

बालबालिकाहरूलाई आमुन्ने सामुन्ने अध्यापनकोलागि फर्कन समर्थन गर्दै अभिभावकहरू र हेरचाहकर्ताहरूकोलागि सहयोगी सुझावहरू

प्रत्येक परिवारको घरबाट-गरिने-अध्ययनको फरक फरक कथा हुन्छ। यहाँ केही तरिकाहरू छन् जसको प्रयोगबाट तपाईंले आफ्नो बालबालिकालाई स्कूलमा फर्कन र उनीहरूको स्कूल समुदायसँग पुनः जोडिन मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ।

स्कूल फर्कने बारे सकारात्मक हुनुहोस्

- तपाईंको बालबालिकालाई उनीहरू विद्यालय फर्कने बारेमा कस्तो महसुस गर्दैछन् भनेर सोध्नुहोस्। तपाईंको बालबालिकालाई आफू फिर्ता जानेबारे मिश्रित भावनाहरूको महसुस हुन सक्छ, त्यसैले उनीहरूको कुनै पनि चिन्तालाई सुन्नु र एक शान्त, सहयोगी र आश्वासित तरीकामा प्रतिक्रिया गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ।
- उनीहरूको स्कूलको बारेमा उनीहरूलाई के मन पर्दछ सकारात्मक कुराकानी कुरा गरेर र उनीहरू फर्केर जाँदा के अपेक्षा गरिरहेका छन् सोधेर उत्साहित गराउनुहोस्। उनीहरूलाई थाहा दिनुहोस् कि स्कूलका कर्मचारीहरू उनीहरूलाई भेट्नकोलागि प्रतिकारत छन्। तपाईंको बालबालिकाहरूले स्कूलको बारेमा उनीहरूले छुटाएका कुराहरूको एउटा सूची बनाउन तथा चित्र कोर्न मन पराउँदछन् होला।
- यदि उनीहरूलाई अत्यास लागेको वा चिन्तित छन् भने, उनीहरूलाई यो एक सामान्य प्रतिक्रिया हो भनेर बुझ्न मद्दत गर्नुहोस्, र तपाईं र उनीहरूका शिक्षकहरू उनीहरूलाई समर्थन गर्न को लागि त्यहाँ हुनुहुन्छ भन्नुहोला।
- यदि तपाईंको बालबालिकाको COVID-19 को बारेमा प्रश्न छ भने तथ्य र उमेर उपयुक्त जानकारी प्रदान गर्नुहोस्। उनीहरूलाई थाहा दिनुहोस् कि स्कूलमा सबैजना सबै सुरक्षित राख्नको लागि कडा परिश्रम गरिरहेका छन्।
- यदि तपाईंको बालबालिकाले हेर्ने मिडिया सामग्री चिन्ता वा संकट पैदा गर्नेखाले छन् भने त्यसलाई सीमित गर्नेबारे सोच्नुहोला।
- तपाईंको बालबालिकालाई सम्झाउनुहोस् कि स्कूलमा सबैजना एकअर्का सुरक्षित रहन र कोही अस्वस्थ छन् भने घरमै बस्नु भन्ने सुनिश्चित गर्नको लागि कडा मेहनत गरिरहेका छन्।

स्कूलको नयाँ प्रक्रियाहरू र परिवर्तनको लागि तपाईं आफू र आफ्नो बालबालिकाहरूलाई तयार गर्नुहोस्

- स्कूल मैदानमा अभिभावकहरूको पहुँच, छोड्न र लिन आउँदा पालना गर्नुपर्ने सम्बन्धि नयाँ प्रक्रियाहरूकासाथै अनुहारमा मास्क लगाउने वा स्वच्छता जस्ता नयाँ नियमहरूको बारेमा जान्नको लागि विद्यालयको वेबसाइट, फेसबुक पेज र न्यूजलेटर हेर्नुहोस्।
- तपाईंको बालबालिका सँग नयाँ प्रक्रियाहरूको बारेमा छलफल गर्नुहोस् र एक साथ भएर कसरी यी परिवर्तनहरूलाई व्यवस्थित गरिनेछ योजना बनाउनुहोस्। जति धेरै तपाईंको बालबालिकाले परिवर्तनहरूका बारे बुझ्दछन्, त्यति नै उनीहरूलाई सहज लाग्ने सम्भावना हुन्छ। यदि तपाईं कुनै कुराको बारेमा अनिश्चित हुनुहुन्छ भने, स्कूल वा तपाईंको बालबालिकाको शिक्षकलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

तपाईंको दिनचर्या पुनः स्थापित गर्नुहोस्

- दिनचर्याले निश्चितता प्रदान गर्न र सुरक्षाको भावनाहरूलाई बढाउनमा मद्दत गर्दछ, त्यसैले दिनचर्या पुनः स्थापित गर्नाले र फिर्ता जानको लागि योजना बनाउनाले मद्दत गर्दछ।
- फिर्ता जानुभन्दा पहिलाको हप्तामा, सामान्य उठ्न, सुत्न र बिहानको खाजाको दिनचर्या फिर्ता ल्याउनुहोस्। स्कूलका उपकरण खोज्न र पोशाक र जूता अझै पनि ठिक छ छैन जाँच गर्न को लागि समय छुट्याउनुहोस् - तपाईंको बालबालिका बढेको हुन सक्छ। यदि आवश्यक परेमा बदल्न वा एउटा समान विकल्पको व्यवस्थापन गर्न गर्न आफैलाई पर्याप्त समय दिनुहोस्।
- स्कूल फर्कनुभन्दा एक दिन अघि, तपाईंको बालबालिकालाई यदि आवश्यक छ भने उनीहरूलाई स्कूलको समयतालिका जाँच गर्नको प्रोत्साहित गर्नुहोला, उनीहरूको स्कूल झोला प्याक गर्नुहोस्, र उनीहरूको खाजाका बक्स, पिउने बोतल र पोशाक तयार गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्।
- शान्तपूर्वक तयार हुनको लागि पहिलो बिहान सामान्य भन्दा बढी समय दिनुहोस्। आफ्नो बालबालिकालाई यदि यसले सुरक्षाको ठूलो भावना बनाउन मद्दत गर्दछ भने विद्यालयमा लैजानुहोस्। वैकल्पिक रूपमा, तपाईंको बालबालिकालाई स्कूलभन्दा पहिले एक साथीलाई भेट्न र सँगै जानको लागि प्रोत्साहित गर्नुहोस्।

स्कूललाई सूचित राख्नुहोस्

- स्कूललाई तपाईंको बालबालिकासँग सम्बन्धित कुनै पनि चिन्ताको बारेमा थाहा दिनुहोस् जसले उनीहरू स्कूल फर्कने कार्यलाई असर गर्नसक्छ। यसले विद्यालयलाई तपाईंसँग योजना बनाउन र उपयुक्त समर्थन रणनीतिहरू राख्नको लागि काम गर्न मद्दत गर्दछ।

विद्यालयमा दिनको अन्त्यमा

- आफ्नो बालबालिकासँग उनीहरूको दिनको बारेमा र उनीहरू भोलि के गर्ने छन् भन्नेबारे कुरा गर्नुहोस्। यदि तपाईंको बालबालिकालाई मनपर्छ भने, आफ्नो भावनाहरूकोबारे लेख्न वा चित्र कोर्न लगाउनुहोस्।
- तपाईंको बालबालिकालाई खेलन र दिनको अन्त्यमा आराम गर्नको लागि अवसर प्रदान गर्नुहोस्। स्कूल फर्कदा, दिनको अन्त्यमा थकित र भावनात्मक प्रतिक्रियाहरू पनि हुन सक्छन्।
- त्यस दिन पढेको कुराको समीक्षा गर्न र गृहकार्यहरू पूरा गर्नको लागि स्कूल पछि दिनचर्या पुनः स्थापित गर्न मद्दत गर्नुहोस्।
- तपाईंको बच्चाको तपाईंसँगै घरमा बस्ने समय गुमाएको हुनसक्ने हुँदा अतिरिक्त परिवारिक समय सँगै बिताउनेबारे सोच्नुहोस्।

तपाईंको बालबालिकालाई सहयोग गर्दै

- स्कूलको दिनचर्यामा फर्कन केही समय लाग्न सक्छ। तपाईंको बालबालिकालाई यो सामान्य हो भनेर आश्वासन दिनुहोस्। यदि उनीहरूलाई आवश्यक परेमा मद्दतको लागि सोध्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्।
- तपाईंको बालबालिकालाई पुनः स्कूलमा अध्ययनको लागि जान मद्दत गर्दा तपाईंको आफ्नो सुस्वास्थ्यको पनि ख्याल राख्नुहोस्। तपाईंका केही बालबालिकाहरूले पुनः स्कूल जान थाले पनि अन्य बालबालिकाहरूले अझै घर बाट अध्ययन जारी गरिरहेका हुनसक्छन्। तपाईंले आफ्नो बालबालिकालाई सबै बालबालिकाहरू चाँडै नै स्कूल फर्कनेछन् भनेर उल्लेख गर्न सक्नुहुनेछ।
- यदि उनीहरूलाई गाह्रो लागिरहेको छ भने, अतीतका समयमा जब उनीहरू कठिन कार्यहरू गर्नको लागि र उनीहरूलाई अत्याउने वा डर लाग्ने परिस्थितिहरूको सामना गर्न सक्षम थिए भन्ने सम्झाउनुहोस्।
- यदि तपाईं आफ्नो बालबालिकाको बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ भने, स्कूललाई सम्पर्क गरेर सहयोग माग्नुहोस्।

तपाईंले तपाईंको स्कूल समुदायलाई कसरी मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ

- यदि तपाईं आफ्नो बालबालिकालाई लिन स्कूल आउँदै हुनुहुन्छ भने, कृपया तपाईंले सो स्कूलको दिशानिर्देशहरूको पालना गर्ने निश्चित गर्नुहोस्।
- कृपया लिन जाने समयमा शारीरिक दूरी कायम गर्नुहोस्।

यदि तपाईंलाई मद्दत तथा सहयोग चाहिन्छ भने

- यदि तपाईंसँग स्कूल फिर्ता जाने बारेमा निश्चित प्रश्न छ भने तपाईंले आफ्नो स्कूललाई सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ।
- तपाईंलाई सहयोग गर्ने र तपाईंलाई आफ्नो बालबालिकालाई सहयोग गर्न मद्दत गर्ने थप उपायहरूका लागि, कृपया विभाग को [मानसिक स्वास्थ्य र भलाई \(Mental health and wellbeing pages\)](#) पृष्ठहरूमा जानुहोस्।

टेलिफोन दोभाषे सेवा

यदि तपाईंलाई थप जानकारी चाहिन्छ भने कृपया तपाईंको स्कूलको प्रधानाध्यापकलाई फोन गर्नुहोस्। यदि तपाईंलाई तपाईंको सोधपुछमा सहयोगको लागि एउटा दोभाषेको आवश्यकता छ भने कृपया 131 450 मा टेलिफोन दोभाषे सेवालार्थ फोन गर्नुहोस् र तपाईंको भाषामा एउटा दोभाषेको लागि सोध्नुहोस्। तपाईंलाई यो सेवा को लागि शुल्क लाग्ने छैन।