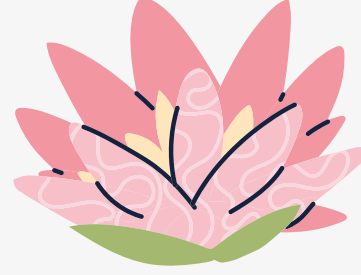


कोविद-१९ पेरेंटिंग टिप्स

शान्ति बनाये रखें

अपने बच्चों के सामने व्यथित व्यवहार से बचें।

कोमल स्वर में उनसे बोले।



बात सुनो

रुकने का समय निकालें और सुनें कि वे कैसा महसूस कर रहे हैं और उनके सवालों का जवाब दें।

उन्हें बताएं कि चिंतित महसूस करना ठीक है।

समझाना

बता दें कि आपका शीर्ष काम अपने परिवार की देखभाल करना है।

बताएं कि आपका परिवार कैसे सुरक्षित रह सकता है।

एक दूसरे को बहुत सारे प्यार देना और गले मिलाना।



सच कहे

सरलता से यह बताएं कि क्या हो रहा है और क्यों।

ईमानदारी से सवालों के जवाब दें। यह ठीक है कि सभी जवाबों को जानना जरूरी नहीं है।

केवल विश्वसनीय स्रोतों से जानकारी प्राप्त करें।

एक नैत्य विकसित करे

उठने वाले समय, खाने के समय, सोने का समय को अपने सामान्य समय पर रखें।

स्कूल और खेल का समय बनाएं।

टहलने जाने के लिए समय बनाएं या परिवार के साथ खेल खेले।

सोशल मीडिया और टीवी के लिए समय बनाएं।



पारिवारिक गतिविधियाँ करें

एक परिवार के रूप में, एक दैनिक गतिविधि योजना बनाएं।

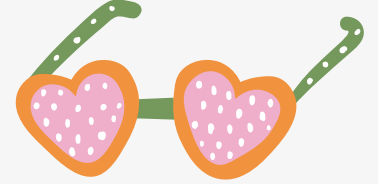
प्रत्येक परिवार का सदस्य बारी बारी उस दिन के लिए गतिविधियों को चुन सकते हैं।

घरेलू कार्यों और काम को बांट ले।

अच्छाई पर ध्यान दो

ध्यान दें जब आपके बच्चे कुछ अच्छा करते हैं।

मददगार, दयालु या बारी बारी लेंने के लिए उनकी प्रशंसा करें।



अपना खयाल रखें

अच्छी तरह से खाएं, रोजाना व्यायाम करें, पर्याप्त नींद लें।

यह देखें कि आप कितनी खबरें देखते या सुनते हैं।

प्रार्थना, चिन्तन करना या विश्राम रणनीतियों के लिए समय निकालें।

जुड़िये

परिवार, दोस्तों और पड़ोसियों के संपर्क में रहें।

दूसरों की मदद करें जो कठिन समय से गुजर रहे हैं।

