

आदरणीय आमाबुवा, अभिभावक र बाल स्याहार-कर्ताहरू,

म मेरो ल्यापटप सामु 'आफै-गरिने आइसोलेसन' मा बस्ने र यस चुनौतिपूर्ण समयमा थुप्रै अमेरिकीहरूले अनुभव गर्ने कुरा मैले आफ्नो छालामा अनुभव गरेको हुनाले उहाँहरूको परिवारहरूले कठिन समयको सामना गर्दा आमाबुवाहरूलाई निर्देशन गरेको लगभग तीस वर्षको अनुभवबाट केही उपाय निकालेर सायद म उहाँहरूको लागि उपयोगी हुन सकछु।

संकटमा बालबालिकाको नक्कल गर्ने सीपहरू बढाउँदै र लचिलोपन प्रवर्द्धन गर्दै, परिवारहरूलाई बलियो बनाउने अवसरहरू हुन्छन् भन्ने कुरामा मलाई सधैं विश्वास लाग्थ्यो।

म तपाईंसँग बालबालिका र परिवारहरूलाई संकट, एक्युट र क्रोनिकमा मद्दत गरेका केही रणनीतिहरू साझा गरेर, तपाईं आउँदो अनिश्चिताहरूलाई सम्हाल्न थप बलियो हुनुहुनेछ र भित्री शान्ति र समुदायको विचारका केही उपाय प्राप्त गर्नुहुनेछ भन्ने आशा गर्छु- दुवै उपायले हाम्रो अघि बढ्दो तरिकाहरूलाई सूचित गर्नेछ।

पहिले, धेरै मानिसहरूलाई परिवर्तनको साथमा नक्कल गर्न कठिन हुन्छ भन्ने कुरा याद राखौं। अर्को हप्ता वा अर्को महिनाको लागि पनि योजना बनाउन नसक्नु विशिष्ट रूपमा कठिन हुन्छ। हामी अपरिचित व्यक्तिको सामना गर्नुपर्दा, नियन्त्रणमा नहुनु हामी सबै, वयस्क र बालबालिकाको लागि सामान्य हो, समाकालिन रहनको लागि, मनोवैज्ञानिक सर्त मिलाउनु भनेको 'भावनात्मक नियमन नमान्नु' हो।

मैले हामी र हाम्रा परिवारहरूलाई थप शान्त महसुस गराउनमा मद्दत गर्न सिकेको उपाय यहाँ छ, हामी बढ्दो रूपमा एकसाथ आइसोलेट भएको र 'सँगै

भएको महसुस गर्ने परिवर्तनसँग कसरी बाँच्ने भनी सिकेअनुसार थोरै झर्को लाग्ने छ।

1. तपाईंका बालबालिकाले तपाईं कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ, कसरी बोल्नुहुन्छ र कस्तो व्यवहार देखाउनुहुन्छ भन्ने बारेमा सक्रिय रूपमा ध्यान दिँदै हुनुहुन्छ।

साना बालबालिकाहरू पनि उहाँहरूले चिन्ता लिनुपर्छ वा पर्दैन भनी थाहा पाउन सुरुमा तपाईंलाई हेर्नुहुन्छ। उहाँहरूले तपाईंको शब्द, टोन सुन्नुहुन्छ, तपाईंको क्रियाकलापहरू हेर्नुहुन्छ, तपाईंको मनस्थितिमा प्रतिक्रिया जनाउनुहुन्छ। उहाँहरूले अरूहरूसँगको तपाईंको कुराकानी लुकेर सुन्नुहुन्छ र आफ्नो (प्रायः गलती) निष्कर्षमा पुग्नुहुन्छ।

यसले यो माहामारी हाम्रा सबै अनुभवहरूमा अद्वितीय छन् भन्ने कुरा अपनाउन हल्का सुरक्षित हुन्छ भनी भनेको छ। जानकारी घण्टाको हिसाबले अद्यावधिक हुने र सिफारिसहरू नियमित रूपमा परिवर्तन हुने भएकाले, वयस्कहरूले हाम्रो संसार माथिको तर र भित्रको बाहिर छ भनी महसुस गर्नु सामान्य हो- हाम्रो चिन्ता सामान्य हो।

तपाईंले यस बारेमा के गर्न सक्नुहुन्छ?

तपाईंको अनुभवहरू बारे अर्को स्याहार गर्ने वयस्कसँग कुरा गर्नु उपयोगी हुन्छ (बालबालिकाको श्रवणसिमा बाहेक); तपाईं भविष्य बारे चिन्तित र अनिश्चित महसुस गर्दा तपाईंको जीवनमा अरू समय आफैलाई सम्झाउने; आज र भोलीको लागि मात्र आफ्नो परिवारको लागि योजना

सिर्जना गर्नु उत्पादनशील र गर्नयोग्य हुन सक्छ- सडक तल धेरै हेर्न सम्भव नहुनसक्छ र तपाईंलाई झन नियन्त्रण बाहिर निम्त्याउन सक्छ।

2. दिनमा तालिका बनाउनुहोस्। , जस्तो तालिकामा पनि हामी सँगै खेल्दा र स्वतन्त्र रूपमा खेल्ने समय हुँदा। (वास्तवमा, यो तपाईंको बच्चाको एकलै खेल्ने उमेर र योग्यतामा निर्भर रहन्छ। यहाँ टाइमरले राम्रोसँग काम गर्छ)। पारिवारिक खाना खाने, सफा गर्ने, अनुमान योग्य सुत्ने समय, अल्प निद्राको समय (दुवै बच्चा र ठूलाहरूको लागि), केही व्यायाम, भवनभित्र वा सम्भव भएमा, तपाईंको घरपछाडि खेल्ने समय।

पढ्न, स्क्रिन समय, पारिवारिक चलचित्र समय, खेल समयको लागि अन्य योजनाबद्ध समय।

बालबालिका धेरै ठूलो भएमा र तपाईंसँग पर्याप्त ब्यान्डविथ, खाना पकाउने तयारी, सफा गर्नमा मद्दत गर्ने अवसरहरू भएमा।

3. तपाईं आफ्नो पहुँचलाई मिडिया कभरेजमा सीमित गर्नुहोस्।

शान्तपूर्वक र विश्वासयोग्य स्रोतद्वारा जानकारी डेलिभर गरेपछि, विशिष्ट रूपमा हामीलाई थप नियन्त्रणमा भएको महसुस गराउनमा मद्दत गर्छ।

सूचित रहन महत्त्वपूर्ण छ जसकारण हामी परिवर्तन र आवश्यक समायोजनहरू गरन सक्छौं। यसले समाचारहरूको स्थिर आहार 24/7 ले यसको आफ्नै तनावको लेयर बनाउँछ भनी भनेको छ। तपाईंले मिडिया स्रोतहरूबाट कहिले र कति पटक आफ्नो जानकारी प्राप्त गर्नुहुनेछ भनी निर्णय गर्नुहोस्। मनोरञ्जन दिन, प्रेरित गर्न, शिक्षित गराउन पनि सक्ने अन्य थप आनन्ददायी 'पृष्ठभूमिको इलेक्ट्रोनिक वालपेपरहरू' को होस्टबाट छनोट गर्नुहोस्। संगीतले 'जङ्गली पशुलाई भित्र शान्त राख्छ' भनी

भनिएको छ। मैले यो लेखनसाथ Spotify मा मेरो संगीत फेभहरू बजिरहन्छ।

4. तिनीहरूले तपाईंको परिवारको दैनिक जीवनयापनमा प्रभाव पार्ने हुनाले आफ्नो बालबालिकासँग परिवर्तनहरूको बारेमा मात्र कुरा गर्नुहोस्।

प्रकृति अनुसार बालबालिका आत्मकेन्द्रित हुन्छन्; उदाहरणको लागि, "यसले मलाई कसरी प्रभाव पार्नेछ?" यो अद्वितीय पारिवारिक अनुभवको लागि सडकका नयाँ नियमहरू थाहा हुनु महत्त्वपूर्ण छ। सामान्य व्याख्याहरू उत्तम हुन्छन्। बालबालिकाहरूले प्रश्नहरू सोध्दा उनीहरूलाई प्रोम्प्ट गर्नुभन्दा प्रश्नहरू सोध्न दिन वा उनीहरूको अनुभवहरू अनुमान लगाउन दिन उपयोगी हुन्छ। उनीहरूको जीवनले अबदेखि हप्ता वा महिनामा कसरी प्रभाव पार्छ भनी अनुमान लगाउने प्रयास नगर्नुहोस्। यो आजको बारेमा हो।

5. विकास सम्बन्धी विषयहरू। तपाईंको बच्चाको तपाईंले दिनुभएको नयाँ जानकारी कसरी बुझ्छ र त्यसमा कसरी प्रतिक्रिया जनाउँछ भन्ने कुरा छुट्टै हुन्छ तर उनीहरूको उमेर र चरणले तपाईंलाई उनीहरूको प्रतिक्रिया(हरू) बुझ्न निर्देशन दिनमा मद्दत गर्नेछ:

3-6 वर्ष उमेरका, *एकदमै भर्खरका बालबालिका लाई आज के भइरहेको छ भन्ने कुराले प्रभाव पार्ने हुनाले तिनीहरूलाई यसबारे सामान्य व्याख्याहरू मात्र आवश्यक पर्छ... तालिकाहरू सबैजनालाई विशेषगरी शिशु र प्रि-स्कूल जाने बच्चाहरूलाई आश्वासन दिने हुन्छन् भन्ने कुरा याद राख्नुहोस्। धेरैजसो बालबालिकाहरूको लागि "आमा आज घरमा काम गर्दै हुनुहुन्छ" वाक्य पर्याप्त हुँदैन।

***प्रारम्भिक इलिमेन्टरी उमेरका बालबालिकाहरूसँग माहामारी बारे उनीहरूका साना भाइबहिनीहरू भन्दा पनि धेरै प्रश्न र सरोकारहरू हुन सक्छ। उनीहरूलाई आफ्ना प्रश्नहरूमा नेतृत्व गर्न दिनुहोस्; उनीहरूलाई परिवारलाई सुरक्षित राख्ने उनीहरूको काम हो भनेर सम्झाउँदै सरल र स्पष्ट रूपमा जवाफ दिनुहोस्। भाइरसले तपाईंको परिवारलाई सम्भवतः प्रभाव पार्न असम्भव भएतापनि, तपाईंले आफ्नो समुदायका अन्य व्यक्तिहरूको सुरक्षा गर्न निर्णयहरू लिन सक्नुहुन्छ। (उत्कृष्ट पाठ)**

'संक्रामक, सामाजिक दूरी, क्वारेन्टाइनहरू जस्ता शब्दहरू उनीहरूको लागि अपरिचित हुन सक्छ। स्पष्ट र सरल तरिका आश्वस्त गर्न कुरा गर्न महत्त्वपूर्ण हुन्छ; उदाहरणको लागि, "विद्यालय र काममा नगइकन घरमा बस्नाले भारसलाई फेलिनबाट रोक्छ त्यसैले हामी त्यसै गर्नेछौं। यो अर्थपूर्ण छ।"

वा, "मैले घरमा बसेर काम गर्नुपर्छ कि तपाईंको विद्यालयको काम पनि छ। बाँकी दिनमा योजना बारे कुरा गरौं।"

***लेट इलेमेन्टरी/मिडल स्कूलका बालबालिका आफ्ना ठूला र विस्तारित परिवारका सदस्यहरू वा धम्काउने वित्तीय अवस्थाहरू बारे चिन्तित हुन सक्छन्। उनीहरूका साथीहरूलाई साना समूहहरूमा भेला हुन अनुमति दिइदा तर तपाईंले उनीहरूलाई अनुमति नदिएँदा उनीहरूले यो अनुचित महसुस गर्न सक्छन्। उनीहरूलाई तपाईंका नियमहरू उनीहरूको स्वास्थ्य र धेरै प्रभावित भएका अन्य व्यक्तिहरूको स्वास्थ्यको लागि बनाइएको हो भनी याद गराउनुहोस्; प्रत्येक परिवारले उनीहरूको परिवारको कल्याणको लागि निर्णयहरू आफैँ लिन्छन्।**

*वयस्कहरूले कोरोना भाइरसले उनीहरूको परिवार, समुदाय, दुवै स्थानीय र राष्ट्रियमा हुन सक्ने सम्भावित: तर असम्भव नकारात्मक स्वास्थ्य र वित्तीय प्रभाव बुझ्न सक्छन्।

यसले रद्द गरिएको विद्यालय सुरुमा धेरै राम्रो सुनिन सक्छ तर यो उनीहरूले थुप्रै महिनाको लागि अभ्यास गरेको, विद्यालय छुट्टीका यात्राहरू अनुमान लगाइएका यसको रद्द गरिएका खेलकूद सिजन, प्ले र कन्सर्टहरूमा हुन्छन् भनी भनेको छ। विद्यालय नगइकन र विद्यालयका क्रियाकलापहरूपछि, उनीहरू आफ्ना साथीहरू र तालिकाहरूबाट आइसोलेट गरिएको उदास र चिन्तित महसुस गर्न सक्छन्। किशोर-किशोरीहरू आफ्नो 'अमरता' बारे कल्पना गर्छन् भन्ने कुरा हामीलाई थाहा छ; 'शारीरिक रूपमा टाढा नराख्ने' जोखिमहरूलाई कम गर्न र तिनीहरूलाई नोकसानबाट सुरक्षित राख्ने नियमहरू बनाउन उनीहरूले तपाईंलाई विश्वास गर्न आवश्यक छ भनी निश्चित गर्नुहोस्। उनीहरूलाई बुझ्न सकिने निराशा, क्रोध, भ्रम, चिन्ता आदि व्यक्त गर्न अपेक्षा गर्नुहोस्। (धेरै) भावुकता हल्का सामान्य हुन्छ।

तपाईंले उनीहरूको भावनाहरू बुझेर यसलाई न्यून गर्ने प्रयास नगर्दा, उनीहरू समस्या समाधान गर्ने उपायहरूलाई अनुकूल गरेर उनीहरूसँग बस्नका साथै तपाईंलाई आश्चर्य पनि पार्न सक्छन्? हामीलाई हाम्रो वयस्कतामा चाहिने कुरा यही होइन?

6. स्पिन्ट होइन म्याराथन विचार गर्नुहोस्

मेरो अनुभव पोस्ट-कट्रिना, कोलुम्बाइन र 9/11 बाट चित्रण गरेर, संकटको पहिलो दिन र हप्ताले हामी सबैमा व्यापक उर्जा मात्रा (अघिल्लो पटकको चिन्ता) गणना गर्छ। उहाँहरूले आपतकालीन योजना, रोल आउट प्रक्रिया र

समस्या समाधन गर्ने विकास गर्ने हुनाले हामी हाम्रा नेतृत्वकर्ता, दुवै स्थानीय र राष्ट्रिय, स्वास्थ्य स्याहार प्रसायक, शिक्षक र समुदायका सहयोगीहरूको कुरा सुन्छौं र प्रतिक्रिया जनाउँछौं।

इतिहासले सूचित गराएमा, म तुरुन्तै, हामी कठिनाई, यदि सो नभएमा, यी कुराहरू जति लामो समयसम्म भएतापनि हाम्रा परिवारहरूको जीवनयापनमा निर्थक रूपमा असम्भव परिवर्तनहरू कसरी सहज गर्ने भनी समाधान गर्ने हुनाले हामीले सामूहिक रूपमा 'थकानको भित्तामा' हाने जस्तो महसुस गर्नेछौं भनी अपेक्षा गर्दछौं। हामी पहिला हाम्रो जीवनमा दुःखी हुन्छौं र तिनीहरूको लागि उत्सुक हुन्छौं।

अहिले आफ्नो ख्याल राख्न विवेकी देखिन्छ। आज। तपाईंलाई कसरी.... स्वस्थकर शयन स्वस्थता, स्मरणयोग्य श्वासप्रश्वास (यसमा पाँच मिनेट मात्र लाग्छ!), हाम्रो शरीर चलाउन, हाम्रो दिमाग विश्राम गर्न, अन्यसँग सम्पर्क गर्न प्रविधि प्रयोग गर्न, हाँस्नको लागि तरिकाहरू अन्वेषण गर्न, त्यागमा अर्थ खोज्न सकिन्छ भन्ने बारेमा थाहा छ।

Maria Trozzi, M.Ed

लेखन, बालबालिकासँग क्षति बारे कुरा गर्ने, Penguin-Putnam सह-संस्थापक, Boston Medical Center मा राम्रो शोक कार्यक्रम बाल चिकित्साहरूको सहायक प्रोफेसर, औषधिको Boston विश्वविद्यालय विद्यालय कार्यक्रम निर्देशक, Joanna's Place मानसिक चिकित्सक/शोक र लचिलोपन विशेषज्ञ