



## कोरोना वायरस के बारे में, बच्चों से भी बात करो ना!

स्वास्थ्य आपातकाल अनेक प्रकार की डर, अनिश्चितता, तनाव, घबराहट और परेशानी जैसी भावनायें पैदा कर सकता है, खास कर के बच्चों के लिए। हालांकि हम उन्हें गंभीर जानकारी दे कर चिंतित नहीं करना चाहते, मगर उनके प्रश्नों का सही-सही उत्तर देना भी ज़रूरी है। बच्चों से इस महामारी के बारे में बात करने के कुछ सरल तरीकें हैं, जिनसे हम उन्हें सुरक्षित और आश्वस्त महसूस करा सकते हैं:

- बच्चों को कोरोना वायरस के बारे में कितनी जानकारी है, उसके बारे में पूछताछ करें। इससे आपको पता चल जायेगा की उनको कितनी जानकारी देनी ज़रूरी है। उनके प्रश्नों के सरल और सही उत्तर दें, उन्हें आश्वस्त करें और भरोसा दिलाएं कि आप परिवार कि सुरक्षा के लिए सब ज़रूरी कदम ले रहे हैं।
- एक ही प्रश्न का बार-बार उत्तर देने के लिए तैयार रहें। बार-बार प्रश्न पूछना, आपके बच्चे का चिंता व्यक्त करने का तरीका हो सकता है।
- इस परिस्थिति से जुड़ी, उनकी भावनाओं के बारे में पूछें। उनकी भावनाओं को मान्य करें और समझाएँ कि सभी लोग ऐसा ही महसूस कर रहे हैं। अपनी भावनायें भी उनसे शेयर करें।

बच्चों को समझाएँ कि कोरोना वायरस एक बहुत छोटा जीव है, जो आँखों से देखा नहीं जा सकता और लोगों को बीमार कर सकता है। पर अपने आप को और अपने प्रियजनों को इससे बचाने के कुछ तरीके भी हैं जैसे कि समय-समय पर साबुन और पानी से 20 सेकंड तक हाथ धोना, मुड़ी हुई कोहनी में ख़ाँसना और छींकना, अपने मुँह, आँख और नाक ना छूना, घर में रहना और बाहर के लोगों से दूरी बनाये रखना।

### आप निम्नलिखित भी कर सकते हैं -

- आपके आस-पास के लोगों द्वारा किये गए सहयोग और दान कार्यों के बारे में भी चर्चा करें, चाहे यह कार्य कितने ही बड़े या छोटे हों। बच्चों को बताएँ कि, हर कठिन परिस्थिति में अन्य लोग हमेशा औरों की मदद के लिए तत्पर रहते हैं।
- बच्चों को समझाएँ कि यह कठिन परिस्थिति और इससे जुड़ी अन्य भावनायें सदा के लिए नहीं हैं और यह अनुभव उन्हें तथा उनके परिवार को और मज़बूत बनाएगा।

### इसके अलावा-

- अपनी भावनाओं को भी समझें। ऐसी अस्थिर परिस्थिति में परिवार की सुरक्षा के प्रति लाचारी महसूस करना सामान्य है, परन्तु याद रखें कि बच्चे आपके भाव और व्यवहार को समझते और उनसे सीखते भी हैं।

- कुछ क्षण के लिए सोच कर, बच्चों के सवालियों का उत्तर देना, समझदारी है। साथ ही उन्हें यह बताना की उनके कुछ सवालियों के उत्तर आपके पास नहीं हैं और आप उनके साथ मिलकर उत्तर ढूँढ सकते हैं, कहने में भी कुछ बुरा नहीं। बस याद रखें कि बच्चों का भरोसा बनाये रखने के लिए उन्हें सच ही बोलें।
- अपने बच्चे की बात ध्यान से सुनें। उनके विचार और प्रश्नों को समझें। याद रखें, कम जानकारी देना ही उत्तम है। प्रश्नों का उत्तर देना ज़रूरी है मगर उतना ही जितना वह संभाल सकें। बच्चों को अधिक जानकारी देने से वह घबरा सकते हैं और भयभीत होकर अन्य प्रश्न भी पूछ सकते हैं।
- अपने आप पर भरोसा रखें। आप अपने बच्चे को सबसे अच्छे से जानते और पहचानते हैं। अलग-अलग आयु के बच्चों के प्रश्न और ज़रूरतें भी अलग-अलग होती हैं, और उनके भाव भी अलग होना सामान्य है।
- अपने बच्चों के भावनाओं की कद्र करें। अगर वे अपना डर व्यक्त करें, तो उस डर को नज़रंदाज़ ना करें।