

# கோவிட்-19 பெற்றோருக்குறிய உதவிக்குறிப்புகள்

## அமைதி பேணுதல்

உங்கள் குழந்தைகளின் முன் துன்பகரமான நடத்தைகளைத் தவிர்த்து நடக்கவும்.

அவர்களுடன் கணிவான குரலில் கதைக்கவும்.



## கவனமாய்க் கேட்கவும்



அவர்களின் உணர்வுகளை நேரம் ஒதுக்கி, நின்று, கவனித்து, அவர்களது கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்கவும்.

கவலைப்படுவதில் தவறில்லை என்பதை அவர்களுக்கு அறியத்தாருங்கள்.

## உத்தரவாதம்

உங்கள் குடும்பத்தைக் கவனிப்பதே உங்கள் முதல் வேலை என்பதை அவர்களுக்கு தெளிவுபடுத்துங்கள்.

உங்கள் குடும்பம் எப்படி பாதுகாப்பாக இருக்கலாம் என்பதை விளக்குங்கள்.

ஒருவருக்கொருவர் அதிகமதிகமாக முத்தமிட்டு அரவணைத்துக்கொள்ளுங்கள்.



## உண்மையாக இருங்கள்

என்ன நடக்கிறது ஏன் நடக்கிறது என்பதை இலகுவாக தெளிவு படுத்துங்கள்.

கேள்விளுக்கு உண்மையான பதிலளியுங்கள்.

நம்பகமான மூலங்களில் இருந்து மட்டுமே தகவல்களைப் பெறுங்கள்.

## ஒரு வழக்கத்தை உருவாக்குங்கள்

உங்கள் வழமையான எழும் நேரம், சாப்பாட்டு நேரம், படுக்கை நேரங்களைத் தொடர்ந்து பேணுங்கள்.

பாடசாலை நேரம் மற்றும் விளையாட்டு நேரங்களை உருவாக்குங்கள்.

நடைபயணத்திற்கு அல்லது குடும்ப விளையாட்டுகளுக்கான நேரங்களை உருவாக்குங்கள்.

சமூக வளைத்தளங்களுக்கும் தொலைகாட்சிக்கும் நேரங்களை உருவாக்குங்கள்.



## குடும்பச் செயல்களைச் செய்யுங்கள்



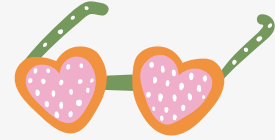
தினசரி ஒரு செயல்பாட்டுத் திட்டத்தை ஒரு குடும்பமாகச் செய்யுங்கள்.

ஒவ்வொரு குடும்ப அங்கத்தவரும் அந்த நாளுக்கான நடவடிக்கைகளைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம்.

வீட்டுப் பணிகளையும் வேலைகளையும் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

## நல்லவற்றில் கவனம் செலுத்துதல்

உங்கள் குழந்தைகள் ஏதாவது சிறப்பாகச் செய்யும் போது அதில் கவனம் செலுத்துக.



அவர்கள் உதவியாக இருந்தால், தயவாக நடந்து கொண்டால் அல்லது பகிர்ந்து விளையாடினால் அவர்களைப் புகழுங்கள்.

## உங்களை கவனித்துக் கொள்ளுங்கள்

நன்றாகச் சாப்பிடுங்கள், தினமும் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள், தேவையான அளவு தூங்குங்கள்.

செய்தி பார்ப்பதை அல்லது கேட்பதைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்.

பிரார்த்தனை செய்ய, தியானிக்க அல்லது தளர்வு உத்திகளைப் பிரயோகிக்க நேரம் எடுங்கள்.

## இணைக்கவும்

குடும்பம், நண்பர்கள் மற்றும் அயலவர்களுடன் தொடர்பில் இருங்கள். கஷ்டப்படுபவர்களுக்கு உதவுங்கள்.

