**সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম উপকরণ**

**কোভিড-১৯ কালীন সময়ে শিশদের পরিচরযা বা যতন (পযারেনটিং)**

বৈশ্বিক মহামারী করোনাভাইরাস (কোভিড-১৯), এই পুরো বিশ্বের পারিবারিক জীবনকে পাল্টে দিয়েছে। স্কুল বন্ধ, দূর থেকে কাজ করা, শারীরিক দূরত্ব মেনে চলা—এই সবকিছু যে কাউকে কঠিন পরিস্থিতিতে ফেলার জন্য যথেষ্ট, বিশেষ করে মা বাবাদের জন্য এখন অনেক কঠিন সময়। বিভিন্ন সহযোগি প্রতিষ্ঠানকে নিয়ে তৈরি একটি দল মা বাবা বা শিশুর দায়িত্বপালনকারীদের জন্য “প্যারেন্টিং ফর লাইফলং হেলথ ইনিসিয়েটিভ” (Parenting for Lifelong Health initiative) নামে একটি উদ্যোগ নিয়েছে। এই উদ্যোগের লক্ষ্য হচ্ছে পরিবর্তিত পরিস্থিতির চাহিদা মোকাবেলার জন্য মা বাবা ও শিশুদের দেখাশোনার দায়িত্বে যারা আছে তাদের জন্য সহজ কিছু পরামর্শ তৈরি করা।

**বিশেষ দরষটবয:** এই সচেতনতা বার্তাসমূহ ইনস্টাগ্রাম, ফেসবুক, টুইটার, হোয়াটসঅ্যাপ, ভাইবার সহ বিভিন্ন সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে ব্যবহার করা যেতে পারে; প্রয়োজনে বার্তাগুলি লক্ষিত জনগোষ্ঠীর চাহিদা অনুযায়ী বিন্যস্ত করে নেয়া যাবে, তবে তথ্যগুলি অবশ্যই বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO), জাতিসংঘ শিশু তহবিল (UNICEF), বা প্যারেন্টিং ফর লাইফলং হেলথ ইনিসিয়েটিভ (Parenting for Lifelong Health initiative) এর কোভিড-১৯ শিশুদের পরিচর্যা বা যত্ন (প্যারেন্টিং) বিষয়ক পরামর্শ সম্পর্কিত ওয়েবসাইটে দেয়া তথ্যের সাথে সংগতিপূর্ণ হতে হবে।

**সহযোগি প্রতিষ্ঠানকে সংযুক্ত (ট্যাগ) করুন** @WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence @accelerate\_hub

**Hashtag:** #COVID19Parenting #COVID19 

**Websites:**

* ১০০টিরও বেশি ভাষায় এই তথ্যসমূহ রয়েছে - [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)
* জাতিসংঘ শিশু তহবিল (UNICEF)’র লিংক এখানে দেয়া হলো [here](https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19-parenting-tips)
* বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO)’র লিংক এখানে দেয়া হলো [here](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/healthy-parenting)

**কিছু পরীক্ষিত কৌশলের লিংক এখানে দেয়া হলো** [here](https://www.acceleratehub.org/plh-research-outputs)

|  |  |
| --- | --- |
| **ভিডিও** | **টইটার/ফেসবক/ইনস্টাগ্রামের জন্য বারতা** |
| **A picture containing drawing  Description automatically generated** | প্রায় ১৫০ কোটি শিশুর উপর স্কুল বন্ধের প্রভাব পড়েছে।  শিশুদের পরিচর্যা বা যত্ন (প্যারেন্টিং) বিষয়ক পরামর্শসমূহ দেখুন, যা #কোভিড-১৯ এর কারণে উদ্ভুদ পরিস্থিতির সাথে মানিয়ে চলতে সাহায্য করবে।  ✅ইতিবাচক থাকুন  ✅প্রতিদিন কখন কি করবেন তার একটা তালিকা তৈরী করুন  ✅শিশুর সাথে একান্তে সময় কাটানো  ✅মানসিক চাপ সামলানো  ✅Talking about COVID19  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) - in 100+ languages.  #COVID19Parenting |
| A picture containing drawing, sign  Description automatically generated | শিশুর সাথে #কোভিড-১৯' নিয়ে কথা বলুন।  শিশুরা ইতিমধ্যে কোভিড-১৯ সম্পর্কে শুনেছে। নীরবতা এবং গোপনীয়তা আমাদের শিশুদের সুরক্ষা দিবে না। সততার সাথে এবং খোলামেলা আলোচনা শিশুদের কাজে লাগবে। তারা যতোটা বুঝতে পারবে বলে আপনি মনে করেন ততোটাই তাদের জানাবেন। আপনিই আপনার শিশুকে সবচেয়ে ভালোভাবে বুঝতে পারেন।  #COVID19Parenting tips: www.covid19parenting.com |
| **A picture containing drawing, sign  Description automatically generated** | আপনার শিশুদের সাথে একান্তে সময় কাটান!  স্কুল বন্ধ থাকায় বাড়ির শিশু এবং কিশোর বয়সি ছেলেমেয়েদের সাথে আরও ভালো সম্পর্ক তৈরির সুযোগ হয়েছে। একে অপরের সাথে আনন্দময় পরিবেশে যত খুশি সময় কাটাতে পারেন; ছবি আঁকুন, নাচ করুন, তবে এই সময় ফোন বা টেলিভিশন ব্যবহার করবেন না। এতে শিশুরা নিরাপদ বোধ করবে, তাদের মনে হবে পরিবার তাদের ভালবাসছে, মূল্য দিচ্ছে।  #COVID19Parenting tips: www.covid19parenting.com  #COVID19 |
| **A close up of a sign  Description automatically generated** | ইতিবাচক থাকন!  যখন বাড়ির শিশু বা কিশোর বয়সি ছেলেমেয়েরা আমাদের ব্যতিব্যস্ত করে রাখে, তখন সবকিছু ইতিবাচকভাবে দেখা সহজ কাজ নয়। আমরা অনেক সময় তাদের ধমক দিয়ে বলি:“থামো!” অথচ তাদেরকে সুন্দর করে ইতিবাচকভাবে বুঝিয়ে বললে এবং কোন কাজ শেষ করার পর প্রশংসা করলে, শিশুরা যে কোন কাজ উৎসাহ নিয়ে করবে।  #COVID19Parenting tips: www.covid19parenting.com  #COVID19 |
| **A picture containing drawing  Description automatically generated** | বাড়িতে শিশু বা কিশোর বয়সি ছেলেমেয়েরা কি আপনাকে ব্যতিব্যস্ত করে রেখেছে?  বিরক্ত হয়ে চিৎকার করতে ইচ্ছা করছে? শিশুরা কমবেশি দুষ্টামি করে-এটি স্বাভাবিক। শিশুর অশোভন আচরণটি আগেভাগে শনাক্ত করতে পারলে ভাল। দ্রুত তার মনোযোগ ভালো কাজের দিকে ঘুরিয়ে দিন। ভুল কাজ থেকে বিরত রাখুন, শিশুকে সুরক্ষা দিন এবং তার কাজের প্রশংসা করুন!  #COVID19Parenting tips: www.covid19parenting.com  #COVID19 |
| **A picture containing drawing  Description automatically generated** | শান্ত থাকুন এবং মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ করুন।  বাড়িতে ভীড় বেশি? মানসিক চাপে আছেন? #কোভিড-১৯ একটি কঠিন সময়। আপনার অনুভূতিগুলো অন্যের কাছে প্রকাশ করুন। বিরতি নিন। নিজের যত্ন নিন যাতে আপনি আপনার শিশুর যত্ন নিতে পারেন। আপনি পারবেন!  #COVID19Parenting tips: www.covid19parenting.com  #COVID19 |
| **A picture containing drawing  Description automatically generated** | প্রতিদিন কোন কাজটি কখন করবেন তার একটি তালিকা তৈরি করে ফেলুন!  একটি পরিকল্পিত দিন শিশুদের মনে নিরাপত্তাবোধের জন্ম দেবে এবং তাদের সামলানো সহজ করে তুলবে।  স্কুলের কাজ, খেলাধুলা, অবসর সময়, শরীর চর্চা বা ব্যায়াম এবং হাত ধোয়া ইত্যাদি সবকিছুর সময়সূচি তৈরি করার চেষ্টা করুন। আপনার দিনগুলির কর্তৃত্ব আপনার হাতে রাখুন।  #COVID19Parenting tips: www.covid19parenting.com  #COVID19 |
| **A picture containing drawing  Description automatically generated** | অনলাইন থেকে শিশুদের সরকষিত রাখন!  শিশু ও কিশোর বয়সি ছেলেমেয়েরা এখন অনলাইনে অনেক বেশি সময় কাটায়। এটি তাদের #কোভিড-১৯ এর সাথে সংযুক্ত হতে এবং এর সাথে মানিয়ে নিতে সহায়তা করে, তবে এর সাথে সাথে কিছু ঝুঁকিও তৈরি হয়। ঝুঁকিগুলি কি? কোন ধরনের প্রযুক্তি ব্যবহার করে আপনি আপনার ছেলেমেয়েদের সুরক্ষা দিতে পারেন?  Check #COVID19Parenting tips: [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) |
| **A picture containing drawing  Description automatically generated** | যে সকল বাড়িতে সদস্যসংখ্যা বেশি সে সকল বাড়ির শিশুদের পরিচর্যা বা যত্ন (প্যারেন্টিং)  #কোভিড-১৯ থেকে পরিবারকে সুস্থ ও সুরক্ষিত রাখা অনেক বেশি কঠিন মনে হতে পারে। এই কাজকে সহজ করার কিছু ধারণা:  ➡️কাজের ভার সবার মধ্যে ভাগ করে দিন  ➡️পরতিদিন শরীর চরচা বা বযায়াম করন  ➡️কিছক্ষণের জন্য বিরতি নিন  ➡️সামাজিক দূরত্ব এবং পরিষ্কার পরিচ্ছনতাকে একটি মজাদার ও প্রতিদিনের কাজ হিসেবে চালু রাখুন।  #COVID19Parenting tips: [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) |
| **A picture containing drawing, sign  Description automatically generated** | #কোভিড-১৯ এর কারণে টাকা পয়সা নিয়ে কি চিন্তিত?  আপনি লক্ষ লক্ষ মানুষের মধ্যে একজন যারা এই ধরনের সমস্যায় আছে। ছেলেমেয়েরা অনেক কিছু নিয়ে জিদ করতে পারে, সেসব নিয়ে কথা কাটাকাটিও হতে পারে, কিন্তু এটি এড়ানোর জন্য নিচের কিছু উপায় আপনাকে সহায়তা করতে পারে:  ➡️কোন কাজে কোন সময় কোথা থেকে সহযোগিতা পাওয়া যাবে তা খুঁজে বের করুন  ➡️আপনি কতটুকু খরচ করবেন তা ঠিক করে নিন  ➡️চাহিদা এবং চাওয়া এই দুইয়ের মধ্যে কোনটিকে প্রাধান্য দিবেন?  ➡️শিশুদের সাথে নিয়ে পরিবারের বাজেট তৈরি করতে পারেন  #COVID19Parenting tips: [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) |
| **A picture containing drawing  Description automatically generated** | পরিবারের শান্তি ও সৌহার্দ্য আপনার হাতে!  আমরা আমাদের ছেলেমেয়েদের সাথে যত বেশি শান্তিপূর্ণ, মধুর সম্পর্ক তৈরির জন্য চেষ্টা করব, তারা তত বেশি নিরাপদ বোধ করবে এবং তাদের মনে হবে পরিবার তাদের ভালবাসছে, মূল্য দিচ্ছে। ইতিবাচক কথা, তাদের কথা মন দিয়ে শোনা এবং তাদের প্রতি সমানুভূতি দেখানো ইত্যাদি সব কিছু যাদুর মতো কাজ করবে।💫  #COVID19Parenting tips: [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) |
| **A picture containing drawing  Description automatically generated** | শিশর সকল এখন বন্ধ এবং তারা ঘরে বনদি  আপনি কি আগে কখনো খেলার মাধ্যমে শেখার চেষ্টা করেছেন ? এটি সব বয়সের জন্য আনন্দদায়ক ও শিক্ষনীয় হতে পারে। অনেক ধরনের খেলা রয়েছে, দেখুন কোনটি আপনার ভাল লাগে (#কোভিড-১৯ শিশুদের পরিচর্যা বা যত্ন (প্যারেন্টিং) বিষয়ক পরামর্শ) [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) |
| **A picture containing drawing  Description automatically generated** | যখন আমাদের রাগ হয়…  আমরা আমাদের সন্তানদের ভালবাসি কিন্তু #কোভিড-১৯ নিয়ে মানসিক চাপ, টাকা পয়সা, লকডাউন এই সবকিছু আমাদের মনকে বিষিয়ে তুলতে পারে। রাগ ও এর পরবর্তী ধাপ নিয়ন্ত্রণ করতে এখানে কিছু পরামর্শ দেয়া হলো➡️ [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19Parenting |