

## कोरोनावायरस (COVID-19) प्रकोप के दौरान तनाव का सामना करने में बच्चों की सहायता करना

बच्चे अलग-अलग तरीके से तनाव पर प्रतिक्रिया कर सकते हैं, जैसे आपसे और अधिक चिपके रहना, और अधिक बेचैन, अलग-थलग, क्रोधित या चिड़चिड़ापन, बिस्तर में मूत्र-त्याग आदि।

अपने बच्चे/बच्ची की प्रतिक्रियाओं पर एक समर्थित तरीके से कदम उठाएँ, उनकी चिंताएँ सुनें और उनसे अतिरिक्त प्यार व लगाव करें।

बच्चों को वयस्कों के प्यार और लगाव की ज़रूरत होती है, विशेषकर कठिन समयावधियों के दौरान। उन्हें अतिरिक्त समय और लगाव दें।

अपने बच्चों की बात **सुनना याद रखें**, उनके साथ विनम्रता से बात करें और उन्हें पुनः आश्वासन दें।

यदि संभव हो, तो बच्चों के लिए खेलने और आराम करने के **अवसर बनाएँ**।

जितना संभव हो सके, **नियमित दिनचर्या और दैनिक कार्यक्रम बनाए रखें**, या एक नए परिवेश में नई दिनचर्या और दैनिक कार्यक्रम बनाने में मदद दें, जिसमें स्कूल/शिक्षण के साथ ही सुरक्षित तरीके से खेलना और आराम करना भी शामिल हो।

जो हुआ है उसके बारे में **तथ्य प्रदान करें**, अब जो हो रहा है उसका विवरण दें और उन्हें इस बारे में स्पष्ट जानकारी दें कि उन्हें रोग से संक्रमित होने के अपने खतरे को कम कैसे करना है तथा यह जानकारी ऐसे शब्दों में दें जो वे अपनी आयु के अनुसार समझ सकें।

इसमें एक **ऐसे आश्वस्त करने वाले तरीके से जानकारी प्रदान करना भी शामिल है कि क्या हो सकता है** (जैसे, हो सकता है कि परिवार का कोई सदस्य और/या बच्चा अस्वस्थ महसूस करना शुरू करे और उसे कुछ समय के लिए अस्पताल जाना पड़े ताकि डॉक्टर उन्हें बेहतर महसूस करने में मदद दे सकें)।

यदि आप एक व्यवसायी हैं, तो **बच्चों को उनके माता-पिता और परिवार के करीब रखने** तथा बच्चों व उनके देखभालकर्ताओं को यथासंभव अलग न करने की कोशिश करें। यदि उन्हें अलग किया जाता है (जैसे, अस्पताल में भर्ती होने के कारण), तो नियमित रूप से संपर्क करना (जैसे, फोन के माध्यम से) और आश्वासन देना सुनिश्चित करें।

स्रोत: World Health Organisation

<https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf>

