

કોવિડ-૧૯ પ્રેરન્નિંગ

(માતા-પિતા તેમજ વાલીઓ માટે)

બાળકો ઓનલાઇન હોય ત્યારે તેમની સલામતી સુનિશ્ચિત કરવી

અત્યારે બાળકો તથા તરુણવયના સંતાનો ઓનલાઇન વધુ સમય વિતાવે છે. આ રીતે સંપર્કમાં રહેવું કોવિડ-૧૯નો પ્રભાવ ઘટાડવામાં તેમને મદદરૂપ બને છે અને જીવનને સામાન્ય રીતે જીવવામાં પ્રોત્સાહન પુરું પાડે છે. પરંતુ, તેમાં જોખમો અને ભય પણ રહેલો છે.

ઓનલાઇન રહેવાના જોખમો

સોશિયલ મીડિયા, ગેમિંગ કે મેસેંજિંગ પ્લેટફોર્મ ઉપર કેટલાક પુષ્ય વયના લોકો યૌન સંબંધો કે જીતીય હેતુ માટે બાળકોને નિશાન બનાવે છે.

હાનિકારક સામગ્રીઓ - હિંસા, છોકરીઓ કે મહિલાઓ પ્રત્યે દેખપૂર્ણ વ્યવહાર, વિદેશીલોકોને નાપસંદ કરવા, આત્મહત્યા કે પોતાની જીતને જ નુકસાન પહોંચાડવા માટે ઉશ્કેરવા, ખોટી માહિતીઓ આપવી કે અફવા ફેલાવવી વગેરે

તરુણવયના કિશોર-કિશોરીઓ પોતાની અંગત માહિતી તેમજ પોતાના યૌન સંબંધી ફોટોગ્રાફ્સ કે વિડીયો શેર કરે, તેની આપ-લે કરે.

સમોવડિયા કે અપરિચિત લોકો દ્વારા હેરાનગતી કરવામાં આવે. ધમકીઓ આપવામાં આવે કે ડરાવવામાં આવે. આ પ્રકારની પજવણીને સાયબર બુલ્લીંગ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

તમારા બાળકોની ઓનલાઇન સલામતી માટે તકનીકનો ઉપયોગ કરો.

- પેરન્ટલ કંટ્રોલ એટલે કે માતા-પિતા કે વાલી દ્વારા નિયંત્રિત કરી શકાય તે માટેનો વિકલ્પ સેટ અપ કરો.
- ભ્રાઉઝરમાં સેફસર્ચ વિકલ્પ પસંદ કરો.
- ઓનલાઇન એપ્સ અને ગેમ્સ માટે સખ્ખ પ્રાઈવસી સેટોંગ સેટ અપ કરો.
- જ્યારે ઉપયોગમાં ન હોય ત્યારે વેબકેમ (કમ્પ્યુટર કે લેપટોપમાં આવેલા કેમેરા)ને ઢાંકી રાખો.

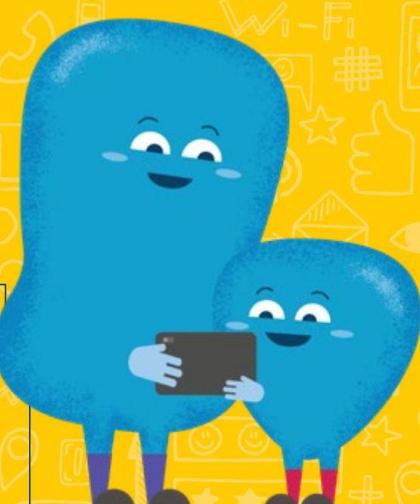
સલામત અને આરોગ્યપ્રદ ઓનલાઇન આદતો કેળવો

- કોઈપણ ઉપકરણના સલામત અને આરોગ્યપ્રદ ઉપયોગ માટે પરિવારનું એક ટેક એચ્રિમેન્ટ / સહમતી પત્રક તેથાર કરવામાં બાળકો અને તરુણવયના સંતાનોને સામેલ કરો

- તમારા ઘરમાં કોઈ પણ ઉપકરણનો ઉપયોગ ન કરવાનો, તેનાથી મુક્ત રહેવાનો સમય તથા સ્થળ નિર્ધારિત કરો (જેમકે, જમવાનો, રમવાનો, અભ્યાસ કે લેશન કરવાનો સમય તેમજ સૂવાનો સમય)

- વ્યક્તિગત માહિતીને ખાનગી કેવી રીતે રાખવી, ખાસ કરીને અજાણ્યા લોકોથી માહિતી કેવી રીતે ગોપનિય રાખવી તે શીખવામાં તમારા બાળકને મદદ કરો. કેટલાક લોકો પોતાની જે ઓળખ આપે છે, તે મુજબ હંકિકતમાં હોતું નથી.

- તમારા બાળકને સમજાવો કે જે બાબતો ઓનલાઇન મુકવામાં આવે છે તે હમેશા ઓનલાઇન ઉપલબ્ધ રહે છે. (જેમકે, મેસેજ, ફોટોગ્રાફ્સ અને વિડીયો વગેરે)



તમારા બાળકોને ઓપન કમ્પ્યુનિકેશન સામે સલામત રાખો

તમારા બાળકોને જીવાવો કે ઓનલાઇન જીણવામાં આવતી કૃહેવામાં આવતી કોઈ બાબત થકી તેઓ વ્યથિત હોય કે બધાલીત હોય તો કોઈપણ જીતના સંકોચ વગર તેઓ તમારી સાથે વાતચીત કરી શકે છે. તમે તેમને વઢશો નહીં કે તેમને સજા પણ કરશો નહીં

તાણ કે આપત્તિના લક્ષણો અંગે સજાગ રહો. તમારું બાળક કોઈ પણ બાબતમાં રસ ન દાખવતું હોય, ઉદાસ કે વ્યથિત જીણતું હોય, કંઈક છુપાવતું હોય તેવું જીણાય કે પછી ઓનલાઇન પ્રવૃત્તિઓમાં ગળાડૂબ રહેતું હોય તો સાવધાની દાખવો. જગરૂકતા દાખવો.

સકારાત્મક સહયોગ અને પ્રોત્સાહક વર્તણૂક દ્વારા સંબંધોને વિશ્વાસપાત્ર બનાવો. બાળક સાથે મુક્ત મને ચર્ચા કરો.

દરેક બાળક વિશીષિત, અનુપમ છે અને વાતચીત કરવા માટેની પોતાની આગવી રીત અપનાવે છે. તમારા બાળકની આવશ્યકતા અનુસાર તેની સાથે વાતચીત કરવા માટે, માહિતી કે સંદેશ આપવા માટે થોડો સમય લો. ઉદાહરણ તરીકે, શીખવાની અભિવ્યક્તિ ધરાવતા બાળકોને સરળ રીતે માહિતી આપવાની જરૂર રહે છે.

સહકર્મીઓ, મિત્રો અને પરિવારજનો સાથે શેર કરો | આ સંદેશાઓનો ફેલાવો કરો | ઓનલાઇન બાળકોની સલામતી સુનિશ્ચિત કરો

બાળકો સાથે ઓનલાઇન થતા દુર્ઘટારણી જણ અહીં કરો :

અન્ય સ્નોટ :

CHILD HELPLINE

INHOPE HOTLINES

IWF PORTALS

SAFETY BOOKLET

UNICEF

OTHER LANGUAGES

EVIDENCE-BASE



unicef
for every child

WHO
WORLD WITHOUT ORPHANS

CHILDHOOD

We PROTECT
GLOBAL ALLIANCE
FOR CHILDHOOD SURVIVAL



eSafety
Commissioner

End Violence
Against Children

INTERNET
GOOD THINGS

MANAGING FOR
LIFELONG HEALTH

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

ACCELERATE
ADOLESCENT
SUCCESS

CDC
CENTERS FOR DISEASE
CONTROL AND PREVENTION

The mark "CDC" is owned by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention. Use of this logo is not an endorsement of any particular product, service, or company.

કોવિડ-૧૯ પ્રેનિંગ

(માતા-પિતા તેમજ વાલીઓ માટે)

આર્થિક સંકદામણના સમયમાં પરિવાર માટેનું નાણાંકીય આયોજન (બજેટ)

કોવિડ-૧૯ના કારણે લાખો લોકો પૈસાની તંગીનો સામનો કરી રહ્યા છે. નાણાંકીય ભીડને કારણે તમે બેચેની, ગુસ્સો અને તણાવ અનુભવી શકો છો. પરંતું આપણે એવી કેટલીક આદતો અપનાવી શકીએ છીએ જે આર્થિક સંકદામણનો સામનો કરવામાં તમને મદદરૂપ થઈ શકે.

પરિવારનું નાણાંકીય આયોજન/ બજેટ તૈયાર કરવામાં બાળકો તેમજ કિશોરવયના સંતાનોને સામેલ કરો.

- બજેટ એટલે આપણે કઈ બાબતો માટે કેટલા નાણાં ખર્ચ કરીશું તેનું આયોજન. તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિમાં પણ નાણાંકીય આયોજન કરી શકાય.
- સાથે મળીને બજેટ તૈયાર કરવાથી બાળકો એ સમજ શકે છે કે આ મુશ્કેલ સમયમાં આપણે સૌચે સાથે મળીને કેટલાક કપરા નિર્ણયો લેવા જોઈએ.
- આમ કરવાથી મહિના અંત સુધી પરિવાર પાસે જરૂરી પૈસા રહે છે અને ઉધાર લેવાની જરૂરીયાત ઓછી કરી શકાય છે.



હવે આપણે કેટલો ખર્ચ કરીશું?

- એક કાગળ (જૂનું છાપું કે પૂર્ણ) અને પેન લો.
- દરેક મહિને તમે અને તમારો પરિવાર જે જે ચીજવસ્તુઓ પાછળ ખર્ચ કરતા હોય તે તમામ વસ્તુઓના ચિત્રો દોરો
- દરેક ચિત્રની બાજુમાં તે વસ્તુ પાછળ થતો ખર્ચ લખો
- દરેક મહિને, ખર્ચ કરવા માટે તમારી પાસે કેટલા પૈસા છે તે લખો

જરૂરિયાત અને ઇચ્છા અંગે ચર્ચા કરો

- જરૂરિયાત : કુટુંબના ભરણપોષણ માટે કઈ વસ્તુઓ આવશ્યક અથવા તો અત્યંત મહત્વની છે? (જેમકે, ખોરાક, હાથ ધોવા માટે સાબુ, પરિવારની બીમાર કે દિવ્યાંગ વ્યક્તિની આવશ્યકતાઓ)
- ઇચ્છા : કેટલીક એવી વસ્તુઓ જે હોય તો સારું છે પરંતુ તે હોવી અત્યંત આવશ્યક નથી.
- બાળકો સાથે ચર્ચા કરો કે એક પરિવાર તરીકે આપણે કઈ કઈ બાબતો પર ખર્ચ ઘટાડવાનો પ્રયાસ કરી શકીએ?

ઉપલબ્ધ કરાવવામાં આવતી મદદ અંગે જાણકારી મેળવો.

કોવિડ-૧૯ના સમયગાળામાં સરકાર દ્વારા જરૂરીયાતમંદ પરિવારોને આર્થિક કે ખોરાક પુરો પાડવાની મદદ કરવામાં આવી રહી હોય તમારા સમુદ્દ્રાય દ્વારા કોઈ સ્થળે આ પ્રકારની મદદ પૂરી પાડવામાં આવતી હોય તો તે અંગે જાણકારી મેળવો

તામારું પોતાનું બજેટ તૈયાર કરો

- કેટલાક કચૂકાં, પથર કે માણકા એકઠા કરી એક બેગ તૈયાર કરો. આ તમારા આ મહિનાના માટેના પૈસા છે.
- એક પરિવાર તરીકે તમે કઈ બાબતો પાછળ કેટલો ખર્ચ કરશો તે નક્કી કરો અને તમે દોરેલા ચિત્ર ઉપર તે મુજબ પથર કે કચૂકાં મૂકો.
- જો તમે ભવિષ્ય માટે તે આપાત સ્થિતિમાં ઉપોયા માટે સાવ મામૂલી રકમની બયત પણ કરી શકો તો તે ધ્યાં સારું કહેવાય.

ખૂબ સરસ! લાખો પરિવારોને આ બાબત ઉપયોગી જણાય છે.

વધુ માહિતી માટે નીચેની લિંક ઉપર ક્લિક કરો :

TIPS FROM WHO

TIPS FROM UNICEF

OTHER LANGUAGES

EVIDENCE-BASE



unicef
for every child

WWO
WORLD WITHOUT ORPHANS

CHILDHOOD

We PROTECT
GLOBAL ALLIANCE
FOR CHILDHOOD
IMMUNISATION

Australian Government

eSafety
Commissioner

End Violence
Against Children

INTERNET
OF
GOOD THINGS

PARENTING FOR
LIFELONG HEALTH

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

ACCELERATE
ADOLESCENT
SUCCESS - AFRICA

CDC
CENTERS FOR DISEASE
CONTROL AND PREVENTION

The mark "CDC" is owned by CDC Foundation and is used with permission. Use of this logo does not imply endorsement by CDC or CDC of any particular product, service, or enterprise.

કોવિડ-૧૯ પ્રેનિંગ

(માતા-પિતા તે મજ વાલીઓ માટે)

ઘરમાં પરિવારના સભ્યો વચ્ચે સુમેળ

જ્યારે આપણે પોતે જ શાંત અને પ્રેમાળ સંબંધોનું ઉદાહરણ પુરું પાડીએ છીએ ત્યારે બાળકો વધુ સુરક્ષિત અને પ્રેમાળ હુંફ અનુભવે છે.

તણાવભર્યા આ સમયગાળા દરમિયાન સકારાત્મ ભાષાનો ઉપયોગ, ધ્યાન દઈને સાંભળવું

તે મજ સહાનુભૂતિ દાખવવાથી પરિવારમાં શાંતિપૂર્ણ અને આનંદદાયક વાતાવરણ જાળવી રાખવામાં મદદ મળે છે.

આપણા બાળકો માટે આપણે જ એક આદર્શ ઉદાહરણ છીએ.

- > અન્ય લોકો સાથે આપણે કેવી રીતે વાત કરીએ છીએ તેમજ કેવું વર્તન કરીએ છીએ તેનો પ્રભાવ આપણા બાળકોના વર્તન ઉપર પણ પડે છે.
- > પરિવારના દરેક સભ્યો, વડિલો તેમજ બાળકો સાથે શાંતિથી વાત કરો
- > ઘરમાં પુખું વ્યક્તિનો વચ્ચે અધ્યોગ્ય રીતે કરવામાં આવતી વાતચીતની આપણા બાળકો ઉપર નકારાત્મક અસર પડે છે
- > આપણે જેટલા શાંતિપૂર્ણ અને સુમેળભર્યા પ્રેમાળ સંબંધો દાખવીશું આપણા બાળકો એટલું વધાર પ્રેમાળ અને સુરક્ષિત અનુભવશે

કામનો ભાર વહેંચી લો

- > બાળકોની તેમજ ઘરના અન્ય સભ્યોની દેખભાગ રાખવી એ મુશ્કેલ કામ છે પરંતુ જો જવાબદારીઓ વહેંચી લેવામાં આવે તો તે ઘણું સરળ બની જાય છે
- > રોજિંદા ઘરેલું કામકાજ, બાળ સંભાળ અને અન્ય કાર્યો પરિવારના સભ્યો વચ્ચે વહેંચી લો
- > તમારા ઘરના અન્ય પુખું વ્યક્તિઓ સાથે સમયની યોગ્ય વહેંચણી કરો. કામ અને આરામનું યોગ્ય આયોજન કરો
- > ખૂબ થાકી ગયા હોય તેવું લાગે કે અત્યંત તણાવ કે ચિંતા થતી જણાય ત્યારે તમારે મદદ લેવી જોઈએ જેથી તમને જોઈતો આરામ મળી શકે

તણાવ કે ગુસ્સો અનુભવી રહ્યાં છો?

- > તમારી જાતને, તમારા વિચારોને ૧૦ સેકન્ડનો અંતરાલ આપો. ધીમે ધીમે પાંચ વખત ઊંડા થાસ લો. ત્યારબાદ શાંતિથી જવાબ આપો. લાખો માતા-પિતાએ જણાવ્યું છે કે આમ કરવું ખૂબ જ મદદરૂપ છે
- > દલીલ કે તકરાર વધતી જણાય ત્યારે વાદ-વિવાદના સંઘર્ષને વિરામ આપો અને અન્ય રૂમાં કે જો જરૂર શકતા હોય તો બહારની તરફ જતા રહો
- > “આપણને ગુસ્સો આવે ત્યારે” તથા “શાંતિ જાળવો અને તણાવને દૂર કરો” તે અંગેનો સલાહ-સૂચનોની પત્રિકા જુઓ

જો તમે ઘરેલું હિંસાનો સામનો કરી રહ્યા હોય તો ઉપયોગ સંદર્ભ અને સહયોગ માટે અહીં કિલિક કરો.

વધુ માહિતી માટે નીચેની લીંક ઉપર કિલિક કરો :

TIPS FROM WHO

TIPS FROM UNICEF

OTHER LANGUAGES

EVIDENCE-BASE

સકારાત્મક ભાષાનો ઉપયોગ કરો. તે અસરકારક છે.

- > અન્ય લોકોને શું ન કરવું તે કહેવાને બદલો શું કરવું તે કહો. “બૂમો ન પાડો”, તેમ કહેવાને બદલો “સહેજ ધીમે બોલો” એમ કહો
- > લોકોની પ્રસંશા કરવાથી તેમની કદર કરવામાં આવી હોય તેવી લાગણી અનુભવે છે અને તેમને પોતાને સારું લાગે છે. સરળ શબ્દો જેવા કે, “જમ્યા પછી સફાઈ કરવા બદલ આભાર” અથવા “બાળકની દૃખ્યરેખ રાખવા બદલ આભાર” એમ કહેવાથી ઘડ્યો મોટો ફરક પડે છે

પરિવાર તરીકે સાથે મળીને કરી શકાય તેવી પ્રવૃત્તિઓ

- > આખો પરિવાર સાથે મળીને દરરોજ કરી પ્રવૃત્તિ કરશે તે વારાફરતી પરિવારની દરેક વ્યક્તિને પસંદ કરવા દો
- > તમારા જીવનસાથી સાથે તેમજ ઘરના અન્ય પુખું વ્યક્તિઓ, વડિલોની સાથે પણ ગુણવત્તાસભર સમય વિતાવો
- > અન્ય વ્યક્તિ જ્યારે તમારી સાથે વાત કરી રહી હોય ત્યારે ધ્યાનપૂર્વક સાંભળો
- > ખુલ્લા મને સાંભળો અને તેઓ જે કહી રહ્યા છે તે તમે બરાબર સાંભળ્યું છે તે દર્શાવો
- > પ્રતિભાવ આપતા પહેલા તમે શું સાંભળ્યું છે અને તમે શું સમજાય છો તે ટૂંકમાં જણાવવામાં પણ મદદરૂપ બને છો : જેમકે, “તમે એમ કહી રહ્યા હતા કે....”



The mark "CDC" is owned by the U.S. Department of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo does not imply endorsement of any products or services named. © 2020 CDC. All rights reserved.

કોવિડ-૧૯ પેરેન્ટિંગ

(માતા-પિતા તેમજ વાલીઓ માટે)

રમત દ્વારા શીખવું

લાખો બાળકો શાળા બંધ હોવાની તેમજ તેમના પોતાના જ ઘરમાં એકલાપણું કે અલગાવ (આઈસોલેશન)ની સ્થિતિનો સામનો કરી રહ્યા છે.
અહીં રમત દ્વારા શીખવા વિશે કેટલીક બાબતો જણાવવામાં આવેલ છે જે દરેક વયના લોકો માટે આનંદદાયક બની શકે છે.

રમતના પ્રકારો

- > એવી કેટલીય પ્રકારની રમતો છે જે શૈક્ષણિક તેમજ આનંદદાયક હોય છે
- > ભાષા, સંખ્યાઓ, ભૌતિક વસ્તુઓ, નાટક અને સંગીતની રમતો બાળકોને કંઈક નવું ખોળવાની, શોધવાની તેમજ પોતીની જાતને અભિવ્યક્ત કરવાની સલામત અને આનંદદાયક તક આપે છે.



વાર્તા કહી

- > તમારા બાળકને, તમારા પોતાના બાળપણની વાત કહો
- > તમને કોઈ વાર્તા કહેવા માટે તમારા બાળકને કહો
- > સાથે મળીને એક વાર્તા બનાવો. “એક વખતની વાત છી...” આ રીતે વાર્તાની શરૂઆત કરો. પ્રત્યેક વ્યક્તિ વાર્તામાં એક વાક્ય જોડશે અને વાતની આગળ વધારશે
- > મનગમતી વાર્તા કે ફિલ્મનો અભિનય કરો. મોટી ઉમરના બાળકો પોતે સમજદારીપૂર્વક શીખવાની સાથે સાથે, નાના બાળકોને પણ શીખવી શકે.

વસ્તુને જુદી રીતે ઉપયોગમાં લો

- > રોજિંદા ઘર વપરાશની ચીજાવસ્તુઓ જેવી કે સાવરણી, પોતું કે સ્કાફ વગેરે આનંદદાયક રમત માટે ઉપયોગી બની શકે છે
- > કોઈ વસ્તુને રૂમની વચ્ચોવચ્ચ ગોઠવો. કોઈ વ્યક્તિને આ વસ્તુના અલગ ઉપયોગ અંગે વિચાર કે આઈડિયા આવે કે તરત જ તે કુદીને રૂમની વચ્ચે પડેલ વસ્તુને ઉદાહરણ બાકીના લોકોને અભિનય કરી દેખાડશે કે આ વસ્તુ શું છે?
- > ઉદાહરણ તરીકે, સાવરણી એક ઘોડો અથવા તો માઈક્રોફોન કે ગીતાર બની જાય

શારીરિક હલન-ચલનની રમતો

- > તમારા બાળકના મનગમતા ગીત ઉપર ડાન્સ તેયાર કરો. એક વ્યક્તિ ડાન્સ કરશે અને બાકીના તમામ લોકો તેને અનુસરશે. દરેક વ્યક્તિ વારાફરતી લીડરની ભૂમિકા ભજવશે
- > એક મિનિટમાં કોણ સૌથી વધુ વખત પગના અંગૂઠાને અડકી શકે, કે જમ્પિંગ જેક કરી શકે, પવનયકી જેમ ફરીને અંગૂઠાને અડી શકે વગેરે જેવી સ્પર્ધા કરો
- > “પ્રતિબિંબ” - એકબીજાના ચહેરાના હાવભાવ, હલન-ચલન કે અવાજની નકલ કરી એક બીજાનું પ્રતિબિંબ બનો. એક વ્યક્તિ લીડર તરીકે શરૂઆત કરશે અને ત્યારબાદ બીજાનો વારો આવશે. કોઈ પણ લીડર ન હોય તે રીતે પણ આ રમતને અજમાવી જુઓ
- > કિઝ ડાન્સ : સંગીત વગાડો અથવા તો કોઈ વ્યક્તિ ગીત ગાય અને બધાજ લોકો ડાન્સ કરે. જ્યારે સંગીત વાગતું બંધ થઈ જાય ત્યારે દરેક વ્યક્તિ એજ સ્થિતિમાં થોભી જાય, ફીજ થઈ જાય. જે વ્યક્તિ હજુ પણ ડાન્સ કરી રહેલ હોય તે હવે પછીના રાઉન્ડ માટે નિર્ણાયક બની જાય
- > પ્રાણીઓ જેણું નૃત્ય : ઉપરની માફક જ પરંતુ, સંગીત વાગતું બંધ થાય કે કોઈ એક પ્રાણીનું નામ મોટેથી બોલો. દરેક વ્યક્તિએ જે પ્રાણીનું નામ બોલાયું હોય તે પ્રાણી બની જવાનું છે.

યાદશક્તિની રમત

- > પહેલી વ્યક્તિ કહેશે કે, “આ લોકડાઉન જ્યારે પુરું થશે ત્યારે હું... (ઉદા. તરીકે બંગીચામાં જઈશ.)”
- > બીજી વ્યક્તિ, પહેલી વ્યક્તિએ જાણાવેલ વાતમાં ઉમેરો કરશે અને કહેશે કે “આ લોકડાઉન જ્યારે પુરું થશે ત્યારે હું બંગીચામાં જઈશ અને (ઉદા. મારા ખાસ મિત્રના ઘરે જઈશ.)”
- > પ્રત્યેક વ્યક્તિ, આ રીતે કોવિડ-૧૯ લોકડાઉન પુરું થશે ત્યારે શું કરશે તે અંગે કહેવાયેલ તમામ વાતોને યાદ કરીને પોતાની વાત તેમાં ઉમેરશે

ગાયન

- > તમારા બાળકને ગીત ગાઈ સંભળાવવાથી તેને ભાષા શીખવામાં મદદ મળે છે
- > ગીત ગાઈ સંભળાવો કે તે ગીતનો અભિનય કરો. સૌ પહેલાં જે ગીત ઓળખી જાય તે હવે પછીના રાઉન્ડનો લીડર બને
- > હાથ ધોવા ઉપર કે ભૌતિક અંતર જાળવવા અંગે એક ગીત તેયાર કરો. તેના ઉપર ડાન્સ તેયાર કરો.



વધુ માહિતી માટે નીચેની લિંક ઉપર ક્લિક કરો :

TIPS FROM WHO

TIPS FROM UNICEF

OTHER LANGUAGES

EVIDENCE-BASE



unicef
for every child

WHO
WORLD WITHOUT ORPHANS

CHILDHOOD

We PROTECT
GLOBAL ALLIANCE
FOR CHILDHOOD IMMUNISATION

Australian Government

eSafety
Commissioner

End Violence
Against Children

INTERNET
GOOD THINGS

MANAGING FOR
LIFELONG HEALTH

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

ACCELERATE
ADOLESCENT
SUCCESS

CDC
CENTERS FOR DISEASE
CONTROL AND PREVENTION

The mark "CDC" is owned by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement of any particular product or service.

કોવિડ-૧૯ પેરેન્ટિંગ

(માતા-પિતા તે મજ વાલીઓ માટે)

આપણાને ગુસ્સો આવે છે ત્યારે...

આપણે આપણા સંતાનોને પ્રેમ કરીએ છીએ. પરંતુ કોવિડ-૧૯ની સ્થિતિ, પૈસા અને લોકડાઉન વગેરેને લીધે ઉદ્ભવતા તણાવને કારણે આપણને ગુસ્સો આવે છે. અહીં ગુસ્સાને કેવી રીતે નિવારી શકાય કે તેનું નિયમન કરી શકાય તે જણાવાયું છે જેથી આપણે અન્ય લોકોને હૃદખી ન કરીએ.

નદીને તેના ઉદ્ગામ સ્થાને જ રોકો

- સામાન્ય રીતે, એક જ પ્રકારની બાબતો આપણને દરેક વખતે તણાવ અને ગુસ્સો કરવા પ્રેરે છે.
- કઈ બાબતો થકી તમને ગુસ્સો આવે છે? આવું ક્યારે થાય છે? સામાન્ય રીતે તમે કેવી પ્રતિક્રિયા દાખવો છો?
- ગુસ્સાને શરૂ થતાં જ રોકી દો. જો તમે ખૂબ થાકી ગયા હો ત્યારે આવું બનતું હોય તો થોડી ઊંઘ લો, આરામ કરો. જો ખૂબને કારણે આમ થતું હોય તો એ સુનિશ્ચિત કરો કે તમે ખૂબ્યા ન રહો. થોડું ખાઈ લો. જો લાગણીઓને કારણે આમ થતું હોય તો કોઈનો સહયોગ લો.
- તમારી જાતની સંભાળ લો. - આ વિશે નવીનતાસભર વિચારો જાણવા “થોડો સમય થોભી જાવ” તથા “તણાવનું વ્યવસ્થાપન” અંગેની સલાહ-સૂચનોની પત્રિકા જુઓ



મગજ વિજ્ઞાન દર્શાવે છે કે જો તમે તમારા ગુસ્સાને નિયમિત કરો છે અથવા તો કંઈક સકારાત્મક કાર્ય કરો છો તો તમે તમારા બાળકના મગજના વિકાસમાં વધારો કરો છો.

આ જ સાચી સફળતા છે!

થોડો વિરામ લો

- તમને ગુસ્સો આવતો જણાય ત્યારે સૌંપહેલાં તો ૨૦ સેકન્ડ માટે શાંત થઈ જાવ. પાંચ વખત ઊડા શ્વાચ્છોશ્વાસ લો ત્યાર બાદ જ બોલો કે હાવભાવ દર્શાવો
- ૧૦ મિનિટ માટે અન્ય કોઈ જગ્યાએ જતા રહો. આમ કરવાથી તમારી લાગણીઓ ઉપર પુનઃનિયંત્રણ મેળવી શકાશે. જો તમારા ઘરમાં બહારની તરફ વરંડો કે ફિલિયું જેવી સલામત, ખુલ્લી જગ્યા હોય તો બહાર આવી જાવ
- જો નાનું બાળક સતત રડી રહ્યું હોય અને તે રડવાનું બંધ ન કરતું હોય તો આવી સ્થિતિમાં બાળકને સલામત રીતે સુવડાવીને થોડો સમય તાંથી દૂર ચાલ્યા જાવ. આમ કરવું યોગ્ય છે. બાળકને શાંત કરવા માટે અન્ય કોઈને બોલાવો. દર પ થી ૧૦ મિનિટે તેમના ઉપર નજર રાખતા રહો

તમારી જાતની સંભાળ લો

- તમારા મિત્રો સાથે, પરિવારજનો સાથે અને અન્ય સહયોગીઓ સાથે દરરોજ વાતચીત કરતા રહો
- નશીલા પદાર્થોનું સેવન નિયમિત કરો અથવા તો બીલકુલ બંધ કરી દો. ખાસ કરીને બાળકો જાગતા હોય ત્યારે
- શું તમારી પાસે અન્યને ઈજા પહોંચી શકે તેવા શાસ્ત્રો કે સાધનો છે? તેને તાણું મારીને રાખી દો, સંતારી દો કે પછી ઘર બહાર મૂકી દો
- જો બાળકો માટે ઘર સલામત ન હોય તો તેમણે બહાર જઈને મદદ મેળવવી જોઈએ અથવા તો થોડો સમય માટે અન્ય કોઈ સ્થળે રહેવું જોઈએ. આ બાબત બાળકો માટે એકદમ યોગ્ય છે

કોવિડ-૧૯ની આ કટોકટી કાયમી નથી - અત્યારે આપણે તેમાંથી પાર ઉત્તરવાનું છે.

વધુ માહિતી માટે નીચેની લીંક ઉપર ક્લિક કરો :

TIPS FROM WHO

TIPS FROM UNICEF

OTHER LANGUAGES

EVIDENCE-BASE



The mark "CDC" is owned by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention. Use of this logo is not an endorsement of any particular product or service.

કોવિડ-૧૯ પ્રેરણિંગ

(માતા-પિતા તે મજ વાલીઓ માટે)

ગીય ઘરો અને સમુદાયમાં બાળકોનો ઉછેર

જો તમે ગીય વસ્તીમાં રહેતા હો તો તમારા પરિવારની તંદુરસ્તી જાળવી રાખવી અને કોવિડ-૧૯થી સલામત રાખવું વધુ મુશ્કેલ અનુભવાય છે. તમારા પરિવાર માટે પરિસ્થિતિને સરળ બનાવવા માટે તમે નીચે જણાવેલ કેટલીક બાબતોનો અમલ કરી શકો છો.

તમે જ્યાં છો ત્યાં જ રહો

- તમે જ્યાં રહેતા હો ત્યાંથી બહાર આવવા-જવાનું આંદું કરો. બને તેટલું મર્યાદિત કરો. ઘરના અન્ય સત્યોને પણ બહાર આવ-જા કરતા અટકાવો.
- આવશ્યક કારણો સિવાય ઘરમાંથી બહાર ન નીકળો. જેમકે ખોરાક, દવાઓ કે તથીબી સારવાર માટે



કામનો ભાર વહેંચી લો

- બાળકોની તેમજ ઘરના અન્ય સત્યોની દેખભાણ રાખવી એ મુશ્કેલ કામ છે પરંતુ જો જવાબદારીઓ વહેંચી લેવામાં આવે તો તે ઘણું સરળ બની જાય છે
- રોજિંદા ઘરેલું કામકાજ, બાળ સંભાળ અને અન્ય કાર્યો પરિવારના સત્યો વચ્ચે વહેંચી લો
- તમારા ઘરના અન્ય પુષ્ય વ્યક્તિઓ સાથે સમયની યોગ્ય વહેંચણી કરો. કામ અને આરામનું યોગ્ય આયોજન કરો
- ખૂબ થાકી ગયા હોય તેવું લાગે કે અત્યંત તણાવ કે ચિંતા થતી જણાય ત્યારે તમારે મદદ લેવી જોઈએ જેથી તમને જોઈતો આરામ મળી શકે

કુમ ૧ થી કના સૂચનાનો ઉપયોગ કરતા રહો

સકારાત્મક રહો, નિયમિત દિનયર્થા અપનાવો અને જ્યારે તમારાથી શક્ય બને ત્યારે પ્રત્યેક બાળક સાથે વ્યક્તિગત રીતે અંગત સમય વિતાવો. આમ કરવાથી તમારા બાળકની વર્તણૂક અને લાગણીઓને જાળવવામાં મદદ મળશે.

વધુ માહિતી માટે નીચેની લીંક ઉપર ક્લિક કરો :

TIPS FROM WHO

TIPS FROM UNICEF

OTHER LANGUAGES

EVIDENCE-BASE



unicef
for every child

WHO
WORLD WITHOUT ORPHANS

CHILDHOOD
WORLD CHILDHOOD FOUNDATION

We PROTECT
GLOBAL ALLIANCE
FOR CHILD SOCIETY DEVELOPMENT

Australian Government

eSafety
Commissioner

End Violence
Against Children

INTERNET
GOOD THINGS

PLANING FOR
LIFELONG HEALTH

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

ACCELERATE
ADOLESCENT
SUCCESS

CDC
CENTERS FOR DISEASE
CONTROL AND PREVENTION

The mark "CDC" is owned by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention. Use of this logo is not an endorsement of this organization or any particular product, service, or program.