১ কোভিড-১৯ শিশুদের পরিচর্যা বা যত্ন (প্যারেন্টিং)

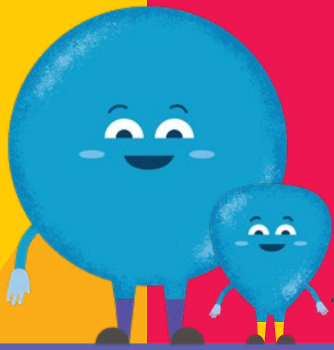
শিশুর সাথে একান্তে সময় কাটানো

কাজে যেতে পারছেন না? স্কুল বন্ধ? টাকা পয়সা নিয়ে চিন্তিত? এই সময়ে এই চাপ ও দুশিন্তায় থাকাটা স্বাভাবিক।

স্কুল বন্ধ থাকায় বাড়ির শিশু এবং কিশোর বয়সি ছেলেমেয়েদের সাথে আরও ভালো সম্পর্ক তৈরির সুযোগ হয়েছে।
একে অপরের সাথে সময় কাটাতে কোন খরচ নেই এবং এটি আনন্দময়। এতে শিশুরা নিরাপদ বোধ করবে, তাদের মনে হবে পরিবার তাদের ভালবাসছে, মূল্য দিচ্ছে।

প্রত্যেকটা শিশুকে আলাদা করে সময় দিন।

এটা মাত্র ২০ মিনিটের জন্য বা এর চেয়ে আরেকটু লম্বা সময়ের জন্য হতে পারে। এটি সম্পূর্ণ আপনার এবং আপনার শিশুর উপর নির্ভর করে। এটা প্রতিদিন একই সময়ে হতে পারে, যার জন্য আপনার পরিবারের শিশু বা কিশোর বয়সি ছেলেমেয়েরা সেই সময়ের জন্য অপেক্ষা করে থাকবে।



শিশুরা যা করতে পছন্দ করে তাই করতে বলুন

পছন্দ করার স্বাধীনতা শিশুদের আত্মবিশ্বাস বাড়ায়। যদি তারা এমন কিছু করতে চায় যা কিনা শারীরিক দূরত্ব বজায় রেখে করা সম্ভব নয়, তাহলে সেটা নিয়ে কথা বলার এটাই সুযোগ (পরবর্তী লিফলেট দেখুন)

খুব ছোট শিশুর সাথে কি কি করতে পারেন তার কিছু ধারনা

- তাদের মুখভঙ্গি অনুকরণ করুন। নানা ধরনের শব্দ করুন।
- গান গাইতে পারেন। বাটি চামচ দিয়ে বাজনা বাজাতে পারেন।
- কিছু ব্লক বা কাপ নিয়ে একটার পর একটা সাজাতে পারেন।
- গল্প বলতে পারেন, বই পড়তে পারেন, ছবি দেখতে পারেন।

টিভি, ফোন বন্ধ করে রাখুন। মনে রাখবেন এইটা ভাইরাস মুক্ত সময়।

কিশোর বয়সি ছেলেমেয়েদের সাথে কি করা যায় তার কিছু ধারনা

- তাদের পছন্দের বিষয় নিয়ে আলোচনা করতে পারেন। যেমন: গান, খেলা, তারকা, টিভি, বন্ধুবান্ধব ইত্যাদি বিষয়ে আলোচনা করা যেতে পারে।
- সুযোগ থাকলে বা নিরাপদ হলে, বাড়ির আশেপাশে বা ছাদে হেঁটে আসতে পারেন।
- তাদের পছন্দের গানের তালে তালে একসঙ্গে ব্যায়াম করতে পারেন।

একটু বড় শিশুর সাথে কি করা যায় তার কিছু ধারনা

- বই পড়তে পারেন বা ছবি দেখতে পারেন।
- সুযোগ থাকলে বা নিরাপদ হলে, বাড়ির আশেপাশে বা ছাদে হেঁটে আসতে পারেন।
- নাচ বা গান করতে পারেন।
- খেলার ছলে রান্না বা পরিস্কার করার কাজ গুলো একসাথে করতে পারেন।
- স্কুলের কাজ করতে সাহায্য করতে পারেন।

তাদের কথা শুনুন, তাদের দিকে তাকান, তাদের প্রতি পূর্ণ মনোযোগ দিন। তাদের সাথে আনন্দ/মজা করুন।

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 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.