

# कोरोना भाइरसको संक्रमणको समयमा बालबालिकाहरुको तनाव व्यवस्थापनमा सहयोग



बालबालिकाहरुले आफ्नो तनावलाई फरक-फरक तरिकाबाट व्यक्त गरिरहेका हुन्छन् । जस्तै: अभिभावकहरूसँग टाँसिइरहने, चिन्ता गर्ने, रिसाउने, झर्को मात्रै, ओछ्यान भिजाउने आदि बानी-व्यवहारहरु देखाइरहेका हुन सक्दछन् ।

बालबालिकाहरुको यस्तो व्यवहारलाई अभिभावकहरुले सहज र सहयोगी तरिकाले व्यवस्थापन गर्नु पर्दछ । उनीहरुको जिज्ञासालाई सुनिदिनु पर्दछ । उनीहरुलाई अतिरिक्त माया-ममता दिनु पर्दछ ।

अपठ्यारो अवस्थामा बालबालिकाहरुले अभिभावकहरुको अतिरिक्त माया र ध्यान खोजिरहेका हुन्छन् । यस्तो अवस्थामा उनीहरुलाई थप समय र चासो दिनुहोस् । बालबालिकाहरुको कुरा धैर्यतापूर्वक नम्र तरिकाले सुनिदिनुहोस् र उनीहरुको जिज्ञासाको चित्त बुझ्दो उत्तर दिनुहोस् । यदि सम्भव छ भने उनीहरुलाई खेल्ने र आनन्द लिने अवसर पनि प्रदान गर्नुहोस् ।



सकेसम्म यस समयमा बालबालिकाहरुलाई अभिभावकहरु वा स्याहारकर्तासँगै बस्ने वातावरण मिलाउनुहोस् । यदि अलग्गै राख्नु पर्ने अवस्था आएमा (जस्तै: अस्पताल भर्ना गर्नुपर्ने भएमा) निरन्तर सम्पर्कमा (जस्तै: टेलिफोन) रहने र उनीहरुलाई अभिभावक वा स्याहारकर्ताहरुले हामी तिमीहरूसँगै छौं भन्ने विश्वास दिलाउनुहोस् ।

सम्भव भएसम्म तालिकाबद्ध रुपमा क्रियाकलापहरु बनाई बालबालिकाहरुलाई अभ्यस्त गराउनुहोस् । साथै विद्यालय लगायत नयाँ वातावरणमा सुरक्षित रुपमा खेल्ने र आनन्द लिने अवसर प्रदान गर्नुहोस् ।



बालबालिकाहरुको उमेर अनुसार वा उनीहरुले बुझ्ने भाषामा के भइरहेको छ, तथ्य कुरा बुझाउने प्रयास गर्नुहोस् । कोरोना भाइरसको संक्रमणबाट कसरी बच्न सकिन्छ र जोखिमलाई कसरी घटाउन सकिन्छ सो बारेमा उनीहरुलाई प्रष्टसँग बुझाउने प्रयास गर्नुहोस् । साथै उनीहरुलाई अब के हुन्छ र परिवारमा कसैलाई केही भइहाल्यो भने हामी कसरी सुरक्षित रहन सक्छौं भन्ने कुरा पनि बुझाउनुहोस् । उदाहरणको लागि परिवारमा कसैलाई सञ्चो नभएमा वा अस्पताल जान परेमा अस्पतालका डाक्टरहरुले उनीहरुलाई सञ्चो बनाउन सहयोग गर्न सक्दछन् जस्ता जानकारीहरु बालबालिकाहरुलाई दिनुपर्दछ ।

(विश्व स्वास्थ्य संगठनले कोभिड-१९ बारे प्रकाशन गरेको सन्दर्भ सामाग्रीबाट साभार गरिएको)