

कोविड-19 के दौरान एचआईवी के साथ जी रहे बच्चों (सीएलएचआईवी) को मनोसामाजिक सहयोग प्रदान करना

परामर्शदाताओं, माता-पिता और देखभालकर्ताओं के लिए मार्गदर्शिका



यह हैंडआउट एचआईवी के साथ जी रहे बच्चों (सीएलएचआईवी) की कोविड-19 के दौरान जरूरतों और प्रतिक्रियाओं का वर्णन करता है। यह हैंडआउट बच्चों को मनोसामाजिक देखभाल देने और उनसे रचनात्मक रूप से जुड़ने के तरीके भी दर्शाता है।

कोविड-19 ने बच्चों और अन्य लोगों के जीवन को बाधित किया है। घर की चार दीवारों में रहना और स्कूलों के बंद हो जाने की वजह से बच्चों के लिए तनावपूर्ण स्थितियां बढ़ गई हैं, ऐसे में बच्चे अलग-अलग प्रतिक्रियाएं दे रहे हैं। सीएलएचआईवी को अपने स्वास्थ्य

की स्थिति के कारण तनाव का खतरा और भी अधिक है। लॉकडाउन और घर में रहने की वजह से उन्हें इलाज, देखभाल और परामर्श सेवाएं लेने में भी दिक्कत हो सकती है। इस मुश्किल समय में माता-पिता और परामर्शदाताओं को बच्चों की प्रतिक्रियाओं और व्यवहार को ध्यान में रखते हुए सहयोगी और संवेदनशील तरह से पेश आना चाहिए। इसलिए उन्हें बच्चों को मनोसामाजिक सहयोग (पीएसएस) देने के लिए सही जानकारी और कौशल होना चाहिए। पीएसएस द्वारा बच्चों का मानसिक स्वास्थ्य ठीक रहता है और मानसिक समस्याओं की रोकथाम और इलाज भी होता है।

बच्चों में देखी जाने वाली आम प्रतिक्रियाएं

बच्चों और किशोरों में निम्न भावनाएं आ सकती हैं

माता-पिता पर अत्यधिक निर्भरता, चिंता, चुप्पी, गुस्सा, व्याकुलता

भ्रमित या अनिश्चित रहना



अलगाव या अकेलापन महसूस करना

वाइरस का परिवार पर प्रभाव देख डर व दुख महसूस करना

बच्चों की मनोसामाजिक देखभाल

इस तनावपूर्ण समय में बच्चों, खासकर सीएलएचआईवी को माता-पिता और देखभालकर्ताओं के अत्यधिक ध्यान और देखभाल की आवश्यकता है। माता-पिता इन कदमों द्वारा बच्चों में विश्वास और सकारात्मकता ला सकते हैं।



बच्चों के साथ सीधा जुड़ाव



हर दिन बच्चों के साथ कहानी पढ़ने, गाना गाने, चित्र बनाने, खेल के बारे में बात व उनका पसंदीदा खाना बनाने के लिए समय निकालें



होमवर्क करने में उनकी मदद करें



साथ मिलकर व्यायाम करें



बच्चों के साथ बात करें/ और घर के कार्यों में उनके योगदान को बढ़ावा दें।



सकारात्मक रहें

- अपने बच्चे को यह बताते हुए की वह क्या करें सकारात्मक शब्दों का प्रयोग करें। जैसे अपने कपड़े समेट कर रखें न की गंदगी मत फेलाओ।
- शांत स्वर में बात करें
- बच्चों का ध्यान अपनी तरफ लाने के लिए उनका नाम लेकर बात करें
- अपने बच्चे की दोस्तों से सोशल मीडिया और अन्य सुरक्षित तरीकों से दूरी बनाकर जुड़ने में मदद करें
- बच्चों की बात सुनें और उनसे बात करने के अवसर बनाएं
- उनसे अपनी परेशानियों को साझा करने को कहें
- अपने बच्चों के शिक्षण संस्थान व अध्यापक/अध्यापिका से संपर्क में रहें
- माता-पिता समूह या समुदाय के समूहों का हिस्सा बनें, इससे बच्चों को घर पर पढ़ाने में सहयोग मिलेगा



एक व्यवस्थित दैनिक दिनचर्या बनाएं

- अपने और अपने बच्चों के लिए एक व्यवस्थित दिनचर्या बनाएं और उसका पालन करें
- व्यवस्थित गतिविधियां करें जैसे समय सारणी बनाना और उसका पालन करना
- बच्चों को थोड़ा खाली समय भी दें
- तनाव को दूर रखने के लिए प्रतिदिन व्यायाम करें
- हाथ धोना और दूरी बनाने को मजेदार गतिविधियों द्वारा सिखाएं जैसे हाथ धोने पर 20 सेकेण्ड का गाना बनाएं या कोई खेल बनाएं ये देखने के लिए कि कौन मुंह पर सबसे कम हाथ लगाता है



बुरे व्यवहार को रोकना



बुरे व्यवहार को जल्दी पकड़ें और बच्चों का ध्यान बुरे व्यवहार से अच्छे व्यवहार की ओर लेकर जाएं, जब बच्चे बेचैन हों तो उनके साथ कोई रुचिकर खेल खेलें या गतिविधि करें



बच्चों को बुरे व्यवहार के लिए परिणाम दें इससे वह जिम्मेदारी सीखेंगे और नियंत्रित रूप से अनुशासन रखने में मदद मिलेगी, यह चिल्लाने या मारने से अधिक असरदार तरीका है।



जब परिणाम की अवधि खत्म हो जाए तब बच्चों को कुछ अच्छा करने का मौका दें और उन्हें सराहें



कोविड-19 के बारे में बात करें व मिथक और अफवाओं को दूर करें

कोविड-19 के बारे में तथ्य दें और लोगों के जीवन, शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य, सामाजिक और आर्थिक स्थिति पर इसके प्रभाव के बारे में बताएं

सरल शब्दों में बताएं की अभी क्या हो रहा है और इस संक्रमण से कैसे बचा जा सकता है

उन्हें विश्वसनीय स्रोतों से जानकारी दें और सभी सवालों का ईमानदारी से जवाब दें। जिन सवालों का उत्तर आपके पास नहीं है उनके बारे में बच्चों को ईमानदारी से बताएं और कहें आप और जानकारी प्राप्त करने के बाद इन प्रश्नों का जवाब देंगे

उन्हें संभावित स्थिति के लिए तैयार करें (जैसे ऐसा हो सकता है कि परिवार का कोई सदस्य या बच्चा बीमार हो और उन्हें अस्पताल लेकर जाना पड़े)

कोविड-19 के बारे में अपने मित्रों और साथियों में सही जानकारी फेलाने को कहें

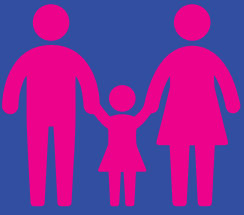
उन्हें कोविड-19 से संबंधित लांछन और भेदभाव के बारे में सचेत करें। उन्हें बताएं की किसी व्यक्ति या समूह के साथ भेदभाव करना गलत है और इस मुश्किल के समय में हमें दूसरों की मदद करनी चाहिए

ऐसे बच्चे, युवा और अन्य लोग जो दूसरों की मदद कर रहे हैं उनकी कहानियां व अनुभव साझा करें



ऑनलाइन सुरक्षा सुनिश्चित करें

- बच्चों को ऑनलाइन सुरक्षित रखें— उनसे इंटरनेट के सुरक्षित उपयोग पर बात करें और बताएं कि वीडियो कॉल करते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए
- बच्चों को अंजान लोगों से अपनी निजी जानकारी गोपनीय रखने में मदद करें
- बच्चों को याद दिलाएं जो चीज़ एक बार ऑनलाइन गई वह ऑनलाइन ही रहती है
- मिलकर कैसे, कब, और कहाँ इंटरनेट का इस्तेमाल करें इसके नियम बनाएं
- बच्चों के साथ ऑनलाइन समय बिताएं उनके साथ वेबसाइट, सोशल मीडिया खेल और एप्स देखें



सुरक्षित वातावरण बनाने और ऐसे स्थान जहां बच्चे हों वहां हिंसा रोकना

- सुनिश्चित करें की बच्चे माता-पिता और परिवार के साथ रहें
- बच्चों को उनके देखभालकर्ता से जितना हो सके अलग न करें अलग होने पर (जैसे अस्पताल में भर्ती होने पर) बच्चों और देखभालकर्ता के बीच नियमित संपर्क रखें (जैसे-फोन द्वारा) और उन्हें भरोसा दें।
- बुरा व्यवहार बच्चों में आम है चाहे वह परिवार, संस्थानों में या गैर सरकारी आश्रयों में हों। ऐसे में देखभालकर्ताओं और परामर्शदाताओं को ऐसे व्यवहार को बिना हिंसा के संवेदनशील तरह से रोकना चाहिए।



माता-पिता के तनाव को कम करना

घर पर बंद रह कर बच्चों की देखभाल करते समय माता-पिता को तनाव होने का खतरा अधिक है। ऐसे में माता-पिता शांत रहने के लिए और तनाव को कम करने के लिए

- सकारात्मक रहें
- एक दैनिक दिनचर्या बनाएं
- बुरा बरताव न करें
- बच्चों से कोविड-19 के बारे में इमानदारी से बात करें
- किसी ऐसे व्यक्ति से बात करें जिनसे वे अपनी मन की भावनाएं साझा कर सकें
- शांत रहें
- नकारात्मक और डर पैदा करने वाली सोशल मीडिया स्रोतों से दूर रहें



अधिक जानकारी के लिए 1098 पर फोन करें

#TogetherAgainstCOVID19