

कोरोनोवायरस (COVID-19) के प्रकोप के दौरान अपने बच्चों से बात करना

यह मार्गदर्शिका आपको अपने बच्चे के साथ कोरोनावायरस (COVID-19) के बारे में बात करने में सहायता देगी। सुरक्षित और आश्वासन के साथ बातचीत करने के तरीकों के सुझावों के साथ-साथ सहायक संसाधनों के लिए कड़ियाँ भी दी गई हैं।

कोरोनोवायरस (COVID-19) के बारे में बात करने में संकोच न करें

- अधिकाँश बच्चों ने पहले से ही वायरस के बारे में सुना होगा और और माता-पिता व देखभालकर्ताओं को इसके बारे में चर्चा करने से हाथ नहीं खींचने चाहिए।
- किसी बात के बारे में चर्चा न करने से बच्चों को और भी अधिक चिंता हो सकती है। विश्वसनीय स्रोतों से तथ्य प्रदान करके अपने बच्चे को सूचित महसूस करने में उसकी मदद करें। यह दोस्तों या सोशल मीडिया से सुनाई देने वाली बातों की तुलना में उन्हें और भी अधिक आश्वासन देता है।

बच्चे के अनुकूल ईमानदारी का प्रयोग करें

- अपने बच्चे की आयु के बारे में सोचें। उन्हें समझ में आने वाली भाषा का प्रयोग करते हुए जानकारी प्रदान करें।
- यदि आप सभी बातों का उत्तर नहीं दे सकते/सकती हैं, तो भी ठीक है; अपने बच्चे के लिए बस उपलब्ध रहना ही मायने रखता है।
- ईमानदारी के साथ और स्पष्ट रूप से उत्तर देने की अपनी पूरी कोशिश करें। एक बार में बहुत अधिक जानकारी साझा न करें, क्योंकि यह काफी भारी हो सकता है।
- अपने बच्चे से बात करते समय सकारात्मक बने रहने की कोशिश करें।
- इस तरह से बात न करने की कोशिश करें जिससे आपका बच्चा और भी अधिक चिंतित महसूस करे।

अपने बच्चे का मार्गदर्शन करें

- अपने बच्चे को ऐसी कोई भी बात बताने के लिए कहें, जो उसने COVID-19 के बारे में सुनी है और पूछें कि वह कैसा महसूस कर रहा है।
- उसे प्रश्न पूछने के लिए अवसर दें। प्रश्नों के उत्तर देने और अपने बच्चे का ध्यान रखने के लिए तैयार रहें।
- कुछ बच्चे खुद से अधिक दूसरों के बारे में चिंता करेंगे। उन्हें फेसटाइम जैसी तकनीकों का उपयोग करके परिवार और दोस्तों के साथ यथासंभव संलग्न होने का अवसर दें।

आश्वासन दें

- अपने बच्चों और अन्य लोगों के साथ आप जिस प्रकार की भाषा का उपयोग करते/करती हैं, उसका ध्यान रखें। याद रखें कि बच्चे वयस्कों के बीच बातचीत को इस समय सामान्य से अधिक सुन रहे होंगे।
- अपने बच्चे की आशंकाओं को अनदेखा न करें। उनका चिंतित होना सामान्य बात है, क्योंकि उन्हें पहले कभी भी इस तरह का अनुभव नहीं हुआ है।
- अपने बच्चे को बताएँ कि पूरी दुनिया-भर के डॉक्टर और वैज्ञानिक COVID-19 के बारे में और अधिक जानकारी प्राप्त करने और हमें सुरक्षित रखने के लिए वास्तव में कड़ी मेहनत कर रहे हैं।

आप सुरक्षित रहने के लिए क्या कर रहे/रही हैं, उसपर ध्यान केंद्रित करें

- जो कुछ भी हो रहा है, उन्हें इसपर कुछ नियंत्रण दें। सामाजिक दूरी बनाए रखने, हाथ धोने और इन कार्यों को सही तरीके से करने का महत्व सिखाएँ। दूसरों को खाँसी और छींक से सुरक्षित रखने के लिए उन्हें अपनी जिम्मेदारी की याद दिलाएँ।
- यदि बच्चे लोगों को फेस मास्क पहने हुए देखते हैं, तो उन्हें समझाएँ कि वे लोग अतिरिक्त रूप से सतर्क हैं, लेकिन अधिकाँश लोगों के लिए फेस मास्क पहनने की आवश्यकता नहीं है।
- यदि वे या उनके परिवार असुरक्षित हैं, तो उन्हें 000 पर कॉल करने के लिए याद दिलाएँ।

एक दिनचर्या का पालन करें

- प्रतिदिन भोजन और सोने के लिए नियमित समय बनाए रखना बच्चों को खुश और स्वस्थ रखने का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है।
- जितना संभव हो सके, एक दैनिक दिनचर्या बनाएँ। अपने परिवार के साथ एक साझा समय सारिणी बनाएँ और इसे फ्रिज पर लगाकर रखें, जहाँ इसे सभी देख सकें।
- घर से बाहर के लिए समय, खेलने के लिए समय, तकनीकी उपकरणों के साथ बिताने के लिए समय, रचनात्मक समय और सीखने के लिए समय जैसी बातों को शामिल करें।
- अनुकूलनीय होना और अपने बच्चे की आवश्यकताओं और भावनात्मक मनोस्थिति के बारे में प्रतिक्रिया देना ठीक है।

बात करते रहना जारी रखें

- यह पता करें कि आपके बच्चे को पहले से ही क्या पता है या क्या चिंताएँ हैं। यह पता लगाना महत्वपूर्ण है कि क्या उन्होंने कोई गलत जानकारी सुनी है।
- ऐसे प्रश्न पूछें जिनका उत्तर केवल हाँ या नहीं न हो।
- यदि आपका बच्चा आपसे प्रश्न पूछता है और आपको इसका उत्तर नहीं पता है, तो उसे सही-सही बताएँ। प्रश्न का उपयोग साथ-मिलकर जानकारी हासिल करने के एक अवसर के रूप में करें।
- यदि आपके बच्चे रुचि नहीं लेते हैं या बहुत सारे प्रश्न नहीं पूछते हैं, तो यह भी ठीक है।
- उन्हें बताएँ कि हम सब सुनते और बात करते रहेंगे।

बातचीत को ध्यान से बंद करें

- बातचीत के बाद बच्चों को संकट की स्थिति में नहीं छोड़ना महत्वपूर्ण होता है।
- जब आप अपनी बातचीत को बंद करते/करती हैं, तो उनकी चिंताओं के चिह्नों के लिए देखें। यह उनकी आवाज़ के स्वर, उनकी साँस या शारीरिक भाषा में परिवर्तन के रूप में हो सकता है।

अपने बच्चों के व्यवहार में किन बातों के लिए देखना चाहिए

बच्चों और युवाओं में संकट के लक्षण दिखना सामान्य होता है। सामान्य प्रतिक्रियाओं में शामिल हैं:

- भय और चिंता
- क्रोध, हताशा और भ्रम
- उदासी
- अस्वीकृति

अपनी देखभाल करना भी याद रखें

- यदि आपको लगता है कि आपको व्याकुलता का एहसास हो रहा है, तो अपने बच्चे के साथ बातचीत करने या उसके प्रश्नों के उत्तर देने का प्रयास करने से पहले स्वयं शांत होने के लिए कुछ समय निकालें।
- यदि आप चिंतित या भयभीत महसूस कर रहे/रही हैं, तो अपने बच्चे को बताएँ कि आप जानकारी की खोज करेंगे/करेंगी और जल्दी ही उनसे बात करेंगे/करेंगी।
- आपके मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण के लिए निम्नलिखित बाहरी सँसाधन भी उपलब्ध हैं:
 - Headspace – परिवार और मित्रों के लिए <https://headspace.org.au/friends-and-family/life-issues/>
 - Beyondblue – COVID-19 <https://www.beyondblue.org.au/the-facts/looking-after-your-mental-health-during-the-coronavirus-outbreak>
 - Lifeline – COVID-19 के प्रकोप के दौरान मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण <https://www.lifeline.org.au/get-help/topics/mental-health-and-wellbeing-during-the-coronavirus-covid-19-outbreak>

अतिरिक्त संसाधन

अपने बच्चे के साथ बातचीत करते समय आपको समर्थन देने के लिए

- **Raising Children Network** ऑस्ट्रेलिया में कोरोनावायरस (COVID-19) और बच्चे
<https://raisingchildren.net.au/guides/a-z-health-reference/coronavirus-and-children-in-australia>
- **Emerging Minds** – कोरोनावायरस के प्रकोप के दौरान बच्चों को समर्थन देना
<https://emergingminds.com.au/resources/supporting-children-during-the-coronavirus-covid-19-outbreak/>
- **KidsHealth** – कोरोनावायरस (COVID-19): अपने बच्चे के साथ कैसे बात करें
https://kidshealth.org/en/parents/coronavirus-how-talk-child.html?fbclid=IwAR2r7q2P5WJ56w4ryrhfnPjB0IYtzT5DrPi60IJFqYs-atwmZn_JpDgJ4Y0
- **eSafety Office** ईसेफ्टी कार्यालय:
 - COVID-19: स्कूलों और शिक्षण को ऑनलाइन सुरक्षित रखना
 - COVID-19: माता-पिता और देखभालकर्ताओं के लिए ऑनलाइन सुरक्षा किट

बच्चों और युवाओं के साथ साझा करने के लिए

- **headspace** – से जुड़े तनाव का सामना कैसे करें नॉर्वेल कोरोनावायरस
<https://headspace.org.au/young-people/how-to-cope-with-stress-related-to-covid-19/>
- **ReachOut** – कोरोनावायरस चुनौतियों का सामना करना के दौरान
<https://au.reachout.com/collections/coping-during-coronavirus>

COVID-19 के बारे में नवीनतम जानकारी और सलाह के लिए यहाँ जाएँ:

- [डीईटी कोरोनावायरस वेबसाइट](#)
- [डीएचएस कोरोनावायरस वेबसाइट](#)