

# Covid-19 के बारे में बच्चों से बात करने के लिए 7 टिप्स



1

## इसके बारे में बात करने से डरे नहीं.

तथ्यों को व्यक्त करें और भावात्मक तरीके से आश्वस्त करते रहें.

2

## उम्र अनुसार रखें.

बड़े बच्चों, छोटे बच्चों के मुकाबले अधिक जानकारी संभाल सकते हैं. उनके सवाल के जवाब देने पर फोकस करें. कोशिश करें की आप ईमानदारी और साफ़ तरीके से सारे जवाब दें, और अगर सारे जवाब नहीं दें सकते हैं, तो कोई बात नहीं.

3

## उनके नेतृत्व का पालन करें.

उन्हें सवाल पूछने के लिए और उनका दृष्टिकोण साँझा करने के लिए प्रोत्साहित करें. Covid-19 के बारे में जो कुछ उन्होंने सुना है उसे साँझा करने के लिए और भावनाओं को व्यक्त करने के लिए आमंत्रित करें.

4

## अपने आप को जांचें

बेचैनी हैं? थोड़ा समय लें और अपने आप को शांत करें जिसके बाद ही अपने बच्चे या किसी छात्र के साथ बात चित करें और उनके सवाल के जवाब दें.

5

## आप द्वारा उठाये जा सकते कदमों पर ध्यान दें.

उन सुरक्षित सावधानियों पर जोर डालें जिन्हें बरत कर सभी खुद को और दूसरों को सेहतमंद रख सकते हैं: हाथों को साफ़ रखना, खांसी करने और छींक मारने की तहजीब, ज़रूरी दूरी (social distancing) और अगर ठीक महसूस नहीं कर रहे हैं तो घर पर रहना.

6

## दिनचर्या का पालन करें

संरचित दिन में नियमित भोजन खाने और सोने का समय एक सामान रखना बच्चों की खुशी और सेहत के लिए बेहद ज़रूरी है.

7

## बात चित करते रहें.

ये बताये की बात चित का रास्ता खुला रहेगा और जैसे जैसे आपको अधिक जानकारी मिलती है, आप उनके साथ साँझा करेंगे.

Credit: Child Mind Institute

[fraserhealth.ca/COVID19](https://fraserhealth.ca/COVID19)