



## COVID-19 દરમિયાન પાલનપોષણ

માતા-પિતા, સંભાળ રાખનારાઓ અને દેશભરનાં બાળકોને નવા પડકારોનો સામનો કરવો પડી રહ્યો છે કારણ કે COVID-19 રોગચાળો આપણા દૈનિક કામકાજ અને ઘરની દિનચર્યાઓ પર અસર કરે છે. શાળાઓ, ડે કેર અને મોટાભાગનાં કાર્યસ્થળો બંધ થઈ ગયાં છે અને બાળકો તથા માતાપિતા અચાનક આખો સમય ઘરે હોય છે.

નીચે આપેલા વિચારો અને સલાહો માતાપિતા અને સંભાળ રાખનારાઓને આ નવી અને અણધારી પરિસ્થિતિમાં સમાયોજિત થવામાં મદદ કરી શકે છે.

### તમારાં બાળકોને ટેકો કરો અને તેમની સાથે જોડાવ

- જ્યારે પણ શક્ય હોય ત્યારે, **દરેક બાળક જોડે વ્યક્તિગત રીતે સાથે રહેવાના ગુણવત્તાસભર સમયની તકો ઉભી કરો.** વ્યક્તિગત રીતે તેમની સાથે રહેવાથી બાળકો પ્રેમ અને સુરક્ષા અનુભવે છે, અને તેમને દર્શાવે છે કે તેઓ મહત્વપૂર્ણ છે.
- તેમના મિત્રો, પાડોશીઓ અને વિસ્તૃત કુટુંબના સભ્યો સાથે ઇમેઇલ, ફોન કોલ્સ, વીડિયો ચેટ્સ અને સોશિયલ મીડિયા પ્લેટફોર્મ દ્વારા **વર્ચ્યુઅલ રીતે જોડાવામાં તમારા બાળકને સહાય કરો.** તેઓ જેમને પ્રેમ કરે છે એ લોકો સાથે વાતચીત કરવાનો આ વિશ્વાસભર્યો માર્ગ હોઈ શકે છે.
- એક લચીલી પણ સુસંગત દિનચર્યા બનાવો** અને તમારા બાળકોને સામેલ કરો! તેમનો મત પૂછવાથી અને તેમને નિર્ણય લેવાની મંજૂરી આપવાથી તેમનો આત્મવિશ્વાસ ઉભો કરવામાં સહાયતા મળે છે. એક સમયપત્રક નક્કી કરો જેમાં આયોજિત પ્રવૃત્તિઓ, શારીરિક પ્રવૃત્તિ, તેમજ નવરાશના સમયનો સમાવેશ થતો હોય. બાળકોને વધુ સુરક્ષિત અનુભવવામાં આ સહાયક થઈ શકે છે.
- રમો અને તમારાં બાળકો સાથે સામેલ થાવ.** એ તેમને શીખવામાં, તેમની લાગણીઓને વ્યક્ત કરવામાં અને તેમનો આત્મવિશ્વાસ ઉભો કરવામાં મદદ કરે છે. બાળકોની પસંદગીની પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લઈને તમારા બાળકો સાથે સમય વિતાવો. જો તમે **સંસર્ગનિષેધ (સ્વ-અલગતા)** અથવા **અલગતામાં** ન હોવ તો, અન્ય લોકોથી ઓછામાં ઓછા 2 મીટરનું અંતર રાખીને **તાજી હવા પ્રાપ્ત કરો.**

### તમારાં બાળકોની વર્તણૂક પ્રત્યે માયાળુ, શાંત અને ધીરજવાન બનો

- તમારા બાળકની ચિંતાઓને સાંભળો.** તેમના વિચારો તથા લાગણીઓને સ્વીકારો અને માન્ય કરો. પ્રામાણિક, ઉદાર અને ટેકો આપનાર બનો. વિશ્વાસભરી રીતે અને વય-યોગ્ય રીતે સ્પષ્ટ, તથ્યપૂર્ણ માહિતી પૂરી પાડો. તેમને કેવું લાગી રહ્યું છે તે પૂછો. તેમને એ જાણવા દો કે તમે એમના માટે છો.
- સકારાત્મક વર્તણૂકોને પ્રોત્સાહિત કરો.** બાળકોને તેમના પ્રયત્નો માટે સકારાત્મક સૂચનાઓ અને પ્રશંસા મળે તો તેમને જે કહેવામાં આવે તે કરવાની શક્યતા વધુ હોય છે.
- સકારાત્મક રોલ મોડેલ બનો.** બાળકો માટે તંદુરસ્ત અને સકારાત્મક વર્તણૂકનો નમૂનો બનો, કારણ કે બાળકો અન્ય લોકો શું કરે છે તે જોઈને જ લગભગ બધું શીખતાં હોય છે.
- તમે પ્રતિક્રિયા આપતા પહેલાં શાંત થવાનાં પગલાં લો.** બાળકો તાણ અને અસ્વસ્થતા માટે અભિનય દ્વારા પ્રતિક્રિયા આપી શકે છે. જ્યારે તેઓ દુર્વ્યવહાર કરે છે ત્યારે તેમને તમારી સૌથી વધુ જરૂર હોય છે.





- તમે જવાબ આપો તે પહેલાં, ત્રણ ઊંડા શ્વાસ લો અથવા દસ સુધીની ગણતરી કરો. શાંત રહેવાથી પરિસ્થિતિને તમારા કાબુમાં રાખવામાં મદદ મળે છે.
- જો તમે સુરક્ષિત રીતે તમારા બાળકને છોડી શકતા હો, તો શાંત થવા માટે પરિસ્થિતિમાંથી એક ડગલું પાછા ખસો અને તમારા બાળકને ખાતરી આપો કે તમે પરત પાછા આવશો.
- શાંત અને વિચારશીલ રીતે પ્રતિભાવ આપો અને તમારા બાળકનું ધ્યાન સારી વર્તણૂક તરફ વાળો.

## તમારી પોતાની સંભાળ રાખો

- **સ્વ-સંભાળ અગત્યની છે.** જ્યારે માતા-પિતા અને સંભાળ લેનારાઓ [તેમની પોતાની કાળજી રાખે](#) છે ત્યારે તેમના બાળકોની પણ વધુ સારી સંભાળ રાખતા હોય છે. સારી રીતે જમો, પૂરતો આરામ કરો, વિરામ લો અને કંઈક આનંદ કરો અથવા આરામ કરો. તમારી જાત સાથે માયાળુ બનો. કેટલીક વ્યક્તિઓ મુશ્કેલ સમય દરમિયાન તણાવ અને અસ્વસ્થતાનો સામનો કરવાની એક રીત તરીકે શરાબ અને ગાંજા જેવા પદાર્થોનો ઉપયોગ કરી શકે છે. જો કે, એ પદાર્થનો ઉપયોગ સંભવિત આરોગ્યનાં જોખમો પ્રસ્તુત કરે છે અને તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્ય તથા સુખાકારીને નકારાત્મક અસર કરી શકે છે. જો તમે એવા પદાર્થોનો ઉપયોગ કરતા હો, તો તમે વપરાશ કરો છો તેની માત્રા તથા પુનરાવૃત્તિના દરને ઘટાડવા માટે શ્રેષ્ઠ પ્રયાસ કરો અને બાળકોની આસપાસ એ પદાર્થોનો ઉપયોગ કરવાનું ટાળો.
- **બીજાઓ સાથે વર્ચ્યુઅલ રીતે જોડાઓ.** તમે એકલા નથી. તમારા મિત્રો અને પરિવાર સાથે તમારી લાગણીઓ અને ચિંતાઓ વિશે વાત કરીને ટેકો મેળવો અને તાણમાંથી મુક્તિ મેળવો.
- **તમારી જાતને પુનઃ શાંત કરો.** એક મિનિટની સચેતનાવસ્થા પ્રવૃત્તિનો અભ્યાસ કરો. તમારા વિચારોને ધ્યાનમાં લો. તમે ભાવનાત્મક શું અનુભવો છો તે ધ્યાનમાં લો. તમારી લાગણીઓ ખુશીની છે કે નહીં તે ધ્યાનમાં લો. તમારા શરીરને કેવું લાગે છે તે ધ્યાનમાં લો. કંઈપણ દુઃખ પહોંચાડતું હોય અથવા તંણાવ હોય તે ધ્યાનમાં લો. આ તમને આરામદાયક અને વાસ્તવિક રહેવામાં સહાય કરશે.

જો તમે અને તમારાં બાળકો આ સમય દરમિયાન અતિશય, તાણ, મૂંઝવણ, ડર અથવા ગુસ્સો અનુભવતા હો તો તે સામાન્ય છે. વધારાના ટેકા માટે, અથવા તમારી લાગણીઓ અને ચિંતાઓ વિશે કોઈને વાત કરવા માટે, આના પર સંપર્ક કરો:

- [ક્રિડ્સ હેલ્પ ફોન](#)
- [કેનેડિયન પિડિયાટ્રિક સોસાયટી – માતાપિતા માટે સમુદાય આધારિત સમર્થનો](#)
- [ફેમિલીઝ કેનેડા – ફેમિલી સપોર્ટ સેન્ટર્સ](#)
- [ક્રાઇસિસ સર્વિસીસ કેનેડા – સંસાધનો અને ટેકાઓ](#)



- [વેલનેસ ટુગેઝર કેનેડા: માનસિક આરોગ્ય અને કેફી પદાર્થોના ઉપયોગ સમર્થન](#)
- [વ્યક્તિઓ માટે ટેકો](#)
- [COVID-19 માટેનાં પ્રાદેશિક અને ક્ષેત્રીય સંસાધનો](#)