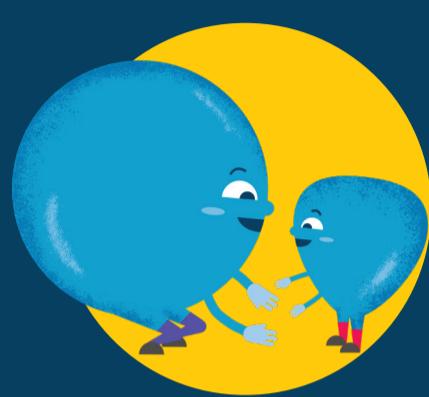
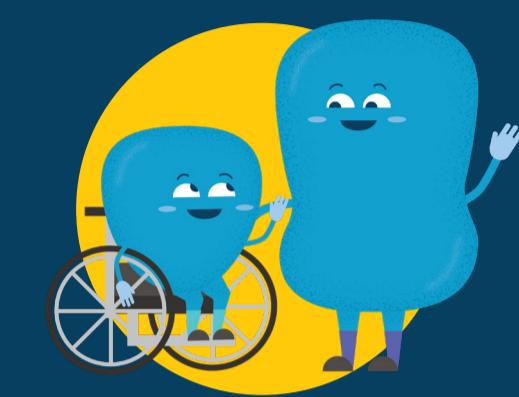
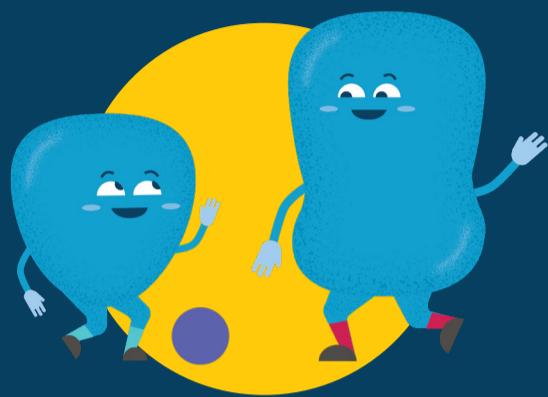


कोविड-19 परवरिश

कोविड -19 के समय में बच्चे का लालन पालन अतिरिक्त रूप से कठिन हो सकता है। तनाव तथा विचलित होना समान्य प्रक्रिया है। यहाँ छः प्रकार की युक्ति दी गई हैं जो आपका एवं आपके बच्चों का काम आसान कर देंगी।



अपने बच्चों के साथ गुणवत्ता पूर्वक समय व्यतीत करे।

दिन के सिर्फ 5 मिनट भी बड़ा अन्तर ला सकते हैं। यह बच्चों को प्यार और महत्वपूर्ण महसूस करने में मदद करता है।



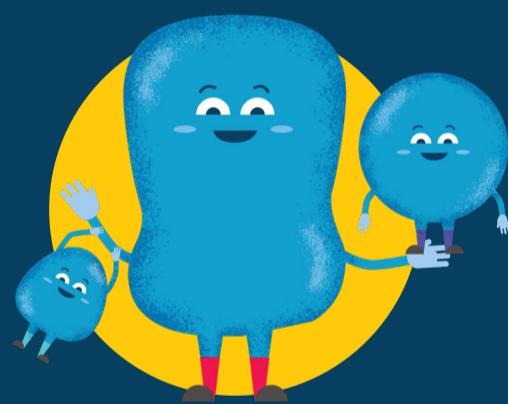
एक लचीली किन्तु सिलसिलेवार दैनिक दिनचर्या बनाएं।

अपने एवं अपने बच्चों के लिए एक सारणी बनाएं जिसमें संरचित गतिविधियों के साथ-साथ खाली समय भी हो। इससे बच्चों को अधिक सुरक्षित और बेहतर व्यवहार करने में मदद मिल सकती है।

और अधिक जानकारी के लिए नीचे दिए सम्पर्क पर दबाएँ:

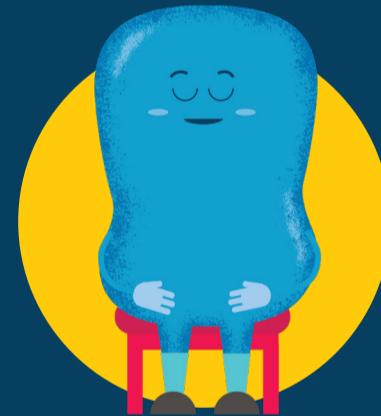
जब भी आपके बच्चे अच्छा व्यवहार करें तो उनकी प्रशंसा जरूर करें।

जब कोई बच्चा या किशोर अच्छा काम करे तो उनकी प्रशंसा करने की कोशिश करें। वो चाहे इसका दिखावा नहीं करे लेकिन आप उनको पुनः अच्छा काम करते हुए देखेंगे। यह भी उन्हें आश्वस्त करेगा कि आप उन पर ध्यान दे रहे हैं और देखभाल करते हैं।



ऐसा व्यवहार करे जो आप उनमें देखना चाहते हो।

अपने बच्चे को क्या करना है, यह बताते समय सकारात्मक शब्दों का प्रयोग करें; जैसे "कृपया अपने कपड़े दूर रखें" (बजाय "गड़बड़ मत करो")



जब भी बच्चे दुर्व्यवहार करें।

कठिन व्यवहार को जल्दी से पकड़ें और अपने बच्चों को कुछ दिलचस्प या मज़ेदार बनाकर पुनः प्रेषित करें।

अपना ख्याल रखिये।

जब आप अकेलापन महसूस करें तो किसी से बात करें। जब भी आप क्रोध एवं तनाव में हो तो पांच बार गहरी सांस ले। आप अकेले नहीं हैं।



The COVID-19 Playful Parenting Emergency Response is supported by the LEGO Foundation, the philanthropic donors to the University of Oxford's COVID-19 Research Response Fund, and the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents (Accelerate) Hub, Research on Parenting for Lifelong Health, supported by the Wellcome Trust Accelerate Hub, the Oak Foundation, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, the Global Alliance for Chronic Diseases under the European Union's Horizon 2020 Research and Innovation Programme, UNICEF, WHO, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ifafa Labantwana, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPPAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.

