



## করোনা ভাইরাস সংক্রমণ (কোভিড-১৯): শিশুদের মানসিক চাপ মুক্ত রাখতে কী করবেন



যেকোনো মানসিক চাপে শিশুরা বড়দের চাইতে ভিন্নভাবে প্রতিক্রিয়া দেখায়; তারা বাবা-মাকে আঁকড়ে ধরে রাখতে চায়, উদ্ভিন্ন হয়ে পড়ে, নিজেকে গুটিয়ে রাখে, রাগ করে, অস্থির হয়ে উঠে কিংবা বিছানায় প্রস্রাব করে।

শিশুর মানসিক চাপজনিত এই প্রতিক্রিয়াগুলোর প্রতি আপনি সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দিন, তাদের কথাগুলো মন দিয়ে আন্তরিকতার সাথে শুনুন, তাদেরকে একটু বেশি ভালোবাসা দিন এবং তাদের প্রতি মনোযোগী হোন।

প্রতিকূল পরিস্থিতিতে শিশুরা বড়দের ভালোবাসা আর মনোযোগ একটু বেশি চায়। এই অবস্থায় আরেকটু বেশি সময় দিয়ে তাদের প্রতি মনোযোগী হোন।

শিশুদের কথাগুলো মন দিয়ে শুনুন, তাদেরকে আশ্বস্ত করুন এবং তাদের প্রতি সদয় হয়ে কথা বলুন।

যদি সুযোগ থাকে তবে শিশুটিকে খেলতে দিন এবং তাকে চাপমুক্ত রাখুন।



যতদূর সম্ভব, করোনা ভাইরাস সংক্রমণের সকল পর্যায়ে শিশুকে তার মা-বাবা এবং পরিবারের সাথেই রাখুন এবং তাদেরকে পরিবার বা যত্নপ্রদানকারীদের কাছ থেকে আলাদা করা থেকে বিরত রাখুন। হাসপাতালে ভর্তি, কোয়ারেন্টাইন বা যেকোনো কারণে যদি আলাদা করতেই হয় তবে টেলিফোন বা অন্য মাধ্যমের সাহায্যে যোগাযোগ রক্ষা করুন এবং শিশুদের নিয়মিত আশ্বস্ত করুন।

প্রতিদিনকার নিয়মিত রুটিন আর পরিকল্পনামাফিক কাজগুলো যতদূর সম্ভব আগের মতই বজায় রাখার চেষ্টা করুন অথবা প্রয়োজন হলে নতুন পরিবেশে নতুন রুটিনমত কাজ করে যেতে শিশুদের সাহায্য করুন; যেমন স্কুলে যাওয়া, পড়ালেখা করা, নিরাপদে খেলা এবং বাড়তি চাপমুক্ত থাকা।



যা হচ্ছে সে বিষয়ে শিশুকে তার বয়স উপযোগী করে প্রকৃত সত্য তথ্য প্রদান করুন, তাদেরকে প্রতিকূল পরিস্থিতির ব্যাখ্যা দিন এবং কিভাবে সে নিজেকে ঝুঁকিমুক্ত রাখতে পারবে এবং সংক্রমণ থেকে দূরে থাকবে সেগুলো সহজ ভাষায় বুঝিয়ে বলুন।

সংক্রমণের পরিণতি সম্পর্কে শিশুকে আগাম তথ্য জানিয়ে রাখুন এবং নিরাপত্তার বিষয়ে তাকে আশ্বস্ত করুন। যেমন - শিশু বা তার পরিবারের কেউ যদি অসুস্থ বোধ করে এবং হাসপাতালে ভর্তির প্রয়োজন হয় তবে সেটি শিশুকে আগে থেকে জানিয়ে দিন, সেই সাথে জানান যে এতে আতঙ্কিত হবার কিছু নেই, তাদের সুস্থতার জন্য চিকিৎসক প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করবেন।