



কোভিড-১৯ শিশুদের পরিচর্যা বা যত্ন (প্যারেন্টিং)

শান্ত থাকুন এবং চাপ নিয়ন্ত্রণ করুন

এখন অনেক কঠিন সময়। আপনার যত্ন নিন, তবেই আপনি আপনার শিশুকে সহযোগিতা করতে পারবেন।

আপনি একা নন

লক্ষ লক্ষ লোক আমাদের মত ভয়ে আছে। এমন একজনকে খুঁজে নিন যার সাথে আপনি আপনার অনুভূতিসমূহ শেয়ার করতে পারেন। তাদের কথা শুনুন। সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম বা অন্য কোন মাধ্যম, যা আপনাকে আতংকগ্রস্ত করে তুলছে তা এড়িয়ে চলুন।

ছুটি নিন

মাঝে মাঝে আমাদের অবসর দরকার। যখন আপনার শিশুটি ঘুমিয়ে যাবে তখন নিজের জন্য আনন্দদায়ক কিছু করুন বা নির্ভর থাকুন। আপনি স্বাস্থ্যকর যা কিছু করতে চান তার একটি তালিকা করুন। এটি আপনার প্রাণ্য!

আপনার সন্তানের কথা শুনুন।

খোলা মনে আপনার শিশুর কথা শুনুন। যখন শিশুরা কথা বলবে তখন সমর্থন এবং আশ্বাসের জন্য আপনার দিকে তাকাতে। তারা যখন তাদের অনুভূতি আপনার সাথে শেয়ার করছে তখন তাদের কথা শুনুন, তাদের সাহায্য দিন এবং আশ্বস্ত করুন।



একটু বিরতি নিন

আপনি যখনই মানসিক চাপ বা উদ্বেগ অনুভব করছেন তখনই আপনি মন শান্ত করার জন্য ১ মিনিট আনন্দদায়ক কাজ করুন।

ধাপ ১: এই কাজটির জন্য প্রস্তুতি গ্রহণ করুন

- বসার জন্য একটি আনন্দদায়ক স্থান নির্বাচন করুন, আপনার পা মেঝেতে সমতলভাবে রাখুন, আপনার হাত কোলের উপর নিন।
- আপনি যদি স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেন তাহলে চোখ বন্ধ করুন।

ধাপ ২: ভাবুন, অনুভব করুন, আপনার শরীর, আপনার আত্মা

- নিজেকে প্রশ্ন করুন: 'আমি এখন কি ভাবছি?'
- আপনার ভাবনাগুলো একটু লক্ষ্য করুন। দেখুন সেগুলি নেতিবাচক না ইতিবাচক।
- আপনি আপনার আবেগ অনুভূতির দিক থেকে কেমন বোধ করছেন সেটা খেয়াল করুন। আপনার ভাল লাগছে কিনা তা বোঝার চেষ্টা করুন।
- খেয়াল করে দেখুন শারীরিকভাবে আপনি কেমন বোধ করছেন। কোন কিছু আপনাকে কষ্ট দিচ্ছে কিনা বা চিন্তিত করে তুলছে কিনা।

ধাপ ৩: আপনার শ্বাস প্রশ্বাসের দিকে লক্ষ্য রাখুন

- নিঃশ্বাস নেয়ার সময় শ্বাস প্রশ্বাসের শব্দ শুনুন
- আপনি আপনার পেটে একটি হাত রেখে প্রতিটি শ্বাস নেয়ার সময়ে এর উঠা নামা অনুভব করুন।
- আপনি হয়ত নিজেকে বলতে চাইছেন 'ঠিক আছে' যাই হোক 'আমি ঠিক আছি'।
- তারপর কিছুক্ষণ আবার আপনার নিঃশ্বাসের শব্দ শুনুন।

ধাপ ৪: ফিরে আসা

- এবার আপনার সারা শরীরের অনুভূতিটা খেয়াল করুন।
- ঘরের শব্দ শোনার চেষ্টা করুন।

ধাপ ৫: প্রতিফলন

- চিন্তা করে দেখুন 'আমি কি আসলেই আলাদা কিছু অনুভব করছি?'
- আপনি যখন সম্পূর্ণ প্রস্তুত হবেন, তখন চোখ খুলুন।

আপনার শিশুটি যখন আপনাকে বিরক্ত করছে বা কোনও তুল করছে বলে আপনি মনে করছেন তখন এই বিরতি আপনার জন্য সহায়ক হতে পারে। এটি আপনাকে শান্ত থাকার জন্য সহায়তা করবে। এমনকি কয়েকটি গভীর শ্বাস বা মেঝের তাপ উত্তাপ আপনার অনুভূতিতে একটি পার্থক্য আনতে পারে। আপনি আপনার শিশুদের থেকেও একটু বিরতি নিতে পারেন!

শিশুদের দেখাশোনার জন্য আরো কিছু উপায় জানতে এখানে ক্লিক করুন!

Parenting tips from WHO

Parenting tips from UNICEF

In worldwide languages

EVIDENCE-BASE



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.