৩ কোভিড-১৯ শিশুদের পরিচর্যা বা যত্ন (প্যারেন্টিং) প্রতিদিনের একটি রুটিন তৈরি করুন!

কোভিড ১৯ এর ফলে আমাদের প্রতিদিনের কাজ, ঘরের এবং স্কুলের রুটিন ব্যাহত হচ্ছে। অপ্রত্যাশিত পরিস্থিতির সাথে চট করে মানিয়ে নেয়া শিশু বা কিশোর বয়সি ছেলেমেয়েদের এমনকি আপনার জন্যও কঠিন। তবে এক্ষেত্রে একটি নতুন রুটিন সহায়ক হতে পারে।

রোজকার কাজের একটা রুটিন তৈরি করুন। রুটিনে ধারাবাহিকতা থাকবে আবার সহজে কাজের সময় ও ধরণ অদলবদলও যেন করা যায়।

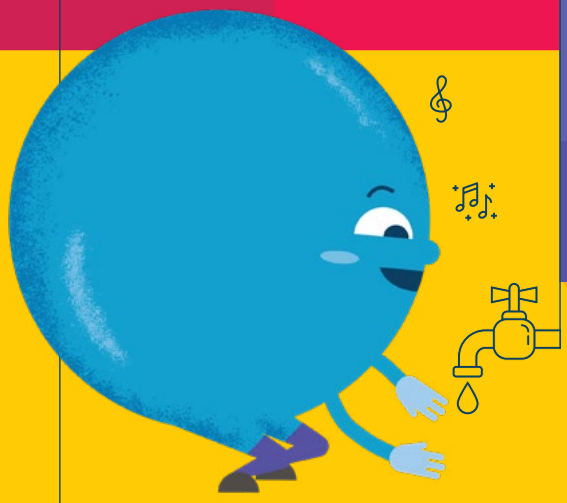
- এমন রুটিন বানাবেন যেখানে আপনার ও শিশুদের কাজের পাশাপাশি পর্যাপ্ত অবসর সময়ও থাকবে। এতে শিশুরা নিরাপদ বোধ করবে এবং শোভন আচরণ করবে।
- স্কুলের রুটিনের মতো করে শিশু বা কিশোর বয়সি ছেলেমেয়েরা বাসায়ও প্রতিদিনের রুটিন তৈরি করতে আপনাকে সহায়তা করতে পারে। শিশুরা রুটিন তৈরিতে যুক্ত হলে তারা এটি মন দিয়ে অনুসরণ করবে।
- রুটিনে প্রতিদিন শরীর চর্চা বা ব্যায়াম থাকবে - এটি মানসিক চাপ কমাবে এবং ঘরে শিশুরা প্রাণবন্ত থাকবে।

শিশুকে নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখার বিষয়ে ধারনা দিন

- সুযোগ থাকলে বা নিরাপদ হলে, বাড়ির আশেপাশে বা ছাদে হেঁটে আসতে পারেন।
- চিঠি লিখতে পারেন, ছবি আঁকতে পারেন। এগুলো বাড়িতে বা বাড়ির বাইরে এমনভাবে ঝুলিয়ে রাখুন যেন অন্যরাও দেখতে পারে এবং শিশুরা উৎসাহ বোধ করে।
- শিশুদের নিরাপত্তার জন্য আপনি কি করছেন সেটা তাদের জানিয়ে দিলে তারা নিশ্চিন্ত থাকবে। তাদের কোন পরামর্শ থাকলে জেনে নিন। সেগুলি গুরুত্বের সাথে বিবেচনা করুন।

হাত ধোয়া এবং পরিচ্ছন্নতাকে আনন্দময় করে তুলুন।

- হাত ধোয়ার জন্য বিশ সেকেন্ডের একটি গান বানান। সুন্দরভাবে হাত ধোয়ার জন্য সন্তানদের পয়েন্ট (নম্বর) দিন এবং প্রশংসা করুন।
- কে কতো কমবার মুখে হাত দিয়ে থাকতে পারে সেটা নিয়ে একটা খেলা হতে পারে। সবচেয়ে কম বার যে মুখে হাত ছোঁয়াবে তার জন্য পুরস্কারের ব্যবস্থা রাখা যেতে পারে।



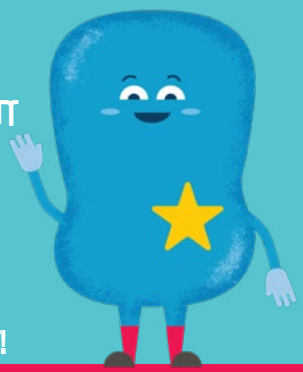
আচার আচরনের জন্য আপনার সন্তানের কাছে আপনিই মডেল।

- আপনি যদি নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখেন, নিজে পরিচ্ছন্ন থাকেন, অন্যদের বিশেষ করে অসুস্থ ও বয়স্কদের যদি ধৈর্যশীলতার সাথে সেবা করেন, আপনার সন্তানও আপনার কাছ থেকে সেটাই শিখবে।

দিন শেষে কিছুটা সময় নিন। সারাদিনে কি করা হয়েছে, কি করা হয়নি তা নিয়ে এক মিনিটের জন্য ভাবুন।

শিশুকে তার যে কোন একটি ভালো বা মজাদার কাজের কথা মনে করিয়ে দিন।

সারাদিন যা কিছু ভালো কাজ করেছেন তার জন্য নিজেই নিজের প্রশংসা করুন। আপনি একজন তারকার চেয়ে কম নন!



শিশুদের দেখাশোনার জন্য আরো কিছু উপায় জানতে এখানে ক্লিক করুন!

Parenting tips from WHO | Parenting tips from UNICEF | In worldwide languages | EVIDENCE-BASE

World Health Organization | unicef for every child | End Violence Against Children | Internet of Good Things | Parenting for Lifelong Health | USAID From the American People | Accelerate Success Africa | CDC Centers for Disease Control and Prevention

The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents Hub, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, UNICEF, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, WHO, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, Rand Merchant Bank Fund, the ApexHi Charitable Trust, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.