

COVID-19 : अपने बच्चे की देखभाल कैसे करें?

शिक्षा में रुकावट

दिनचर्या और परिस्थिति में बदलाव

मीडिया एक्सपोजर



वयस्क प्रतिक्रियाएँ

तनाव कारक परिस्थितियाँ



बच्चों में संकट के कारण

अपने बच्चे में संकट की निशानियाँ का कुछ उदाहरण

प्री-स्कूल
0-5 साल



- हर बात पे या बिना वजय रोना
- हमेशा उठाने को बोलना, चिप्क के रहना

- फिर से अगूठा चूसना, बिस्तर गीला करना
- गुस्से में नखरे करना

स्कूल
6-12 साल



- पेट में दर्द, बीमार महसूस करना
- बहुत दुखी, चिड़चिड़ा और उत्तेजित रहना
- रात में जागना, बुरे सपने देखना

- अत्यधिक डर व्यक्त करना
- ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई होना

युवक
13-17 साल



- सोने में परेशानी, नींद न आना
- दोस्तों या स्कूल से वंचित होने के बारे में अत्यधिक चिंता व्यक्त करना
- अकेलापन, असहाय महसूस करना

- बहुत चिड़चिड़ा, गुस्सिल या आक्रामक रहना
- जोखिम भरा व्यवहार प्रदर्शित करना: शराब या ड्रग्स का सेवन

माता-पिता के समर्थन का महत्व

माता-पिता की प्रतिक्रियाएँ अक्सर बच्चों को प्रभावित करती हैं...

... शांत और आश्वस्त माता-पिता...

...अपने बच्चों को बेहतर सहारा देते हैं



1 COVID-19 के बारे में अपने बच्चों की उम्र के अनुसार जानकारी दें

अपने बच्चे को आश्वस्त करें (सुरक्षा, नाराजगी)

3 एक आदर्श बनें (नींद, भोजन, सामाजिक दूरी)

मीडिया एक्सपोजर को सीमित करें

5 एक दैनिक दिनचर्या का पालन करें