

बच्चों को बदलाव के लिए तैयार करने के संबंध में देखभाल करने वालों के लिए सुझाव

यह समझना कि बदलाव सभी उम्र के लोगों के लिए कठिन हो सकता है, आपकी देखभाल में रह रहे बच्चों को आगे आने वाले समय के लिए तैयार होने में मदद करने के लिए यहाँ कुछ सुझाव दिए गए हैं।

देखभाल करने वालों की देखभाल

पहली चीज़ें पहले, जायजा लें कि आप — देखभाल करने वाले — अपनी दैनिक दिनचर्या में बदलावों के बारे में कैसा महसूस कर रहे हैं। चाहे ऑफिस जाना हो या बच्चे डेकेयर या स्कूल जा रहे हों, स्वस्थ दिमाग और दिल से खुद को बदलाव के लिए तैयार करना महत्वपूर्ण है। यह आपके स्वयं के स्वास्थ्य और भलाई के लिए है, और इसलिए भी क्योंकि बच्चे व्यवहार संबंधी सीख उन वयस्कों से लेते हैं जिन पर वे भरोसा करते हैं। इसलिए, अपना ख्याल रखें — पर्याप्त नींद लें, अपने शरीर को को सक्रिय रखें, आराम करने के लिए समय निकालें, इत्यादि करें, ताकि आप स्थिति को यथासंभव सकारात्मक रूप से देख सकें।

इसका मतलब यह नहीं है कि आप जो सोच रहे हैं और महसूस कर रहे हैं उसे छिपाने की जरूरत है। उदाहरण के लिए, यह स्वीकार करना उचित है कि आप दुखी या चिंतित महसूस कर रहे हैं। लेकिन ऐसा संक्षेप में और शांत तरीके से करें, साथ ही आपके और आपकी देखभाल में मौजूद लोगों के लिए बदलाव के लाभों को बताना भी सुनिश्चित करें। लाभ आपकी व्यक्तिगत परिस्थितियों पर निर्भर करेगा, लेकिन इसमें दोस्तों के साथ समय बिताना, नई चीज़ें सीखना, मनोरंजक गतिविधियों में भाग लेना आदि शामिल हो सकते हैं। बड़े बच्चों के लिए, इससे बदलाव, चाहे वित्तीय कल्याण के लिए हो, व्यक्तिगत पूर्ति के लिए हो या लागू हो सकने वाले किसी अन्य कारण से हो, वह क्यों आवश्यक है, इसकी वास्तविकताओं को समझने में उन्हें मदद भी मिल सकती है।

नई दिनचर्या का अभ्यास करें

एक बार जब आप जाने के लिए तैयार हो जाएँ, तो आप अपनी देखभाल में रहने वाले बच्चों को आने वाले समय के लिए तैयार करने में मदद करने हेतु कदम उठाना शुरू कर सकते हैं।

बहुत छोटे बच्चों के लिए जो कभी परिवार से बाहर नहीं रहे होंगे या उन्हें इसके बारे में ज्यादा याद नहीं होगा, सहजता से बढ़ने में उनकी मदद करने के लिए कुछ छोटे कदम उठाना मददगार हो सकता है। उदाहरण के लिए, यदि उनका शेड्यूल बदल जाएगा, तो इसका अभ्यास करना और रोल प्ले करना शुरू करें। मतलब, अगर उन्हें एक निश्चित समय पर उठना, नाश्ता करना और बाहर जाना होगा, तो लगातार उन्हें नए शेड्यूल में शामिल करें। खिलौनों के साथ या कहानियों के माध्यम से उदाहरण के लिए जागना, तैयार होना, नाश्ता करना और घर से बाहर जाने का रोल प्ले करना भी छोटे बच्चों को नए शेड्यूल को समझने में मदद करने में मददगार हो सकता है।

बड़े बच्चों को भी उनके नए शेड्यूल और दिनचर्या के लिए पहले से ही तैयार किया जाना चाहिए। उनसे शेड्यूल में होने वाले बदलावों के बारे में बात करें, और उन्हें नई दिनचर्या की आदत डालने के लिए कदम उठाना शुरू करें, जिसमें उनका सोने और जागने का नया समय भी शामिल है।

बच्चों को नए देखभाल करने वालों या शिक्षकों से पहले से ही परिचित कराना या यदि संभव हो, तो पिछले शिक्षकों से फिर से परिचित कराना भी सहायक होता है। आप उन्हें वे कहाँ होंगे, वे वहाँ कैसे पहुँचेंगे और वे घर कैसे पहुँचेंगे यह दिखाकर भी सहज होने में उनकी मदद कर सकते हैं। मतलब, यदि संभव हो, तो उनको पूरी दिनचर्या में आने जाने वाले रास्तों के बारे में बताएँ या ड्राइव करके दिखाएँ, या आप आपको ऑनलाइन मिली तस्वीरों से उन्हें ये दिखाएँ, ताकि वे इसे समझ सकें। विशेष रूप से यदि उन्हें स्वयं जाने की आवश्यकता हो, जैसे कि बस पकड़ना या पैदल स्कूल जाना, तो जब तक कि आप और वे आश्वस्त न हो जाएँ कि वे अपना रास्ता जानते हैं, उनके साथ आने-जाने के रास्ते का अभ्यास करें।

इसके अलावा, यदि संभव हो, तो जिन दोस्तों से वे कुछ समय से नहीं मिले हों, उनके साथ खेलने या घूमने की तारीखें तय करें। या, यदि वे किसी नए स्कूल या डेकेयर अनुभव में भाग लेने जा रहे हों, तो अन्य बच्चों के, जिनसे वे कक्षा में मिलेंगे, देखभाल करने वालों से मनोरंजक मिलन समारोह आयोजित करने के लिए संपर्क करने पर विचार करें। दोस्तों से फिर से जुड़ने या संभावित नए दोस्तों से पहले से परिचित होने से, यह जानकर कि आगमन पर उन्हें एक दोस्ताना चेहरा देखने को मिलेगा, अधिक उत्साह और सहजता से आगे बढ़ने में उन्हें मदद मिल सकती है। (आप भी स्थिति के बारे में अधिक सहज महसूस करेंगे।)



उनके लचीलेपन को बढ़ावा दें

बदलाव का आदी बनने में बच्चों की मदद करें। उदाहरण के लिए, यदि आपका बच्चा डेकेयर में जाने वाला है या एक नए स्कूल में जाना शुरू करने वाला है और दिन-रात आपके साथ रहने का आदी है, तो उसे थोड़ी-थोड़ी देर के लिए अकेला छोड़ना शुरू करें। शुरुआत के लिए, जब तक आप कोई त्वरित काम कर रहे हों, उनको किसी दोस्त या रिश्तेदार के साथ रहने के लिए छोड़ा जा सकता है, और वहाँ से आगे बढ़ें। इससे उन्हें आपके चले जाने के विचार की आदत डालने में मदद मिल सकती है और उन्हें यह विश्वास दिलाने में मदद मिल सकती है कि आप उम्मीद के मुताबिक वापस लौटेंगे। जब आप अलग हो रहे हों, तब अपने अलविदा को सकारात्मक, शांत और संक्षिप्त रखें — आप इसे एक बड़ी बात जितनी कम मानेंगे, आपकी देखभाल में रहने वाले बच्चों को यह उतनी ही कम बड़ी बात लगेगी।

जब कभी भी आपकी देखभाल में रहने वाले बच्चे इस बारे में बात करें कि वे आगामी बदलाव के बारे में कैसा महसूस कर रहे हैं, तो धैर्यपूर्वक सुनना सुनिश्चित करें। उनकी भावनाओं को खारिज न करने या हाशिए पर न रखने की कोशिश करें। साथ ही, ध्यान रखें कि घटनाओं में बदलाव के बारे में उनके मन में मिश्रित भावनाएँ हो सकती हैं। उदाहरण के लिए, हो सकता है कि वे दोस्तों से मिलने या कुछ गतिविधियों में फिर से शामिल होने के लिए उत्सुक हों, लेकिन आपको याद कर के दुःख महसूस हो सकता है, उन्हें डेकेयर या स्कूल जाने में डर भी लग सकता है या वे किसी और चीज़ से दुखी भी हो सकते हैं।

जो बच्चे अपनी भावनाओं को शब्दों में व्यक्त नहीं कर सकते या बताने में अनिच्छुक होते हैं, उनके व्यवहार पर ध्यान दें। विशेष रूप से छोटे बच्चे जो चिंतित या भयभीत महसूस कर रहे होते हैं, वे चिपकू और चिड़चिड़े बन सकते हैं। बड़े बच्चों के व्यवहार में भी बदलाव आ सकता है, जैसे कि वे अपने सामान्य स्वभाव की तुलना में अधिक शांत हो जाते हैं या अधिक सक्रिय हो जाते हैं, या प्रतिगामी व्यवहार प्रदर्शित करते हैं, जैसे अपनी उम्र से कम उम्र के बच्चों जैसा या ज्यादाा जरूरतमंद की तरह व्यवहार करना।

सभी मामलों में, वे क्या सोच रहे हैं और महसूस कर रहे हैं उसे जानने में उनकी मदद करने का प्रयास करें। उदाहरण के लिए, यदि वे डरे हुए या चिंतित हैं, तो उन्हें यह याद रखने में मदद करने के लिए मार्गदर्शन करें कि उन्हें ऐसा कब महसूस हुआ था, उन्होंने इससे उबरने के लिए क्या किया था, वे इससे कैसे उबरे और उन्होंने इससे क्या सीखा। इससे उनमें आत्मविश्वास पैदा करने और उनके समग्र लचीलेपन को बढ़ाने में मदद मिलेगी।



नई दिनचर्या शुरू करें

समय आने पर, आपने जो तैयारी की है और अभ्यास किया है, उसका पालन करें। अप्रत्याशित परिस्थितियों को छोड़कर, जितना संभव हो सके अपनी देखभाल में रहने वाले बच्चों के साथ साझा की गई दिनचर्या का पालन करें। फिर, अपने शुरुआती “लॉन्च” को आगे बढ़ाने और अगले दिन और उसके भी अगले दिन इसे फिर से करने के लिए तत्पर रहें।

जैसे-जैसे समय बीतेगा, वैसे-वैसे दिनचर्या में बदलाव परिचित और सहज हो जाएगा। और, उम्मीद है कि, जल्दी ही, आप इन सभी पर विचार करेंगे और निश्चित हो जाएँगे कि एक बार फिर आपने एक और बदलाव को सफलतापूर्वक पार कर लिया है।

यदि आपको थोड़ी और सहायता की आवश्यकता है, तो अपने भावनात्मक स्वास्थ्य समाधान, एक आधुनिक और लचीला कर्मचारी सहायता कार्यक्रम (Employee Assistance Programme, EAP) से संपर्क करें



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

स्रोत

UNICEF. How to support your child through reopening, tips for guiding your child through transitions from family life under COVID-19 restrictions. [unicef.org/lac/en/parenting-lac/how-support-your-child-through-reopening](https://www.unicef.org/lac/en/parenting-lac/how-support-your-child-through-reopening). 4 जून 2022 को एक्सेस किया गया।

UNICEF. How to manage your child's separation anxiety, what you need to know about supporting your little one. [unicef.org/parenting/child-care/managing-child-separation-anxiety](https://www.unicef.org/parenting/child-care/managing-child-separation-anxiety). 4 जून 2022 को एक्सेस किया गया।

Centers for Disease Control and Prevention. COVID-19 pandemic: Helping young children and parents transition back to school. [cdc.gov/childrensmentalhealth/features/COVID-19-helping-children-transition-back-to-school.html](https://www.cdc.gov/childrensmentalhealth/features/COVID-19-helping-children-transition-back-to-school.html). 4 जून 2022 को एक्सेस किया गया।

Massachusetts General Hospital. Preparing children for when their parents return to work. [massgeneral.org/children/coronavirus/preparingchildren-for-when-their-parents-return-to-work](https://www.massgeneral.org/children/coronavirus/preparingchildren-for-when-their-parents-return-to-work). 4 जून 2022 को एक्सेस किया गया।

Optum

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 दुर्घटना 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।