

स्वस्थ, सुरक्षित और महफूज़: देखभाल कर्ता के लिए सुझाव

कोरोना वायरस महामारी की इस नयी स्थिति से बच्चों और बड़ों के लिए जूझना काफी मुश्किल हो सकता है। बच्चों के लिए, इस अपरिचित स्थिति में आस-पास होते बदलावों को देखना और खुद समझना तनाव पूर्ण हो सकता है। ऐसे समय में उन्हें सुरक्षित महसूस कराने, परिस्थिति को समझने और उससे जूझने तथा भविष्य को लेकर भरोसा दिलाने के लिए, आपके लिए नीचे दिए गए कुछ सुझाव हैं -

♥ अपने बच्चे को सहारा दें

अपने बच्चे को आश्वासन दें कि आप उनसे बहुत प्रेम करते हैं और उन्हें सुरक्षित रखने की पूरी कोशिश कर रहे हैं। आपका बच्चा आपके व्यवहार से प्रेरणा लेता है, इसलिए ज़रूरी है कि आप अपने भय का सामना पहले करें। उनकी बातों और प्रश्नों को ध्यान से सुनें और उनका उत्तर सरल और सही ढंग से दें।

👨👩 एक साथ समय बिताएँ

याद रखिये, एक साथ हँसना, खेलना और बातचीत करना भी आपके बच्चे को सुरक्षित महसूस करने में मदद करता है।

🕒 दिनचर्या बनाये रखें

जहाँ तक हो सके, बच्चों के लिए एक दिनचर्या बनाये रखें- समय पर उठना और सोना, खेलना, भोजन करना, पढ़ाई करना, रात को कहानी या गीत सुनकर सोना आदि।

📺 मीडिया की निगरानी रखें

अपने बच्चे को बार-बार महामारी से जुड़ी खबरों और दर्दनाक घटनाओं के चित्र/समाचार को देखने से रोकें। फ़ोन, टीवी, कंप्यूटर पर वह क्या करते, देखते और सुनते हैं, उसपर पर कड़ी निगरानी रखें। उपलब्ध जानकारी को सही रूप से समझने में उनकी सहायता करें और उन्हें अपने विचार तथा भावनाओं को शेयर करने के लिए प्रेरित करें।

👨👩 अपने बच्चे के व्यवहार के प्रति संवेदनशील रहें

दर्दनाक अनुभवों पर हर बच्चे की प्रतिक्रिया अद्वितीय है, लेकिन ये अनुभव अक्सर पूरे शरीर और संपूर्ण भावनात्मक दुनिया को प्रभावित करते हैं। जहाँ कुछ बच्चे सोने में, खाने-पीने में समस्या दर्शाते हैं, वहीं दूसरी ओर कुछ बच्चे आक्रामक व्यवहार या अधिक चिंता, रोना, निराशा या चिड़चिड़ापन दर्शाते हैं। अपने बच्चे के व्यवहार और इसमें आये बदलाव पर निगरानी रखें और ज़रूरत पढ़ने पर किसी मानसिक स्वास्थ्य प्रोफेशनल की सहायता लें।

♥ अपना ध्यान रखें

अपनी मानसिक और शारीरिक ज़रूरतों का ध्यान रखने के बाद ही आप अपने बच्चे का सही ढंग से ध्यान रख सकते हैं। प्रति दिन कुछ ऐसा करें जिससे आपको अच्छा महसूस हो, गहरी साँस लें, व्यायाम करें, दोस्तों/रिश्तेदारों से फोन पर बातचीत करें, आदि।

