুহে অকল দুৰ্বল অনুভৱ কৰে।

সুবিধা প্ৰদান কৰোতা সকলৰ বাবে : যেতিয়া আপুনি এনেধৰণৰ গতিবিধি কৰে কেনেদৰে আপুনি শিশুৰ সুস্বাস্থ্যৰ বাবে কাম কৰিব পাৰে**?** শিশুৰ ইতিবাচক কামৰ বাবে আপুনি সিহঁতক ৰেনেদৰে প্ৰংশসা কৰিব**?** কেনেদৰে অন্য কাম কৰাৰ বাবে প্ৰেৰণা দিব**?**

ছৱিত এক সৰল নিজস্ব-ব্যাখ্যাত্মক কাৰ্যপদ্ধতি আছে যিবোৰ যত্ন লওঁতাসকলে সাহসৰ ওপৰত কথাপতা আৰম্ভ কৰাৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে।

শিশুসকলক আৰু কিশোৰ-কিশোৰীসকলক লাহে লাহে আৰু সাৱধানেৰে ভৱাত সহায় কৰাৰ বাবে কাৰ্যপদ্ধতি

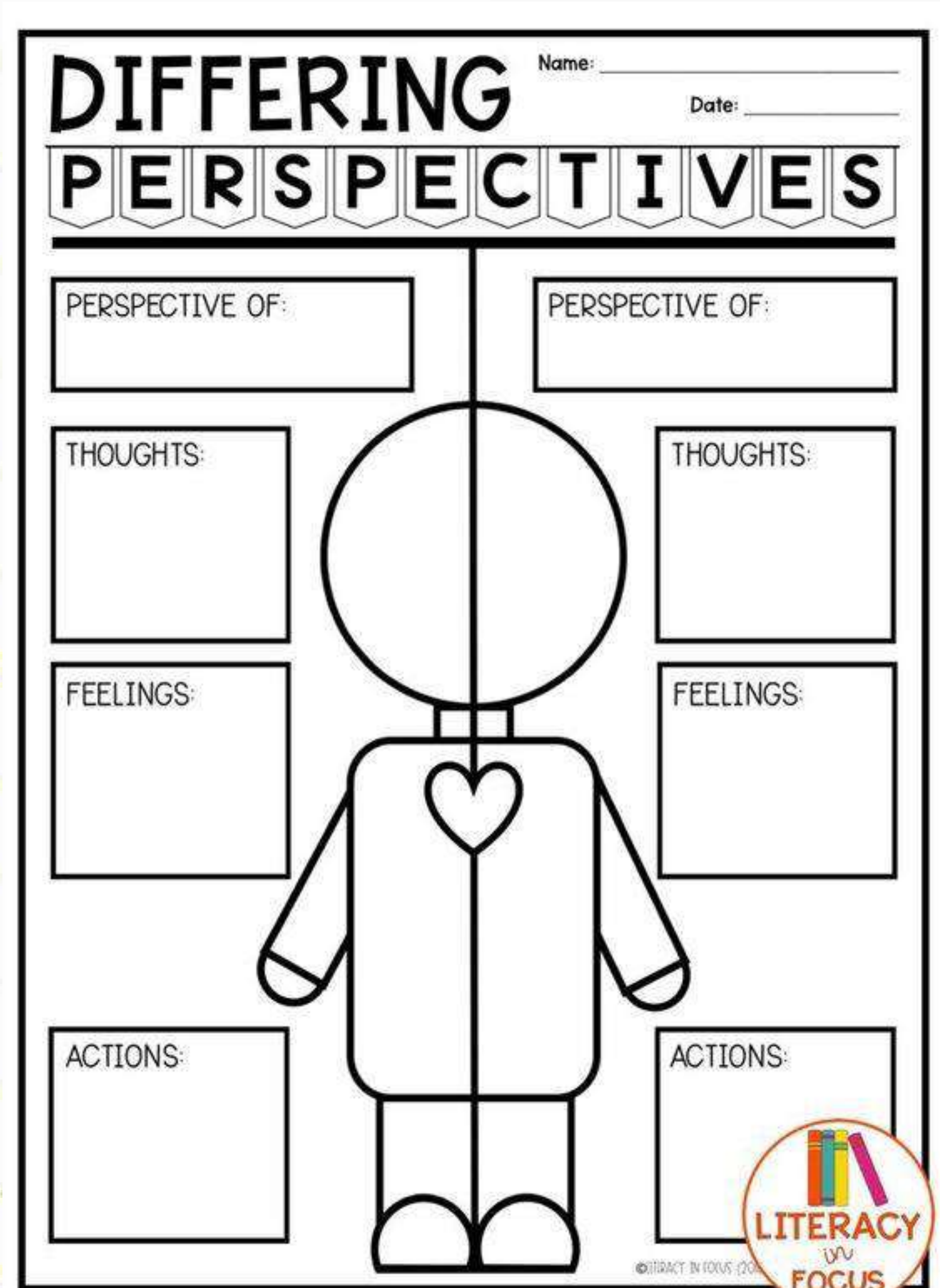


পিতৃ-মাতৃ আৰু যত্ন লওঁতাসকলৰ প্ৰতি নিৰ্দেশনা

উদাস হৈ থকাৰ সময়ত শিশুক আৰাম কৰাত সহায় কৰা প্ৰয়োজন। ইয়াত এক সৰল স্বব্যাখ্যাত্মক কাৰ্যপত্ৰ আছে। যত্ন লওঁতাসকলে বয়স্ক শিশুক যুক্তিসংগতভাৱে পৰিবেশক বুজাত, সিহঁতৰ আচৰণ গভীৰভাৱে বুজাত আৰু দুশ্চিন্তা আৰু বিষণ্ণতাৰ গতিবেগ কমাই অনাৰ ক্ষেত্ৰত ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে।

প্ৰতিগৰাকী শিশু ভিন্ন। কিছুমান শিশুয়ে বহুতো কাম কৰিব পাৰে. অন্য কিছুমানে মাত্ৰ এটায়ে কৰাৰ পচন্দ কৰে । মনোযোগ দিয়ক সিহঁতে কি কৰি আছে আৰু কি কথা পাতি আছে। শিশুগৰাকী যথেষ্ট সমস্যা অনুভৱ কৰি থাকিলে সিহঁতে কি কৰি ভাল পায় সেয়া শুনাৰ চেষ্টা কৰক আৰু সমৰ্থন কৰক।

শিশুসকলক আৰু কিশোৰ-কিশোৰীসকলক বিভিন্ন দৃষ্টিকোণক বুজি পোৱাত সহায় কৰাৰ বাবে কাৰ্যপদ্ধতি!



পিতৃ-মাতৃ আৰু যত্ন লওঁতাসকলৰ প্ৰতি নিৰ্দেশনা

শিশুসকলক আৰু কিশোৰ-কিশোৰীসকলক বিভিন্ন দৃষ্টিকোণক বুজি পোৱাত সহায় কৰা আৰু অন্যৰ প্ৰতি সিঁহতৰ সহানুভূতি পোষণ কৰা। যদি কেনো শিশু/ কিশোৰ-কিশোৰী সমস্যাত থাকে তেতিয়া সিহঁতে বন্ধুত্ব কৰা আৰু বন্ধুত্ব বজাই ৰখাত অসুবিধা হব পাৰে। যদি শিশু/ কিশোৰ-কিশোৰীয়ে কোনো এটা সিদ্ধান্ত লোৱাৰ ক্ষেত্ৰত দোধোৰমোধোৰত থাকে তেতিয়া বিভিন্ন উপায়েৰে সহজে বুজি পোৱাকৈ লিখি বুজাই দিয়াৰ চেষ্টা কৰি সিদ্ধান্ত লোৱাত সিহঁতক প্ৰেৰণা যোগাব পাৰি। যত্ন লওঁতাসকলে শিশু/ কিশোৰ-কিশোৰীসকলক সুধিব পাৰে যে সিহঁতে এই পৰিস্থিত সেই সিদ্ধান্ত লৈছে নেকি নে আন কোনো বেলেগ পথ বাছি লৈছে। ইয়াত এক সৰল স্ব-ব্যাখ্যাত্মক কাৰ্যপত্ৰ আছে যিবোৰ যত্ন লওঁতাসকলৰ বাবে শিশুসকলক সহায় কৰাৰ বাবে ব্যৱহাক কৰিব পাৰে। লোৱা ভূমিকাৰ শিশু আৰু কিশোৰ-কিশোৰীসকলক বিভিন্ন দৃষ্টিভংগী বুজাৰ ক্ষেত্ৰত অন্য এক উপায় হল এটা নিৰ্দিষ্ট সামগ্ৰীৰ বিক্ৰীৰ ক্ষেত্ৰত ক্ৰেতা আৰু বিক্ৰেতাই এক বিশেষ পৰিস্থিতিত নিজস্ব যুক্তি আৰু বুজাবুজি প্ৰকাশ কৰে।

অনুবন্ধ ১: ঘৰুৱা হিংসাৰ হেল্পলাইন নম্বৰ

ৰাষ্ট্ৰীয় হেল্পলাইন নম্বৰ ১০৯১

Organization	Phone Number
Stree Mukti Sanghatana	8291821061
	9870217795
	7767909222
(Mala Bolaycha Aahe)	8692034587
	9970161988
	98332 63606
Sakhya	9890312402
SNEHA crisis helpline	9833052684
	9167535765
One-stop Crisis center at KEM Abhay helpline	(022) 24100511
Abhay helpline	9423827818
	9830079448
	9830204393
Swayam	9830204322
	9830737030
Swayam (specialised helpline)	9830772814
Jagori	8800996840
	(011)26692700
Gauravi Sakhi	18002332244
Women power line (Uttar Pradesh)	1090
Women in Governance (Assam)	6003214180
Shakti Shalini	(011) 24373737
	(011) 243724379

Organization	Phone Number
Women/police helpline	1091
	1291
Cehat	9029073154
CORO	9892632382
Urja Trust	7045991985
	7045731583
Police helpline Mumbai	103
Vishakha (Man Samvaad)	18001800018
Vishakha Mahila Salah Evam Suraksha Kendra	(0294) 2488339
Vishakha Mahila Salah Evam Suraksha Kendra	(0151) 2226121
Vishakha	7425018111
iCall - TISS	9920241248
	8369799513
	9372048501
Saheli	(011) 2461 6484
Bhumika Women's	18004252908
Shaheen Women's Resource and Welfare	9885050588

Acknowledgements

The training and resource material in this toolkit for 'Psychosocial Support for Children during COVID-19' has been carefully curated with inputs from the following for UNICEF India Country Office and CHILDLINE India Foundation:

- Toolkit content developed, curated & designed by Ms. Sonal Kapoor and Mr. Jaswinder Singh, Protsahan India Foundation, New Delhi, India
- Original Mandala art using animal symbolism contributed for this kit by artist Ms. Elena Rockinger from Germany
- Original illustrations have been contributed by freelance artist Ms. Isha Tangadpalliwar, Pune, India

References

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