

विपत्तिको बेला बालबालिकालाई भरोसा । अभिभावकहरूले ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू ।



२०७२ सालको विनासकारी भूकम्पको त्रासदीले धेरै मानिसहरूमा अन्योलको स्थिति पैदा गरिदिएको छ । अरूहरू जस्तै बालबालिकामा पनि अन्योल र डरको अवस्था कायम छ । भूकम्पबारेका कुराहरू थाहा पाउन र जोखिमको बेला कसरी व्यवहार गर्ने भन्नेबारेको मार्गनिर्देशका लागि स्वभाविक रूपमा उनीहरू ठूला मानिसहरूको भर पर्दछन् । बालबालिकालाई यसप्रकारको अवस्थाबाट राहत दिलाउन बाबुआमा तथा वयस्कहरूले उनीहरूमा सुरक्षा र संरक्षणको भाव जगाउन सक्तछन् ।

भयावह अवस्थाको अनुभव गरेका सबैजसो बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूमा प्रारम्भिक चरणमा तनावयुक्त घटनाहरूको संभना भैरहने, डरलाग्दो सपना देख्ने, एक्लो ठान्ने, एकाग्र हुन नसक्ने जस्ता मनोवैज्ञानिक लक्षण देखापर्दछन् भने कहिलेकाँही छाती/पेट दुख्ने जस्ता शारीरिक लक्षण पनि देखापर्न सक्तछन् । अभिभावकहरूले यस्ता मानसिक तथा शारीरिक लक्षणहरूलाई चोट परेको अवस्थामा सामान्य हुन् भनेर बालबालिकालाई आश्वस्त पार्नु पर्दछ ।

अभिभावकहरूले के कस्ता कुराहरूलाई ध्यान दिनु पर्दछ:

- सबै अभिभावक तथा वयस्कहरू शान्त र नियन्त्रित हुनुपर्दछ । बालबालिकाले आफ्नो भावनाको प्रस्तुति आफूले आदर गर्ने वयस्कबाट सिक्ने हुँदा आफैँ आत्तिने र डराउने नगर्नुहोस् ।
- तपाईंहरूले बालबालिकालाई उनीहरू सुरक्षित रहेको कुरामा विश्वस्त गराउनु पर्दछ । विद्यमान परिस्थितिका आधारमा उनीहरू कुन कुन कारणले आफू सुरक्षित छन् र उनीहरू वरिपरिको समाज सुरक्षित छ भन्ने कुरा बुझाईदिनुहोस् ।
- बालबालिकालाई भरपर्दा मानिसहरूले समाजमा काम गरिरहेका छन् भन्ने तथ्यले आँट र भरोसा दिन्छ । तसर्थ सरकारले आफ्ना कर्मचारीहरू, प्रहरी, अग्नि नियन्त्रक, डाक्टरहरू र सैनिकहरूलाई घाइते तथा विरामीहरूको उद्धार तथा राहतमा खटाइरहेको छ भन्ने थाहा दिनुहोस् । त्यसैगरी संघसंस्था एवम् स्वयम्सेवीहरू पनि लागिरेको जानकारी दिनुहोस् ।
- बालबालिकालाई दिक्क लाग्नु र रिस उठ्नु स्वभाविक हो भनेर थाहा दिनुहोस् । यसप्रकारको प्रकोपमा त्यसप्रकारका भावनाहरू देखिनु स्वभाविक हो भनेर राम्ररी बताइदिनुहोस् । बालबालिकालाई आफ्ना मनका कुराहरू गर्न दिनुहोस् र उनीहरूको दृष्टिकोण निर्माणमा सघाउनुहोस् ।
- सबै बालबालिकाले आफ्ना कुराहरू मौखिक रूपमा बताउन सक्दैनन् । उनीहरूको व्यवहारमा आएको परिवर्तन, खानपानमा भएको परिवर्तन र निद्रा राम्रोसँग परेको नपरेको हेरेर चिन्ता, डर वा असहजताको स्तर थाहा पाउन सकिन्छ । बालबालिकाले आफ्ना भावनाहरू फरक फरक तरिकाले व्यक्त गर्दछन् । दुख महसुस गर्ने र व्यक्त गर्ने कुनै पनि ठीक र बेठीक तरिका हुँदैनन् ।
- विगतमा नै आघातको अनुभव गरेका वा आफन्त गुमाएका बालबालिका, मानसिक तनावमा परिसकेका वा अन्य मानसिक विरामी वा विशेष शारीरिक आवश्यकता पर्ने बालबालिका अन्य बालबालिका भन्दा बढी नै घटनाप्रति चिन्तित हुन सक्तछन् । आत्महत्या तर्फ प्रवृत्त हुनसक्ने बालबालिकालाई थप ख्याल पुऱ्याउनुहोस् । आवश्यकता परेको अवस्थामा मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञको सहयोग लिनुहोस् ।
- बालबालिकासँग सत्य बोल्नुहोस् । यो घटना नभएको जस्तो अभिनय नगर्नुहोस् वा यो कुनै गम्भीर विषय होइनजस्तो पनि नगर्नुहोस् । बालबालिका होसियार र चलाख हुन्छन् । बालबालिकासँग कुरा गर्दा घटनाबारे सत्यतथ्य बताउन तपाईं डराइरहनु भएको छ भन्ने उनीहरूलाई लाग्यो भने उनीहरू थप चिन्तित हुनेछन् ।

८. बालबालिकासँग कुरा गर्दा तथ्यमा आधारित कुराहरू मात्र गर्नुहोस् । के भएको थियो वा के हुन्छ होला भन्ने कुराको आशंका वा चिन्ता नलिनुहोस् र सोही कुरा बालबालिकालाई बताउनुहोस् । विशेषरूपमा बालबालिकासँग बसेर विपद्को स्तर र क्षेत्रका बारेमा अनावश्यक कुरा नगर्नुहोस् ।
९. सबै बालबालिकालाई आफूलाई लागेका कुराहरू बोलिरहन प्रोत्साहन गर्नुहोस् । राम्रो स्रोत बन्नुहोस् ।
१०. घटनाक्रमको बारेमा बालबालिकाको उमेर विचार गरी सही तरिकाले सूचना दिनुहोस् ।
 - ♦ प्राथमिक विद्यालयस्तरका बालबालिकालाई संक्षिप्त र सामान्य सूचनाहरू मात्र उपलब्ध गराउनुहोस् र उनीहरूको दैनिक जीवनमा केही परिवर्तन नहुने कुरा बताउनुहोस् ।
 - ♦ निम्नमाध्यमिक विद्यालयस्तरका बालबालिकाले धेरै प्रश्नहरू सोध्ने छन् र उनीहरूलाई वास्तविकता र कल्पना छुट्याउन सहयोग चाहिन सक्तछ । तथ्यमा आधारित रहेर उनीहरूको प्रश्नको उत्तर शान्त रूपमा दिनुहोस् ।
 - ♦ माध्यमिक विद्यालयस्तरका बालबालिकामा विद्यालय तथा समुदायको सुरक्षा चुनौतिका बारेमा आआफ्नै विविध धारणाहरू हुनसक्तछन् । आफ्ना साथीहरू, अभिभावक र शिक्षकसँग सल्लाह गरी विद्यालय व्यवस्थापनलाई ती विचारहरू पु-याउन प्रेरित गर्नुहोस् । चोट परेकाहरू र प्रभावित समुदायलाई सघाउन उनीहरूलाई प्रेरणा दिनुहोस् ।

विपत्तिको यो अवस्थामा तपाईं आफू तनावमा हुनुहुन्छ होला । आफ्नै सोच, तनाव र रिसलाई पनि वेवास्ता नगर्नुहोस् । साथी, परिवार, र मानसिक स्वास्थ्यका परामर्शदाताहरूसँगको कुराकानीले तपाईंलाई सघाउ पुग्न सक्तछ । तपाईं पनि चिन्तित हुनुहुन्छ भन्ने कुरा बालबालिकाले थाहा पाउँदैन केही नराम्रो हुँदैन । तर उनीहरूलाई स्थिति सुधारोन्मुख भई रहेको अनुभव हुनु पर्दछ । समुचित निद्रा, खानपिन र व्यायममा ध्यान दिनुहोस् ।

अभिभावकहरूले के गर्न सक्नुहुन्छ:

१. विपत्ति आई परेको केही समयसम्म आफ्ना बालबालिकामा केन्द्रित हुनुपर्दछ । उनीहरूलाई तपाईंले माया गर्ने र सबैकुरा ठीक हुँदै जाने कुरा बताउनुहोस् । उनीहरूको उमेरलाई विचार गरेर के भएको थियो भनेर बुझाउन प्रयास गर्नुहोस् ।
२. आफ्ना बालबालिकासँग कुरा गर्ने समय मिलाउनु होस् । तपाईंले आफ्ना बालबालिकासँग घटनाका बारेमा कुरा गर्नु भएन भने अरु कसैले त पक्कै गर्नेछ

भन्ने ख्याल गर्नुहोस् । केही समय लिएर आफूले भन्न चाहेका कुराहरू सुनाउनु होस् ।

३. बालबालिकासँगै बस्नुहोस् । तपाईंको भौतिक उपस्थितिले उनीहरूमा आत्मविश्वास बढ्नेछ र तपाईंलाई उनीहरूको अवस्था अनुगमन गर्न सहज हुनेछ । यस्तो अवस्थामा धेरैजसो बालबालिका अभिभावकसँग भौतिकरूपमा नजिकिन चाहन्छन् । उनीहरूलाई बेलाबेला धाप गर्नुहोस् । सुत्ने समयमा पनि उनीहरूलाई सुरक्षित रहेको र सबैले माया गरेको थाहा दिनुहोस् ।
४. बालबालिकालाई यस्ता घटनाहरू टेलिभिजनमा नहेर्न प्रेरित गर्नुहोस् । यदि उनीहरूले धेरै जिदी गरेमा आफूसँगै राखेर थोरै समयको लागि मात्र उपयुक्त दृश्य देखाउनुहोस् र टिभि बन्द गर्नुहोस् । एउटै घटनालाई पटक पटक नहेर्नुहोस् ।
५. स्वभाविक समयतालिका अपनाउनुहोस् । खाना खाने, घरायसी कामकाज, सुत्ने समय इत्यादि जतिसक्दो पहिलेकै समयमा गर्ने गर्नुपर्दछ ।
६. बालबालिकासँग सुत्नु अगाडि केही अध्ययन गर्ने र रमाईलो खेल खेल्ने समय निकाल्नुहोस् । यस्ता क्रियाकलापहरूले शान्त गराउन, नजिकिन र सुरक्षित भएको अनुभूति गर्न मद्दत गर्दछ ।
७. बालबालिकाको शारीरिक स्वास्थ्यलाई ख्याल पु-याउनुहोस् । तनावले बालबालिका तथा वयस्कमा शारीरिक प्रभाव पार्दछ । तपाईंका बालबालिकालाई निद्रा, पोषण र व्यायाम पुगे नपुगेको ध्यान दिनुहोस् ।
८. पीडित परिवारहरूका लागि प्रार्थना गर्न बालबालिकाहरूलाई सुभाउनुहोस् । आशा जगाउने सोचहरू बनाउन प्रेरित गर्नुहोस् ।
९. यस्तो विपत्तिको समयमा तपाईंका बालबालिकालाई तपाईंको आस्थाको केन्द्रहरूमा (मठ/मन्दिर, मस्जिद) लैजाने र आफ्ना भावना अभिव्यक्त गरेर कथा कविता र चित्र कोर्न लगाउने कार्यले धेरै मद्दत गर्दछ ।
१०. बालबालिकालाई सघाउन विद्यालयमा रहेका स्रोत र साधनहरू पत्ता लगाउनुहोस् । आफ्ना साथीहरू र शिक्षकहरू सँगै रहँदा उनीहरूलाई मानसिक सहयोग पुग्नसक्तछ ।



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
स्वास्थ्य सेवा विभाग
बाल स्वास्थ्य महाशाखा

प्रकाशन सहयोग

World Vision



समस्यामा परेका बालबालिकाको सहयोग र सल्लाहका निम्ति

बाल हेल्पलाइन नेपाल

आपत्कालिन
पैसा नलाग्ने फोन
१०८८
(दश-नौ-आठ)