



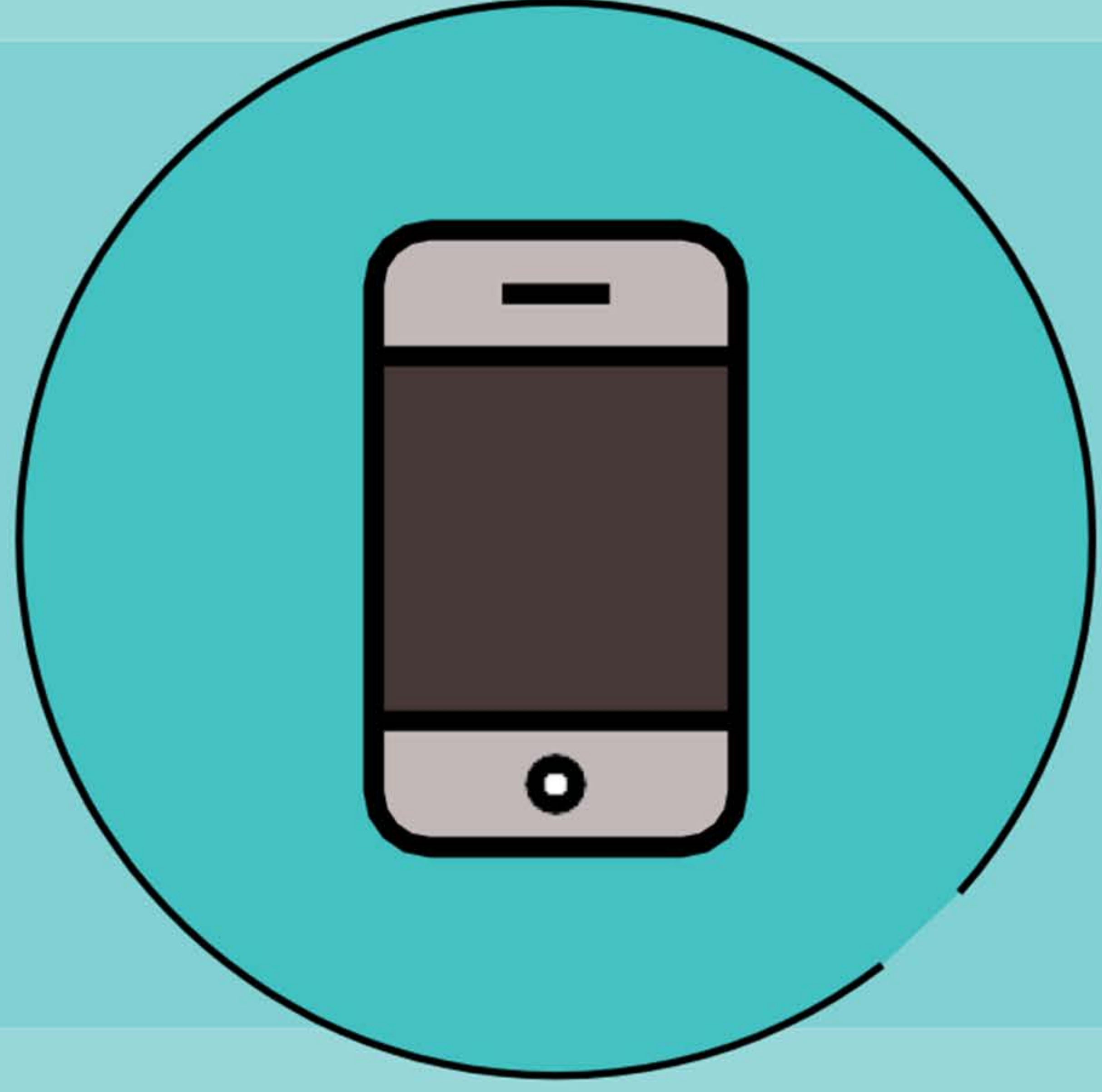
AIIMS
NEW DELHI

कोविड-2019 उद्रेक दरम्यान मुलांना तणावाचा सामना करण्यास मदत करणे



मुले तणावाला वेगवेगळ्या प्रकारे प्रतिसाद देऊ शकतात जसे बिलगणे, चिंताग्रस्त होणे, वेगळे राहणे, संतापणे किंवा उत्तेजित होणे, झोपेत नकळत लघवी होणे इत्यादि. आपल्या मुलांच्या प्रतिक्रियांना सहानुभूति ने प्रतिसाद द्या, त्यांच्या चिंता ऐका आणि त्यांना अधिक प्रेम आणि लक्ष द्या.

मुलांना कठीण काळात प्रौढांच्या प्रेमाची आणि लक्ष देण्याची गरज असते. त्यांना अतिरिक्त वेळ आणि लक्ष द्या. आपल्या मुलांचे व्यवस्थित ऐका, त्यांचाशी प्रेमाने बोला सांत्वन करा. शक्य असल्यास मुलांसाठी खेळण्याची आणि विश्रांती घेण्याची संधी निर्माण करा.



मुलांना त्यांच्या पालक आणि कुटुंबाच्या जवळ ठेवण्याचा प्रयत्न करा आणि शक्य तेवढे मुलांना आणि त्यांच्या काळजीवाहकांना विभक्त करण्याचे टाळा. विभक्त झाल्यास (उदा. रुग्णालयात भरती होणे) नियमित संपर्क सुनिश्चित करा (उदा. फोनद्वारे) आणि पुनः हमी देत राहा.

जेवढे शक्य होईल तेवढे नियमित दिनक्रम आणि वेळापत्रकांचे अनुसरण करा किंवा नवीन वातावरणानुसार नवीन दिनक्रम तयार करा ज्यात शाळा/शिक्षण तसेच सुरक्षितपणे खेळण्यासाठी आणि विश्रांतीसाठी वेळ असेल.



जे घडले आहे त्याबद्दल तथ्य सांगा, आता काय चालले आहे ते समजावुन सांगा आणि त्यांच्या वयानुसार त्यांना समजेल अशा शब्दांत रोगाचा संसर्ग होण्याचा धोका कमी कसा करता येईल याविषयी त्यांना स्पष्ट माहिती द्या. यामध्ये पुनः हमी देत काय घडू शकते याबद्दल माहिती प्रदान करणे समाविष्ट आहे (उदा. कुटुंबातील एखादा सदस्य आणि/किंवा मुलाला बरे वाटत नसेल तर काही काळ रुग्णालयात जावे लागेल जेणेकरून डॉक्टर त्यांना बरे होण्यास मदत करतील).