

बच्चों में बदलाव और अनिश्चितता को संबोधित करना

बदलते तत्वों से तालमेल बिठाना वयस्कों के लिए भी काफी कठिन होता है। बच्चों के लिए, जिनकी परिपक्वता और समझ का स्तर अलग-अलग होता है, यह और भी अधिक चुनौतीपूर्ण हो सकता है। यदि आपके जीवन में कोई बच्चा या किशोर है, तो समझ और लचीलापन बनाने में उनकी मदद करने के लिए इन सुझावों पर विचार करें। माता-पिता, शिक्षकों, बच्चों की देखभाल करने वालों और अन्य भरोसेमंद वयस्कों के लिए वे बहुत उपयोगी हैं।

सुनने से शुरुआत करें

कोई जानकारी या सलाह देने से पहले, सुनिश्चित करें कि बच्चा पहले से क्या जानता है या वह कैसा महसूस कर रहा है, इस बारे में आप कोई धारणा नहीं बना रहे हैं। अपने बच्चे की बात सुनें, उन्हें अपनी बात कहने का मौका दें और बहुत सारे सवाल पूछने से बचें, जो भारी महसूस हो सकते हैं। उनकी भावनाओं को स्वीकार करें, और उनके किसी भी प्रश्न का उत्तर दें।^{1,2}

ईमानदार और उन्मुक्त रहें

विशेष रूप से माध्यमिक स्कूल के आयु वर्ग के बच्चों के लिए, अपनी स्वयं की भावनाओं के बारे में सुनना सहायक हो सकता है। भले ही आप नहीं चाहते कि वे चिंता करें, कुछ विचार और भावनाएँ साझा करने से उन्हें यह महसूस करने में मदद मिल सकती है कि वे अकेले नहीं हैं। इससे उन्हें यह भी पता चल सकता है कि उन्हें हमेशा सब कुछ ठीक है यह दिखावा करने या अपनी भावनाओं को छिपाने की ज़रूरत नहीं है। आप जिन तरीकों से इन चीजों संभालते हैं उनसे वह भी साझा करना सुनिश्चित करें।

खुद को शांत रखना सिखाएँ

जैसे आप तनाव महसूस होने पर अपने दिमाग को शांत करने के लिए एकल दौड़, गर्म पानी से स्नान या ध्यान करना चुन सकते हैं, वैसे ही बच्चे भी स्वयं को शांत करने के तरीके ढूँढ सकते हैं। कुछ लोगों के लिए, ध्यान भटकाने वाली चीजें जैसे चित्रकारी करना या ब्लैकट फोर्ट बनाना काम आ सकता है। अन्य लोगों के लिए, अपने पसंदीदा नरम खिलौना गले से लगाना या बाहर खुले में कुछ समय बिताना शांतिदायक हो सकता है। उन्हें प्रोत्साहित करें कि जब अनिश्चितता तनावपूर्ण लगे तो तनावमुक्त होने के तरीके खोजें।³

जानिए कि कब मदद लेनी चाहिए

‘सामान्य’ समय के दौरान डिप्रेसन, एंजायटी और अन्य मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चिंताएँ होना एक आम बात है। अगर आपका बच्चा इन लक्षणों का अनुभव कर रहा है या बदलाव से निपटने में उसे परेशानी हो रही है, तो पेशेवर मदद लें।³ आपका भावनात्मक कल्याण समाधान, एक आधुनिक और लचीला कर्मचारी सहायता कार्यक्रम (employee assistance programme, EAP), एक भावनात्मक कल्याण विशेषज्ञ से आपका संपर्क करा सकता है।

लचीलापन एक कौशल है जिसे सीखा जा सकता है, और बच्चों को तनाव, एंजायटी और अनिश्चितता की भावनाओं को प्रबंधित करना सिखाने का यह एक अच्छा समय है। लेकिन सबसे लचीले लोगों को भी कठिन भावनाओं का अनुभव करना पड़ता है। अपने बच्चे का साथ दें, और एक सकारात्मक दृष्टिकोण बनाए रखने का प्रयास करें।⁴ अपने बच्चे को आश्वस्त करें कि उसकी भावनाएँ उचित हैं। कुछ व्यायाम करना, कोई गेम खेलना या साथ मिलकर पढ़ना ये सभी एक साथ समय बिताने के बेहतरीन तरीके हैं।



नाजुक स्थितियों में समर्थन जब भी आपको इसकी आवश्यकता हो
अतिरिक्त नाजुक सहायता संसाधनों और जानकारी के लिए विजिट करें
optumwellbeing.com/criticalsupportcenter

1. Stanford Children's Health. Talking to kids about COVID-19. med.stanford.edu/content/dam/sm/elspap/documents/Coping-During-COVID-19_final_updated-2-.pdf. 25 फरवरी 2021 को एक्सेस किया गया।
2. World Health Organization. #HealthyAtHome — Healthy Parenting. who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---healthy-parenting. 25 फरवरी 2021 को एक्सेस किया गया।
3. Burch, JM. Kids feeling stressed? Help them learn self-care skills! Magination Press Family. evidencebasedmentoring.org/kids-feeling-stressed-help-them-learn-self-care-skills. 25 फरवरी 2021 को एक्सेस किया गया।
4. American Psychological Association. Resilience guide for parents and teachers. 26 August 2020. apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers. 25 फरवरी 2021 को एक्सेस किया गया।



इस कार्यक्रम का उपयोग आपातकालीन या तत्काल देखभाल आवश्यकताओं के लिए नहीं किया जाना चाहिए। किसी आपात स्थिति में, स्थानीय आपातकालीन सेवाओं के फ़ोन नंबर पर कॉल करें या निकटतम दुर्यटना एवं आपातकालीन विभाग में जाएँ। यह कार्यक्रम किसी डॉक्टर या पेशेवर द्वारा की जाने वाली देखभाल की जगह नहीं ले सकता। हो सकता है कि यह कार्यक्रम और इसके भाग सभी स्थानों पर उपलब्ध न हो, और कवरेज अपवाद और सीमाएँ लागू हो सकती हैं।