6 COVID-19 குழந்தைப் பராமரிப்பு
COVID-19 பற்றிப் பேசுதல்

பேச தயாராக இருங்கள். அவர்கள் ஏற்கனவே ஏதாவது கேள்வி பட்டிருப்பார்கள். நேர்மையும், வெளிப்படையானத்தன்மையே பாதுகாக்கும், அமைதியும் இரகசியங்களும் எமது குழந்தைகளை பாதுகாக்காது. அவர்கள் எந்தளவு புரிந்திவைத்திருக்கிறார்கள் என்பதை பற்றி சிந்தியுங்கள். அவர்கள் சிறந்தவர்கள் என்பது உங்களுக்கு தெரியும்!

திறந்த மனதோடு செவிகொடுங்கள்

உங்களது பிள்ளைகளை சுதந்திரமாக பேச விடுங்கள். அவர்கள் எந்தளவுக்கு விடயங்களை அறிந்து வைத்திருக்கிறார்கள் என்பதை கேள்விகள் மூலம் கண்டறியவும்.

நேர்மையாக இருங்கள்

அவர்களது கேள்விகளுக்கு உண்மையான பதிகளை அளிக்கவும். ஊங்களது குழந்தையின் வயது என்ன என்பதையும், அவர்களால் எந்தளவு புரிந்து கொள்ள முடியும் என்பதை பற்றி சிந்தியுங்கள்.

உதவியாய் இருங்கள்.

சில வேளைகளில் உங்களது குழந்தை குழப்பமாகவும், பயத்துடனும் இருக்கலாம். ஆவர்களது உணர்வுகளை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள இடமளிப்பதோடு, அவர்களுக்காக நீங்கள் இருக்கின்றீர்கள் என்பதை புரிய வையுங்கள்.

பதில்கள் தெரியாவிட்டால் பரவாயில்லை

எங்களுக்கு தெரியாது அல்லது அதை பற்றி ஆய்வு செய்து கொண்டிருக்கின்றோம், சிந்தித்து கொண்டிருக்கின்றோம்" என பதிலளிப்பது தவறல்ல. உங்களது பிள்ளைகளிடத்திலிருந்து புதியதொன்றை கற்றுக்கொள்ள இதை வாய்ப்பாக பயன்படுத்துங்கள்

வீரர்கள் கொடுமைப்படுத்துவதில்லை

ஒரு சிலரது தோற்றத்திலோ, அவர்கள் பேசுகிற மொழியினாலேயோ, அல்லது அவர்கள் எங்கிருந்து வருகிறார்கள் என்பதினாலோ கோவீட் 19 க்கு தொடர்பற்றவர் என்பதை தெளிவு படுத்துங்கள். அத்தோடு நோய்வாய்பட்டிருப்பவர்கள், அவர்களை கவனித்து கொண்டவர்களையும் மனதுருக்கத்துடன் பார்க்கும் படி கற்றுக்கொடுங்கள்.

நோய்வாய்பட்டவர்களை பராமரிக்கும், நோயின் தாக்கத்தை குறைப்பதற்காக உழைக்கும் நபர்களின் கதைகளை தேடுங்கள்.

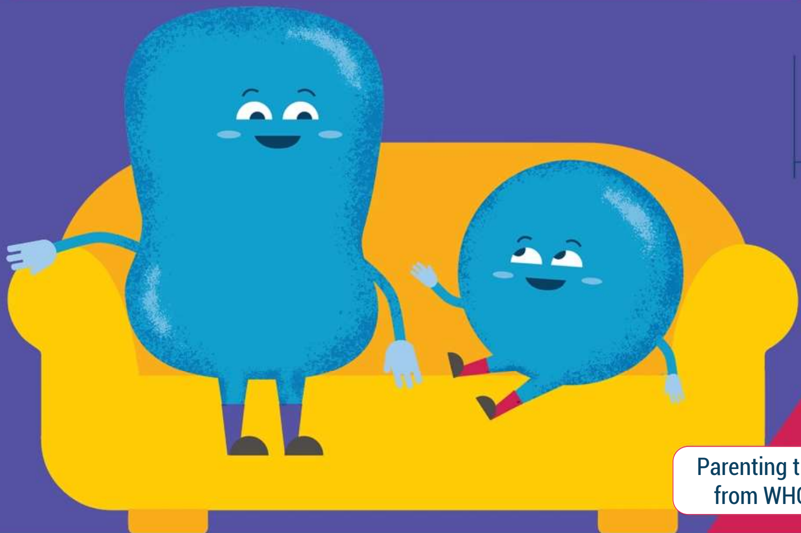
அநேக கதைகள் எங்கிலும் காணப்படுகிறது

சில கதைகள் உண்மையானவை அல்ல. எனவே நம்பத்தகுந்த உலக சுகாதார ஸ்தாபனம், ஐக்கிய நாடுகளின் குழந்தைகள் நிதியம் என்பவற்றால் தயாரிக்கப்பட்ட கதைகளை பயன்படுத்தவும்:

https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public

மற்றும்

https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19



நல்ல குறிப்புகளுடன் நிறைவு செய்யவும்

உங்களது குழந்தை சிறப்பாக இருக்கிறார்களா என்பதை கவனியுங்கள். ஊங்களது பிள்ளைகளைகளுக்காக நீங்கள் இருக்கீன்றீர்கள் என்பதையும், அவர்கள் எப்பொழுது வேண்டுமானாலும் உங்களோடு பேச முடியும் என்பதை புரிய வையுங்கள். அவர்களுடன் இணைந்து சில விநோதமான விடயங்களை செய்யுங்கள்..!

குழந்தைகளை பராமரிப்பதனை குறித்த மேலதிக தகவல்களிற்கு இங்கே க்ளிக் செய்யவும்

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 Adolescent 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.