



ProjectTEACH



কোভিড-19 (COVID-19) সময়ে আপনার পরিবারের আবেগগত স্বাস্থ্যের প্রতি সহায়তা

মহামারী চলাকালীন পরিবারগুলি শিশু ও কিশোর-কিশোরীদের দীর্ঘমেয়াদী, ইতিবাচক মানসিক স্বাস্থ্য ও মানসিক কল্যাণের সমর্থনে বাড়িতে কী করতে পারে? অনিশ্চয়তার এই সময়ে, বাচ্চাদের মানসিক স্বাস্থ্যকে সহায়তা করার বিষয়ে আমরা কিছু জিনিস জানি। নীচে এমন কিছু পরামর্শ দেওয়া হয়েছে যা আপনার এবং আপনার পরিবারের পক্ষে সহায়ক হতে পারে।

যতই কঠিন মনে হোক না কেন, নিজের যত্ন নিন।

এটি সম্ভবত সবচেয়ে কঠিন তবে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়, কিন্তু আপনি নিজের যত্ন না নিলে আপনি আপনার বাচ্চা বা প্রিয়জনদের যত্ন নিতে পারবেন না। নিজের যত্নের বিষয়ে ভাবুন - ঘুম, নিবেদিত একাকী সময় - এবং এটিকে অগ্রাধিকার দেওয়ার একটি পরিকল্পনা করুন। আপনার মানসিকতাও গুরুত্বপূর্ণ। নিজেকে প্রাক-কোভিড মানকে ধরে না রাখা, এবং [কিছু ভুল করার জন্য নিজেকে অনুমতি দেওয়া](#) আপনার নিজের যত্নের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ। পরিবার এবং তত্ত্বাবধায়করা তারা যা জানে তার মাধ্যমে যথাসাধ্য চেষ্টা করে এবং আমরা যা যা অভিজ্ঞতা লাভ করছি তা অজানা এবং অপরিচিত। (প্রকল্প টিচ পরামর্শদাতা ড. জেন বেরেসিন) Project TEACH consultant Dr. Gene Beresin বলেছেন, "এটি একটি অভিনব ভাইরাস, এবং এটি অভূতপূর্ব সময়।" আপনার যদি পরিবারে কোনও অংশীদার বা অন্য প্রাপ্তবয়স্ক সদস্য থাকে, তাহলে আপনাদের প্রতিটি প্রয়োজনকে অগ্রাধিকার দেওয়ার ক্ষেত্রে কীভাবে আপনারা একে অপরকে সহায়তা করতে পারেন সে সম্পর্কে কথা বলুন। অন্যান্য পরিবারগুলির সাথে যোগাযোগ করুন এবং দেখুন যে এই সময়ে একটি দিন অতিবাহিত করতে তারা কী করছে। এবং একটি আবেগমূলক সহায়তা হেল্পলাইন [NY প্রজেক্ট হোপ \(NY Project Hope\)](#) এর সাথে যোগাযোগ করুন।

আপনার শিশুরা কেমন করছে তা তাদেরকে জিজ্ঞেস করুন। তারা কী অনুভব করছে?

একজন পিতামাতা হিসেবে, আপনার শিশুর মানসিক স্বাস্থ্যের বিষয়ে আপনার নিজস্ব উদ্বেগ থাকতে পারে। তবে তারা কীসের সাথে লড়াই করছে তা জিজ্ঞেস করতে ভুলবেন না। আপনি যা প্রত্যাশা করেন তার থেকে তাদের উত্তর কে আলাদা হতে পারে। তারা কি তাদের বন্ধুদের সাথে দেখা করাটা মিস করছে? তারা কি ক্লাসে পিছিয়ে পড়ার ভয় পাচ্ছে? তারা কি তাদের কোনও গোপনীয়তা নেই এরূপ অনুভব করছে? তারা কি দূরবর্তী শিক্ষণের সময়ে [ভিডিওতে থাকার বিষয়ে উদ্বিগ্ন বোধ](#) করে? আপনার শিশু কী চিন্তাভাবনা করছে, বোধ করছে এবং প্রত্যাশা করছে সে সম্পর্কে যত বেশি তথ্য আপনি পেতে পারেন ততই ভাল। আপনার সন্তান যার মধ্যে দিয়ে যাচ্ছে সেই বিষয়ে তাদের কথা বলতে দেওয়া তাদেরকে কম [উদ্বেগ](#) বোধ করতে সহায়তা করতে পারে। যখন আপনি আপনার সন্তানের কথা শুনে এবং তাদের দৃষ্টিকোণ থেকে শুনে, তখন আপনি তাদের আরও ভালভাবে সহায়তা করতে পারেন।

বাড়িতে কথোপকথনে ইতিবাচক বার্তা ব্যবহার করুন।

আপনি কথোপকথনে যা বলছেন তা আপনার সন্তানের মানসিক স্বাস্থ্যের উপর একটি বড় প্রভাব ফেলতে পারে, বিশেষত অনেক পরিবার এখন বাড়িতে একসাথে আছে এবং কখনও কখনও খুব নিকটে অবস্থান করছে। [আপনি কীভাবে অন্যের সাথে কথা বলছেন এবং আচরণ করছেন](#) তা আপনার সন্তান অনিচ্ছাসত্ত্বেও শুনতে পারে। [আপনার শিশুটি অনিচ্ছাসত্ত্বেও শুনতে পাবে এমন কথোপকথনে](#) আপনি যা বলছেন সে সম্পর্কে সচেতন থাকুন, এমনকি তারা কাছে আছে এমনটি যদি আপনি নাও ভাবেন। (প্রজেক্ট টিচ পরামর্শদাতা ড. জেন বেরেসিন) Project TEACH consultant Dr. Gene Beresin বলেছেন, সংবাদ সমস্যার বিষয়ে ইতিবাচকভাবে কথা বলা থেকে শুরু করে আপনি কীভাবে সম্পর্ক পরিচালনা করেন সে সম্পর্কে ব্যক্তিগত গল্পগুলি ভাগ করে নেওয়া সবকিছু আপনার সন্তানের কল্যাণকে সমর্থন করতে সহায়তা করতে পারে।

সহযোগী মনোভাব নিয়ে বিদ্যালয়ের সাথে কথা বলুন।

কোভিডের সময়ে আপনার সন্তান যে ধরনের স্কুলিং করে থাকুক না কেন এই বছরটি খুব কঠিন - দূরবর্তী, সামনাসামনি, হাইব্রিড, বা আগে পিছে এগুলির মধ্যে যাই হোক না কেন। আপনার স্কুল ডিস্ট্রিক্টে কী হচ্ছে সেই বিষয়ে হালনাগাদ থাকার জন্য আপনার সেরাটা করে যান। (প্রজেক্ট টিচ পরামর্শদাতা ড. এলেন ব্রাটেন) **Project TEACH consultant Dr. Ellen Braaten** বলেছেন, এছাড়াও, "আমরা সকলেই একসাথে রয়েছি," এমন মনোভাব নিয়ে যেকোনও স্কুল চ্যালেঞ্জ মোকাবেলার চেষ্টা চালিয়ে যান। এবং যখন আপনার সন্তানের কথা আসে, বিশেষত যদি তারা কিশোর-কিশোরী হয়, তাহলে তারা সামাজিকতার পাশাপাশি সামনাসামনি শিক্ষার যা কিছু হারাচ্ছে তার প্রভাব মনে রাখার চেষ্টা করবেন।

আপনার সন্তানের উন্নয়নের ফাঁকগুলির বিষয়ে নজরদারি করুন।

"মস্তিষ্ক সম্পর্কে দুর্দান্ত জিনিসটি হলো নমনীয়তা।" আমাদের যে অভিজ্ঞতাগুলির কিছুটা ফাঁক ছিল তা পুনরায় ধারণ করার ক্ষমতা আমাদের রয়েছে। (প্রজেক্ট টিচ পরামর্শদাতা ড. জেন বেরেসিন) Project TEACH Consultant Dr. Gene Beresin বলেন, "এটি বাবা-মা এবং শিক্ষক এবং গৃহশিক্ষক এবং প্রশিক্ষক এবং বড় ভাইবোন-এর বিষয় এবং নজরদারির জন্য কী দরকার তা জানা প্রয়োজন।" আমরা যেমনটা অনুভব করি শিশুরা তার থেকে বেশী সহনশীল হতে পারে, তারপরও **দূরবর্তী শিক্ষার** ক্ষেত্রে তাদের সামাজিক ও একাডেমিক অগ্রগতির ক্ষতির বিষয়ে প্রকৃত উদ্বেগ রয়েছে। এটি বিশেষত সেই সব শিশুদের ক্ষেত্রে সত্য যারা **মহামারীটির আগে স্কুলের বিষয়ে চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি** হয়েছিল। আপনিই আপনার সন্তানকে সবচেয়ে ভালো জানেন। শিক্ষা, সামাজিকীকরণ, এবং সম্পর্কগুলির ক্ষেত্রে ফাঁকগুলির জন্য তাদেরকে পর্যবেক্ষণে রাখুন। এটি করতে অন্য প্রাপ্তবয়স্কদের অন্তর্ভুক্ত করুন।

যেকোনও মানসিক স্বাস্থ্য উদ্বেগের বিষয়ে পদক্ষেপ নিন।

একজন পিতামাতা হিসেবে, আপনিই আপনার সন্তানকে সবচেয়ে ভালো জানেন। তাদের মানসিক, আবেগগত, অথবা আচরণগত স্বাস্থ্যের বিষয়ে আপনার কোনও উদ্বেগ থাকলে, মনে রাখবেন যে আপনি একা নন।

- প্রকল্প টিচ অভিভাবক ও পরিবার (The Project TEACH Parent and Family) পৃষ্ঠাটি দেখুন।** আপনার সন্তানের সাধারণ মানসিক ও আবেগগত স্বাস্থ্য সম্পর্কে আপনার যদি দুশ্চিন্তা থাকে অথবা **উদ্বেগ, হতাশা, ADHD**, বা **বাইপোলার ব্যাধি**, সম্পর্কে নির্দিষ্ট দুশ্চিন্তা থাকে, তাহলে এই দুশ্চিন্তাগুলি সনাক্ত করতে এবং পরিচালনা করতে আপনাকে সহায়তা করার জন্য **the Project TEACH Parent and Family Page** (প্রজেক্ট টিচপ্যারেন্ট ও ফ্যামিলি পেইজ) এ ভিডিও এবং ক্লাইয়ারগুলি রয়েছে।
- NY প্রজেক্ট হোপ (NY Project Hope) ভিজিট করুন।** COVID-19 এর সাথে মানিয়ে চলার উপায় ও কিভাবে নিজের যত্ন নিতে হয় সে সম্পর্কে পরামর্শগুলির জন্য এটি একটি **আবেগমূলক সহায়তা হেল্পলাইন**।
- মানসিক স্বাস্থ্য উদ্বেগের লক্ষণগুলি কীভাবে চিহ্নিত করতে হয় তা জানুন।** শিশুদের মধ্যে মানসিক সুস্থতা বাড়াতে সহায়তা করার ক্ষেত্রে বাবা-মা এবং পরিবারের সদস্যদের একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা হ'ল মানসিক স্বাস্থ্যের উদ্বেগগুলির জন্য কোনও লক্ষণ সম্পর্কে সচেতন হওয়া। আপনার **প্রাক-স্কুলগামী, গ্রেড স্কুলগামী, কিশোর-কিশোরী**, অথবা **তরুণ প্রাপ্তবয়স্কদের** মধ্যে কোনও উল্লেখযোগ্য পরিবর্তন কিভাবে দেখতে হয় সেই বিষয়গুলি এই Project TEACH ক্লায়ারগুলি শেয়ার করে।
- জাতীয় আত্মহত্যা প্রতিরোধ লাইফলাইন (the National Suicide Prevention Lifeline) সম্পর্কে জানুন:** 1-800-273-8255 (24/7/365)। আপনি দুর্যোগ বার্তা লাইন (the Crisis Text Line) এর সাথেও যোগাযোগ করতে পারেন: "Got5" লিখে 741741 এ বার্তা পাঠান (24/7/365)।
- জেনে রাখুন যে আপনার শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ সহায়তার জন্য প্রথম সারিতে আছেন।** আপনি যদি আপনার বাচ্চার বা কিশোর-কিশোরীদের আদর্শ আচরণের পরিবর্তনগুলি লক্ষ্য করেন যা আপনাকে উদ্ভিন্ন করে, তাহলে আপনার **শিশু বিশেষজ্ঞ** বা প্রাথমিক পরিচর্যা ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার উদ্বেগের বিষয়ে কথা বলা এবং পরবর্তীতে কোন পদক্ষেপগুলি প্রয়োজন তা ভাবার জন্য সেগুলি ভালো জায়গা।
- জেনে রাখুন যে সমর্থন গ্রুপ বিদ্যমান রয়েছে।** আপনার সন্তান যেমন একা নয় প্রকল্প টিচ অভিভাবক ও পরিবার (The Project TEACH Parent and Family), ঠিক তেমনই আপনিও নন। সন্তানদের সাথে একই পরিস্থিতিতে রয়েছে এমন অন্যান্য পিতামাতা/পরিচর্যাকারীদের সাথে সংযুক্ত হতে **আপনার অঙ্কে একটি সমর্থন গ্রুপের সন্ধান করুন। নির্দিষ্ট ব্যাধিগুলির সাথে লড়াই করছে** এমন শিশু এবং প্রাপ্তবয়স্ক উভয়ের জন্যও সমর্থন গ্রুপ রয়েছে।

শিশু বয়স গ্রুপের মানসিক স্বাস্থ্য উদ্বেগগুলির বিষয়ে আরও জানতে প্রকল্প টিচ অভিভাবক ও পরিবার (The Project TEACH Parent and Family) পৃষ্ঠাটি দেখুন: <http://bitly.com/PTEACH-Family>

প্রকল্প টিচ পিতামাতা উপদেষ্টা গ্রুপকে (The Project TEACH Parent Advisor Group) কে বিশেষ ধন্যবাদ যারা এই বিলিপত্রটি প্রস্তুত করতে সহায়তা করেছে।