



Department of
Education

COVID-19 के दौरान बच्चों की मदद करना महामारी COVID-19

Public education
A world of opportunities

चिंता और अनिश्चितता के समय में, जीवन के सभी - शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और भावनात्मक पहलुओं में सुख का एक सकारात्मक भाव रखना महत्वपूर्ण है।

आपके बच्चे के आसपास क्या हो रहा है और लोगों की इस पर क्या प्रतिक्रिया हैं इससे उनकी भलाई प्रभावित हो सकती है। एक सुरक्षित और सहायक वातावरण में, आप अपने परिवार के सुख को बनाए रखने में मदद कर सकते हैं।

हम यह सुनिश्चित करने के लिए प्रतिबद्ध हैं कि सभी छात्र सुरक्षित हों, समर्थित हों और अपनी पढ़ाई जारी रखने में सक्षम हों, चाहे वह स्कूल में हो या घर पर।

कई बच्चे □□□ □□□ के कोरोनावायरस (COVID-19) के प्रभाव को पहचानते हैं और दूसरों की चिंताओं और व्याग्रताओं को अपने ऊपर ले सकते हैं। यह सुनने और देखने के माध्यम से हो सकता है कि स्कूल में, घर पर या ऑनलाइन क्या हो रहा है। यह महत्वपूर्ण है कि आप अपने बच्चों से उनकी चिंताओं के बारे में बात करें।

आप क्या कर सकते हैं:

- अपने बच्चों और परिवार के साथ बात करते समय शांति का प्रयास करें और मॉडल बनें।
- अपने बच्चों के साथ बात करें कि वे कैसा महसूस कर रहे हैं। उन्हें सुनें और आश्वस्त करें।
- अपने बच्चों के साथ COVID 19 के बारे में बात करें। उनके सवालों का ईमानदारी से जवाब दें। इससे उनके डर को दूर करने और चिंता को कम करने में मदद मिल सकती है।
- मीडिया एक्सपोजर को सीमित करें - मीडिया के लगातार संपर्क से भय और चिंता बढ़ सकती है।
- सुरक्षित रहने के लिए एक परिवार के रूप में आप क्या कर रहे हैं इस पर ध्यान दें। अपने बच्चों को इस बारे में स्पष्ट जानकारी दें कि वे कैसे शब्दों में संक्रमण के अपने जोखिम को कम कर सकते हैं, क्योंकि यह उन्हें नियंत्रण की भावना देगा।
- एक साथ समय बिताएं और जितना संभव हो सके सामान्य दिनचर्या रखें या नई बनाने में मदद करें। खेलने और आराम करने के लिए समय निकालें। एकसाथ मजे करें।
- संकट के संकेतों की ओर देखें - तनाव में बच्चे विभिन्न तरीकों से प्रतिक्रिया कर सकते हैं। इसमें उनके सोने के तरीके में बदलाव, भूख में बदलाव, आज़ादी छिनना, उदाहरणार्थ अधिक चिपटना, वयस्कों के करीब होना या अधिक क्रोध करना, चिड़चिड़ापन, चिंता और / या भय में वृद्धि होना शामिल है।
- एक स्वस्थ जीवन शैली का प्रयास करें और उसे बनाए रखें।

घर में अध्ययन और सुख बनाए रखने में सहायक बनें।

लंबे समय तक एक सीमित स्थान में रहने से घर में अतिरिक्त तनाव और संघर्ष हो सकता है।

आप क्या कर सकते हैं:

आश्वासन देना

- जो हो रहा है उसके बारे में अपने परिवार से बात करें। स्थिति को समझने से उनकी चिंता कम हो सकती है।
- अपने बच्चों को इस बारे में सोचने में मदद करें कि उन्होंने अतीत में कठिन परिस्थितियों का सामना कैसे किया है और उन्हें आश्चस्त करें। विभिन्न तरीकों से चर्चा करें, बच्चे और वयस्क विभिन्न तनावपूर्ण स्थितियों में अलग-अलग तरीकों से प्रतिक्रिया करते हैं।
- उन्हें याद दिलाएं कि अलगाव लंबे समय तक नहीं रहेगा, लेकिन चालू सुरक्षा हेतु यह उनके लिए आवश्यक है।

व्यस्त होना

- नियमित रूप से व्यायाम करें क्योंकि यह तनाव और अवसाद को कम करने का एक सिद्ध तरीका है। रचनात्मक बनो। इसमें व्यायाम वीडियो, नृत्य, योग, मकान के पीछे के आंगन के आसपास घूमना या घरेलू व्यायाम उपकरण का उपयोग करना शामिल हो सकता है।
- संरचित पारिवारिक गतिविधियों, स्कूलवर्क और खेलने के लिए समय की योजना बनाएं। जहां संभव हो एक सामान्य दिनचर्या रखें।

संपर्क बनाए रखना

- अपने बच्चों को टेलीफोन, ईमेल या जहां उचित हो, सोशल मीडिया के माध्यम से परिवार के सदस्यों और दोस्तों से संपर्क बनाए रखने के लिए प्रोत्साहित करें।
- अपने बच्चों के स्कूल के साथ अक्सर संवाद करें क्योंकि वे नियमित रूप से आपको अपडेट करेंगे और आपको महत्वपूर्ण और वर्तमान जानकारी प्रदान करेंगे।
- एक परिवार के रूप में एक साथ मजे करें।

याद रखें, आपके द्वारा लिया गया कोई भी निर्णय या कार्य जो आप और आपके परिवार के लिए सबसे अच्छा है, वह करें। कोशिश करें जो आप कर सकते हैं और स्वयं पर, अपने परिवार और अन्य लोगों के साथ धैर्य रखें और आवश्यकतानुसार सहायता लें।