



“মনে রাখুনঃ এই মহামারীর সময় শিশুদের জন্য কি করবেন”



বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার তথ্য অনুযায়ী বিশ্বের প্রায় সকল দেশে করোনা মহামারী (COVID-19) ছড়িয়ে পড়েছে যা বিশ্বের কোটি কোটি শিশু কিশোরের জীবনযাত্রাকে প্রভাবিত করছে।

আপনি নিজেও কি খুব অস্থির হয়ে পড়েছেন? মনে রাখবেন আপনি একা নন। এই কঠিন সময়ে নিজের সন্তানদের কিভাবে সহায়তা করবেন সেই বিষয়ে কিছু সহজ উপায় দেখে নিন -

- 

১ **অভয় দিনঃ** আপনার শিশুদের এই করোনা মহামারী সংক্রান্ত প্রকৃত তথ্য জানান কিন্তু তার সাথে এ ও বলুন যে আপনি তার সাথে আছেন, তাকে আপনি নিরাপদে রাখবেন। কোভিড-১৯ এ আক্রান্ত হবার ঝুঁকি শিশুদের সবচেয়ে কম এটা তাকে জানাতে পারেন।
- 

২ **শিশুদের ক্ষমতাঃ** শিশুদের সুযোগ দিন তারা যেন অন্যদের যত্ন নেয়ার গুরুত্ব বুঝতে পারে, সমাজের বাকি মানুষদের কথা চিন্তা করতে পারে। তাদের এই কাজগুলি করার জন্য উৎসাহ দেয়া যেতে পারে - স্বাস্থ্যকর্মীদের ধন্যবাদ জানিয়ে চিঠি লেখা, বয়স্ক প্রতিবেশী/আত্মীয়দের ফোনে খোঁজ খবর নেয়া, সুবিধা বঞ্চিত মানুষদের জন্য সাহায্যের ব্যবস্থা করা ইত্যাদি।
- 

৩ **নিজে শান্ত থাকুনঃ** এই পরিস্থিতিতে নিজে স্থির থাকুন, নিজের যত্ন নিন। মনে রাখবেন, শিশু কিন্তু আপনার আচরণকে অনুকরণ করবে।
- 

৪ **শিশুদের ব্যস্ত রাখুনঃ** নিজের সন্তানদের সাথে গুণগত সময় কাটানোর এটা একটা বড় সুযোগ। শিশুদের সাথে খেলুন (লুডু, ক্যারম), তাদের ঘরের কাজ শেখান, একসাথে সিনেমা দেখুন, রান্না করুন ,গাছের যত্ন নিন।
- 

৫ **শিশুদের আবেগ নিয়ন্ত্রণ করুনঃ** তাদের প্রশ্ন করতে দিন, তাদের অনুভূতি এবং এই মহামারী তাদের কতটা বিপর্যস্ত করেছে সেটা নিয়ে আলোচনা করুন। সব প্রশ্নের উত্তর যে দিতেই হবে এমনটা নয় কিন্তু তাদের কথা মন দিয়ে শোনা টা জরুরি। তাদের কে এই সুযোগে কিছু শ্বাসের ব্যায়াম বা যোগ ব্যায়াম শেখাতে পারেন।
- 

৬ **সতর্ক থাকুনঃ** অতিরিক্ত মিডিয়া ব্যবহার (খবরের কাগজ, টিভি নিউজ) এ সময় বাচ্চাদের জন্য চিন্তার কারণ হতে পারে এবং তারা অনেক ভুল তথ্য ও পেতে পারে। এ সময় শিশু-কিশোরদের স্মার্ট ফোন, ট্যাব, টিভি, কম্পিউটার ব্যবহার সীমিত রাখুন।
- 

৭ **অভ্যাস করানঃ** তাদের হাত ধোয়া, হাঁচি কাশির সময় মুখ ঢেকে রাখা, বার বার মুখে হাত না দেয়া এসব ভাল অভ্যাস রপ্ত করতে সাহায্য করুন। তাদের কে উৎসাহ দিতে পারেন এভাবে যে ‘এখন একজন বিজ্ঞানী করোনার ভ্যাক্সিন আবিষ্কার করে ফেললে কি দারুণ কাজ হবে!!’ বা ‘নার্সরা কি অসাধারণভাবে অসুস্থদের সেবা করছেন’ বা ‘চিন্তা করতে পার কি ভীষণ জরুরি কাজ করছেন পরিচ্ছন্নতা কর্মীরা আমাদের নিরাপদে রাখার জন্য?’
- 

৮ **রুটিন মেনে চলাঃ** যথাসম্ভব তাদের রুটিনের ভেতর রাখার চেষ্টা করুন। খাওয়া, ঘুম, হালকা ব্যায়াম, পড়তে বসা এসব সময়মত করুন। তাদের মাঝে মাঝে বারান্দায়/ছাদে নিয়ে যেতে পারেন।

Bangladesh Association for Child and Adolescent Mental Health BACAMH

Source: <https://bit.ly/3dJn1ST> by Dr. Hesham Hamoda

Translated by: Dr. Sifat E Syed, Assistant Professor of Psychiatry

Bangabandhu Sheikh Mujib Medical University (BSMMU), Dhaka, Bangladesh