

কোভিড-19-এর জন্য স্কুল বন্ধের সময়ে যেসব পরিবারের ছোট শিশু আছে তাদের জন্য নির্দেশনা

আমাদের দৈনন্দিন রুটিন বিঘ্নিত হওয়া এবং আমাদের অনেক কাজের বিভিন্ন দিক ও ব্যক্তিগত জীবন বর্তমানে অনিশ্চিত হবার জন্য, আমরা বুঝতে পারছি যে, আমাদের মানসিক চাপ এবং উৎকর্ষা বেড়ে গিয়েছে। কমিউনিটিতে এই মানসিক চাপের সময়ে, এটি কোন কোন সময় কঠিন হয়ে পড়ছে কী বলবো অথবা কী করবো এই দ্বন্দ্বের মধ্যে। এসময়ে, আমাদের প্রতিদিনের রুটিন মেনে চলা, অন্যদের সাথে যোগাযোগ রক্ষা (এমন কি দূরে থেকেও), নিজেদের প্রতি যত্নবান হওয়া - এসব আমাদের জন্য একটি নিরপত্তা বোধ লাভে সহায়ক হবে এবং বাচ্চাদের কী প্রত্যাশা করা উচিত সেটি বুঝতে শিখাবে।

নিচের প্রত্যেকটি বিষয়ে এখানে আরও তথ্য এবং রিসোর্সসহ কিছু পরামর্শ দেয়া হলো।

- আপনার সন্তানদের সাথে নব্য করোনাভাইরাস (COVID-19) নিয়ে এবং স্কুলগুলি কেন বন্ধ সেব্যাপারে কথা বলুন
- আপনার এবং আপনার পরিবারের জন্য উপযুক্ত দৈনন্দিন রুটিন মেনে চলুন যাতে প্রত্যেকে জানে কী প্রত্যাশা করা উচিত।
- শিশুদেরকে খেলাধুলা এবং শিক্ষণে সম্পৃক্ত রাখতে প্রচুর সুযোগ দিন
- প্রযত্নপ্রদানকারীদের শারীরিক এবং মানসিক স্বাস্থ্য গুরুত্বপূর্ণ

আপনার সন্তানদের সাথে নব্য করোনাভাইরাস (COVID-19) নিয়ে এবং স্কুলগুলি কেন বন্ধ সেব্যাপারে কথা বলুন

- শিক্ষার্থীরা সম্ভবত ভাইরাস সম্পর্কে শুনেছে। তাদের সাথে এব্যাপারে খোলামেলা কথা বলুন। এব্যাপারে কথা না বললে তারা আরও নার্ভাস বোধ করতে পারে। করোনাভাইরাস সম্পর্কে তারা কী জানে এবং তাদের অনুভূতি কী সেসব আপনার সন্তানের সাথে শেয়ার করতে তাকে আমন্ত্রণ জানান।
- আলোচনা শুরু করার আগে আপনার সন্তান ইতোমধ্যে যা জানে সেটি জেনে নিন। আপনার সন্তানের বয়সের স্তরের প্রশ্ন তাকে জিজ্ঞেস করুন। ছোট শিশুদের ক্ষেত্রে আপনি বলতে পারেন, "একটি নতুন রোগ (জীবাণু) যা চারদিকে ছড়াচ্ছে সেসম্পর্কে তোমরা কি কিছু শুনেছো যা নিয়ে বড়রা কথা বলছে?" এতে আপনি বোঝার সুযোগ পাবেন বাচ্চারা কতটা জানে - এবং আরও জানবেন তারা কতটা ভুল শুনেছে।
- আপনার সন্তানকে লিড বানিয়ে তাকে অনুসরণ করুন। কিছু বাচ্চা কথা বলে সময় ব্যয় করতে বা এমন কি ড্রইংও করতে চাইতে পারে। কিন্তু আপনার সন্তানকে যদি আগ্রহী বলে মনে না হয় অথবা সে যদি অনেক প্রশ্ন জিজ্ঞেস না করে, তাহলেও ক্ষতি নেই। তাদের এব্যাপারে চিন্তা করার জন্য আরও সময় লাগতে পারে এবং পরে আরও প্রশ্ন নিয়ে আপনার কাছে ফিরে আসতে পারে।
- ভাইরাস সম্পর্কে আপনার সন্তানের প্রশ্নের উত্তর খোলামেলাভাবে এবং সঠিক তথ্যের ভিত্তিতে দিন।
- আপনার সন্তান যদি কোন কিছু সম্পর্কে প্রশ্ন করে এবং আপনি যদি উত্তরটি না জানেন, এটি আপনি বলতে পারেন, "আমি নিশ্চিত নই।" প্রশ্নটিকে একটি সুযোগ হিসেবে ব্যবহার করুন যাতে একসাথে উত্তর খুঁজতে পারেন, অথবা আপনি শিশুটিকে বুঝতে দিন যে, এব্যাপারে আরও অনুসন্ধান চালাবেন এবং পরে তার কাছে আবার ফিরে আসবেন।
- মনে রাখবেন আবেগ সংক্রমক। করোনাভাইরাস সম্পর্কে আপনার দৃষ্টিভঙ্গি, আপনার সন্তান এব্যাপারে কেমন অনুভব করে সেটিতে প্রভাব ফেলবে। আপনি যদি ধীর-স্থির থাকেন, আপনার সন্তানও সম্ভবত একইভাবে ধীর-স্থির থাকবে।

- সুরক্ষিত থাকার ব্যাপারে আপনার সন্তানকে তথ্য প্রদান করে ক্ষমতায়িত করুন। আপনি বলতে পারেন, “আমরা জীবাণু-বিনাশক হবো! হাত ধোয়া এবং মুখ থেকে হাত দুটোকে নিজের কাছে রেখে জীবাণু বিনাশকগণ জীবাণুকে দূরে রাখে।” শিশুদেরকে জানতে দিন জীবাণুকে দূরে রাখার জন্য আমাদের অনেক সহায়তাকারীও রয়েছে, যেমন ডাক্তার এবং নার্সগণ।
- শিশুদেরকে ভয় শেয়ার করার অবকাশ দিন। শিশুদের উৎকর্ষিত হওয়া স্বাভাবিক, “এর পরে কি আমি? এটি কি আমার ক্ষেত্রেও ঘটতে পারে?” তাদের জানতে দিন তারা সবসময় উত্তরের জন্য আপনার কাছে আসতে পারে অথবা যেসব জিনিসে তারা ভয় পায় সেগুলি নিয়ে কথা বলুন।

শিশুদের সাথে শেয়ার করার জন্য কিছু ভাষা

- “একটা নতুন জীবাণু এসেছে, যা অন্য জীবাণুগুলির মতো যেমন আমাদের ফু হওয়া অথবা ঠাণ্ডা লাগার কারণ যেসব জীবাণু এর নাম করোনাভাইরাস বা কোভিড-19”
- “এটি মানুষকে কাঁশি অথবা জ্বর দিতে পারে, কিন্তু কেউ এ জীবাণু দ্বারা আক্রান্ত হলে, এটি সাধারণত দীর্ঘস্থায়ী হয় না।”
- “বড়রা বাচ্চাদেরকে নিরাপদ রাখার বিষয়ে অত্যন্ত ভালো ভূমিকা রাখে। সাবান এবং পানি দিয়ে আমাদের হাত ধুয়ে আমরা নিরাপদ থাকতে পারি। আমরা যখন আমাদের হাত ধুই, তখন আমরা গানও গাইতে পারি! কী গান আমরা গাইবো?”
- “গোন- আপস্ এভরিহয়্যার, লাইক টিচারস অ্যান্ড আদার গোন আপস্ ইন স্কুল, আর ওয়ার্কিং রিয়েলি হার্ড টু মেক সিওর দ্যাট এভরিওয়ান স্টেইজ হেলদি। ওয়ান ওয়ে টু ডু দ্যাট ইজ মেকিং সিওর উই ডু আওয়ার লার্নিং অ্যান্ড প্লেইং ফ্রম হোম।”

রিসোর্সসমূহ

- [সামাজিক গল্প স্কুল বন্ধ বিষয়ে ছোট শিশুদের সাথে কথা বলা](#)
 - সামাজিক গল্প শিশুদেরকে জটিল বিষয় শিখতে সহায়তা প্রদান করে। স্কুল বন্ধ বিষয়ে আপনার সন্তানের সাথে কথা বলতে এবং নতুন চ্যালেঞ্জের সাথে খাপ-খাওয়াতে এই গল্পটি আপনি ব্যবহার করার কথা আপনি বিবেচনা করতে পারেন।
 - *দ্রষ্টব্য: আপনার পরিবার এবং কমিউনিটিকে আরও ভালোভাবে প্রতিফলিত করার লক্ষ্যে এই সামাজিক গল্পটি অ্যাডাপ্ট করার কথা আপনি বিবেচনা করতে পারেন।*
- [আরও তথ্যের জন্য দেখুন “টকিং উইদ চিলড্রেন। সংক্রামক রোগের প্রাদুর্ভাবের সময় স্বাস্থ্যকর্মী, পিতামাতা, এবং শিক্ষকদের জন্য পরামর্শ”](#)
- প্রাপ্তবয়স্কগণ [এখানে](#) সঠিক তথ্য পেতে পারে।

আপনার এবং আপনার পরিবারের জন্য উপযুক্ত দৈনন্দিন রুটিন মেনে চলুন যাতে প্রত্যেকে জানে কী প্রত্যাশা করা উচিত।

শিশুরা রুটিন অনুসরণের মাধ্যমে উন্নতি করে। শিশুদের নিরাপদ বোধের একটি সহায়ক উপায় এবং জানতে দেয়া তাদের কাছে আমাদের কী প্রত্যাশা (যে,ন ব্রেকফাস্টের আগে হাত ধোয়া, ছোট্ট একটি ঘুমের আগে বই পড়া, শুতে যাবার আগে গোসল বা শাওয়ার নেয়)-এসব অনুমানযোগ্য রুটিন অনুসরণের মাধ্যমে করা যেতে পারে। রুটিন আপনাকে এবং আপনার সন্তানকে আত্মবিশ্বাসের মধ্য দিয়ে দিন যাপনে সহায়তা করে এবং ইতিবাচক আচরণ উৎসাহিত করে। একই সাথে, আপনার সন্তানের চাহিদার সাথে নমনীয় হোন এবং সেগুলি পূরণের চেষ্টা করুন। আপনার সন্তানকে আপনি সবচেয়ে ভালো জানেন! আপনার পরিবারের জন্য কার্যকর এমন রুটিন এবং নমনীয়তার একটি ভারসাম্য খুঁজে বের করুন।

- দৈনন্দিন রুটিন আলোচনার সময় শিশুদের সাথে ব্যবহারের জন্য কিছু ভাষা। “তবুও আমরা প্রতি সকালে ঘুম থেকে উঠবো, ব্রেকফাস্ট করবো এবং একটি গল্প পড়বো। কিছু জিনিস ভিন্ন হবে যেমন আমরা বেশ কিছুদিন স্কুলে যাবো না এবং স্কুল শেষে লাইব্রেরিতেও যাবো না।”

আপনার প্রতিদিনের রুটিন পরিকল্পনার সময় যে বিষয়গুলি বিবেচনায় নিতে হবে

- শুরু করার সহজ উপায় হলো নিজেকে জিজ্ঞেস করা, “প্রতিদিন আমরা কী কী করি?” বাড়ির সময়সূচি দেখতে কেমন হতে পারে এখানে তার একটি উদাহরণ দেয়া হলো:

সকাল	ঘুম থেকে ওঠার রুটিন ব্রেকফাস্ট পড়ার সময় খেলাধুলা
বিকাল	লাঞ্চ শান্ত সময় মিউজিক এবং অঙ্গসঞ্জালন খেলাধুলা
সন্ধ্যা	ডিনার বাইরে হাঁটা ঘুমের রুটিন

- স্কুলে, শিক্ষকগণ পরবর্তীতে কী আসছে সেটি শিশুদের বোঝাতে ছবি ব্যবহার করেন। আপনি ঐ রকম ছবি ব্যবহারের কথা বিবেচনা করতে পারেন যা পাওয়া যাবে [এখানে](#)। আপনি নিচে হাত ধোয়ার একটি উদাহরণ পেতে পারেন।



Source: livingwellwithautism.com

সময় নিয়ে আপনার সন্তানকে কিছু গুরুত্বপূর্ণ বিষয় মনে করিয়ে দিন

- তারা নিরাপদ
- ঐ দিন তারা কোথায় থাকবে
- তাদের যত্ন ঐ দিনে কে নেবে
- তারা কখন আপনাকে আবার দেখতে পাবে (যেমন “ আমি বিকেলে স্ন্যাকের পরে তোমার সাথে মিলিত হবো।”)

রুটিনগুলি চ্যালেঞ্জিংও হতে পারে। পরিবারের জন্য এই রুটিন ভিত্তিক সহায়তার গাইড আপনার ছোট শিশুদের সাথে যেকোন দৈনন্দিন রুটিন মেনে চলায় সহায়ক পরামর্শ দিতে পারে।

- [শিশু এবং সদ্য হাটতে শেখা বাচ্চাদের জন্য](#)
- [3 -8 বছর বয়সী বাচ্চাদের জন্য](#)

শিশুদেরকে খেলাধুলা এবং শিক্ষণে সম্পৃক্ত রাখতে প্রচুর সুযোগ দিন

ছোট শিশুদের জন্য, প্রতিদিনের জীবন যাপন পূর্ণ থাকে শিক্ষণে। যেকোন শিক্ষণ যেগুলিকে তারা হাসি আনন্দ হিসেবে মনে করে সেগুলি হলো খেলাধুলা! সারাদিন আপনার সন্তানের সাথে যোগাযোগ রক্ষা এবং কথা বলা তাদের বেড়ে ওঠায় সহায়তাদানে সর্বোত্তম উপায়গুলির অন্যতম।

- আপনার সন্তানের প্রিয় খেলনা, গেম, এবং বই তার শিক্ষণের জন্য প্রচুর সুযোগ সৃষ্টি করে, বিশেষভাবে আপনি যখন তার সাথে খেলেন এবং কথা বলেন। তার সাথে খেলার সময় আপনি যখন তার সঙ্গে কথা বলেন, আলোচনায় বার বার সম্পৃক্ত হন, তখন আপনি তার অনেক দক্ষতা (যেমন শব্দ ভাঙার তৈরি, যোগাযোগের দক্ষতা, লিসনিং দক্ষতা, সামাজিক আবেগজনিত দক্ষতা, এবং বিশ্লষণী চিন্তার দক্ষতা) গড়ে তোলায় সহায়তা করছেন। আপনার পরিবারে ব্যবহৃত যেকোন ভাষায় আপনার সন্তানের সাথে সবসময় দ্বিধাহীনভাবে কথা বলুন ও খেলুন, কেননা এটি অন্য যেকোন ভাষা শিখতে তাকে সহায়তা করে।
- প্রতিদিনের কর্মকাণ্ড যেমন রান্না-বান্না, লন্ড্রি করা, চিঠিপত্র খোলা - এসব কাজ আপনার সন্তানের সাথে বন্ধন গড়ে তোলা ও সংশ্লিষ্ট হবার গুরুত্বপূর্ণ সুযোগ প্রদান করে। ডিভিশন অভ আর্লি চাইল্ডহুড সম্প্রতি ছোট শিশুদের পরিবারের জন্য লার্নিং অ্যাট হোম রিসোর্স তৈরি এবং শেয়ার করছে যা বাড়িতে কীভাবে প্রতিদিন শিক্ষণ গড়ে তোলা যায় সে বিষয়গুলিতে অনেক ধারণা সমৃদ্ধ।
 - আপনি যেকোন এনরিচমেন্ট সেন্টার থেকে সকল অনূদিত সংস্করণসহ এর একটি প্রিন্ট করা কপিও [এখান থেকে](#) সংগ্রহ করতে পারেন।
- এই বছর 4-বছর-বয়সী শিশুদের পরিবারগুলিও ফান উইদ ফিলিংস কার্ডের প্যাক পেয়েছে। বাড়িতে খেলাধুলা, শিক্ষণ, এবং সামাজিক ও আবেগজনিত বেড়ে ওঠায় সহায়তা লাভে আপনাকে ঐসব কার্ডের ব্যবহারে সাহায্য করতে [অনলাইন রিসোর্স](#) রয়েছে।
 - আমাদের পরামর্শ আপনি [“হাউ ক্যান আই ইউজ ফান উইদ ফিলিংস?”](#) ভিডিও দিয়ে শুরু করুন।

প্রযত্নপ্রদানকারীদের শারীরিক এবং মানসিক স্বাস্থ্য গুরুত্বপূর্ণ।

প্রাপ্তবয়স্কদের মানসিক চাপ বুঝতে এবং সেগুলির সমাধানে একে অপরকে সহায়তা প্রদান করা উচিত। মানসিক চাপের লক্ষণসমূহ কেমন তা বোঝা অনেক ক্ষেত্রে চ্যালেঞ্জিং, শারীরিক অস্বস্তি, আবেগজনিত অস্বাভাবিক হ্রাস-বৃদ্ধি এবং স্পষ্টভাবে চিন্তা করার ক্ষমতা কঠিন হয়ে পড়া - এগুলি কম্যুনালা মানসিক চাপের সাধারণ প্রতিক্রিয়া। আপনি যখন নিজের যত্ন নেবার সময় দেন, আপনি সেসময়ে আপনার সন্তানের যত্ন নিতেও আরও বেশি সক্ষম হবেন। এমন কি “আপনার সময়” - এর কয়েক মিনিটও আপনাকে পুনরুজ্জীবিত করবে যাতে আপনার সর্বোত্তম হতে পারেন।

- আপনি যখন বাড়ির বিভিন্ন কাজ করেন সেসময় মিউজিক শুনুন।
- বিরতির জন্য অ্যালার্ম সেট করতে ভুলবেন না, একটি বড় নিঃশ্বাস নিন, অথবা শান্ত থাকার জন্য মেডিটেশন অ্যাপ ব্যবহার করুন। এমন কি দুই মিনিটের অবসরও আপনার অনুভূতিতে একটি পার্থক্য বয়ে আনবে।
- আপনার পর্যাপ্ত ঘুম হচ্ছে সেবিষয়টি নিশ্চিত করুন। আপনার ছোট শিশু যখন রেস্টের জন্য শোয়, একই জিনিস অনুসরণ করুন। তার যদি স্থির হতে অসুবিধা হয়, আপনি ছোট বেলায় যে গানটি শুনতে পছন্দ করতেন সেই ঘুম পাড়ানোর গানটি করুন যা আপনাকেও শান্ত করে।
- দশ-মিনিটের একটি ছুটি নিন। আপনি যখন আপনার সন্তানকে গোসল দেন, গরম পানিতে আপনার হাত ভেজান।
- আপনার কাছে একটি পারিবারিক ছবি রাখুন। আপনার ছোট সন্তানের সাথে আপনি যখন একটি চ্যালেঞ্জিং দিন কাটান, তখন আপনি পিছন ফিরে আপনার আনন্দের সময় মনে করতে পারেন যা আপনারা একসাথে কাটিয়েছেন।
- অন্যদের সাথে যোগাযোগ রক্ষা করুন মানসিক চাপযুক্ত সময়ে পরিবার এবং প্রযত্নপ্রদানকারীদের জন্য একাকিত্ব বোধ করা স্বাভাবিক। কিন্তু আপনার নিজেকে সেগুলি সামাল দিতে হবে না। বিশ্বস্ত পরিবার সদস্য এবং বন্ধু-বান্ধবে সাথে যোগাযোগ রাখুন, তাদের সাথে আপনার অনুভূতি শেয়ার করুন, এবং তাদের সাহায্যের একটি তালিকা রাখুন।

কর্মী এবং পরিবারের সাথে শেয়ার করার জন্য আরও তথ্য পেতে দেখুন [“কোপিং উইদ স্ট্রেস ডিউরিং অ্যান ইনফেকশাস ডিজিজ আউটব্রেক.”](#)