



## COVID-19 সময়ে কিশোর-কিশোরীদের নিজের যত্নের জন্য 11টি পরামর্শকিশোর-কিশোরীদের জন্য

কোভিড -19 এর পর থেকে অনেক কিশোর ও কিশোরীরা আগের চেয়ে বেশি চাপ অনুভব করেছে। মানিয়ে নেওয়ার সুস্থ উপায় ছাড়া, এটি তাদের মানসিক উদ্বেগের ঝুঁকিতে ফেলতে পারে। **সিক স্বাস্থ্যের উদ্বেগগুলির** জন্য তাদেরকে ঝুঁকিতে ফেলতে পারে। প্রতিটি প্রতিরোধ এবং চাপ সহ্য করার উপায় হিসাবে কিশোর-কিশোরীদের জন্য নিজের যত্ন একটি গুরুত্বপূর্ণ জীবন দক্ষতা। এবং কিছু কিশোর-কিশোরীদের জন্য কোভিড-19 চ্যালেঞ্জিং হলেও, এটি তাদের **প্রতিদিনের রুটিনগুলিতে** নিজের যত্ন গড়ে তোলার ক্ষেত্রে আরও বেশি সময় প্রদান করেছে:

- আত্ম-মূল্যায়নের
- তিবিস্থিত হওয়ার জন্য এবং কী কী জিনিস তাদের সুখ এবং কল্যাণকল্যাণের সহায়কে তা ভেবে দেখার **জন্য সময়দিয়ে**।
- সামাজিক প্রতিশ্রুতি, অতিরিক্ত ক্রিয়াকলাপ বা কাজের সাথে প্রতিযোগিতা করে না **এমন সময় দিয়ে**।
- বাদ্যযন্ত্র বাজানো, ছবি আঁকা, লেখালেখি করা বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি, বাগান করা বা পড়ার মতো নতুন দক্ষতা বা শখগুলি অন্বেষণ করার **জন্য সময় দিয়ে**।

নিজের যত্ন অনুশীলনের বিভিন্ন উপায়ের বিষয়ে আপনার কিশোর-কিশোরীদের সাথে শেয়ার করে নেওয়ার জন্য এখানে কিছু পরামর্শ রয়েছে। তাদের কল্যাণে সহায়তা করতে এই ক্রিয়াকলাপগুলির অনেকগুলি একটি **কপিং টুলবক্সে** অন্তর্ভুক্ত করা যেতে পারে। এই নিজের যত্ন বিষয়ক পরামর্শগুলি সকল কিশোর-কিশোরীর জন্য কাজ নাও করতে পারে কারণ প্রত্যেকেই স্বতন্ত্র। আপনার কিশোর-কিশোরীর জন্য মূল বিষয় হলো তাদের জন্য কোনটি কাজ করে তা খুঁজে বের করা।

## আপনার কশিকশিে ার-কশিে ারীর কপিং টুলবক্স এর জন্য ধারণাসমূহ

1. **সময় খুঁজে বের করা।** যে কোনও ক্রিয়াকলাপের বিষয়ে আপনার কিশোর-কিশোরীর প্রথম যে জিনিসটি প্রয়োজন তা হলো সময়ের অনুমোদন দেওয়া। নিজের যত্নের জন্য সময় অন্তর্ভুক্ত করে এমন একটি নিত্যদিনের রুটিন তৈরিতে আপনি যদি আপনার কিশোর-কিশোরীকে সহায়তা করেন, তাহলে এটি বর্তমান ও ভবিষ্যতের জন্য একটি অভ্যাসে পরিণত হতে পারে। নিচের ক্রিয়াকলাপগুলির অনেকগুলির খুব বেশী সময়ের দরকার হয় না - কিছু কিছু কেবলমাত্র 15-20 মিনিট সময় নেয়।
2. **অন্যান্য কিশোর-কিশোরীদের থেকে ধারণাগুলি নিন।** স্বয়ংক্রিয় ধারণার বিষয়ে চিন্তাভাবনা শুরু করার ক্ষেত্রে আপনার কিশোর-কিশোরীর জন্য একটি উপায় হলো অন্যান্য কিশোর-কিশোরী ও তরুণ প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য কী কাজ করে তা শোনা। এই দুটি ভিডিওতে **উচ্চ বিদ্যালয় ও কলেজের শিক্ষার্থীরা** তাদের সম্মুখীন হওয়া বিভিন্ন চাপ ও তাদের চাপের সাথে মানিয়ে চলতে তাদের ব্যবহার করা বিভিন্ন নিজের যত্নের বিষয় শেয়ার করেছে।
3. **ধ্যানমগ্ন থাকা।** সতর্ক ধ্যানমগ্নতা মস্তিষ্কের কাঠামো ও কার্যকারিতা পরিবর্তনে কার্যকরী হিসেবে প্রমাণিত হয়েছে। **উদ্বেগ, হতাশা**, এবং চাপের অনুভূতি হ্রাস করার সময় সতর্ক ধ্যানমগ্নতা ও শ্বাস-প্রশ্বাসের অনুশীলন কিছু কিশোর-কিশোরীকে শান্ত হতে সহায়তা করে। এবং এটি সামান্যসামান্য শিখতে হবে এমন না, এটি অনলাইনেও শেখা যায় (প্রচুর ইউটিউব নির্দেশনামূলক ভিডিও বা স্মার্টফোন অ্যাপ্লিকেশন রয়েছে)।
4. **যোগব্যায়াম অনুশীলন করুন।** যোগব্যায়াম এবং অন্যান্য ধরনের পূর্বাঞ্চলীয় পদ্ধতির মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে স্ট্রেচিং, নমনীয়তা বাড়ানো এবং মন ও শরীরের সংযোগ ঘটানো। এগুলি চাপ কমানো ও কল্যাণের জন্য সহায়ক হতে পারে। আপনার কিশোর-কিশোরী অনলাইনে যোগব্যায়ামের ক্লাসগুলি করতে পারে। বেশ কয়েকটি যোগব্যায়াম স্টুডিও ইন্সটাগ্রাম (Instagram) ও ফেসবুক (Facebook) লাইভের মতো সাইটে বিনামূল্যে স্ট্রিমিং ক্লাসও সরবরাহ করে।

5. **ব্যায়াম।** ব্যায়াম বিভিন্ন ধরনের হতে পারে, সুতরাং আপনার কিশোর-কিশোরীর অন্বেষণের জন্য প্রচুর বিকল্প রয়েছে। শক্তি, সহনশীলতা এবং বায়বীয় কক্রিয়াকলাপের প্রশিক্ষণ যাকলাপেরপ্রশিক্ষণ রয়েছে। বাড়িতে ব্যায়ামের জন্য বিনামূল্যের অনলাইন ভিডিও ও সরাসরি অনলাইন ক্লাসসমূহ রয়েছে। আপনার কিশোর-কিশোরীকে প্রতিদিন হাঁটতে উত্সাহিত করা হ'ল দুর্দান্ত ব্যায়াম এবং পরিবার হিসাবে আপনি একসাথেও তা করতে পারেন। অনুশীলন কেবলমাত্র আপনার কিশোর-কিশোরীকে শারীরিকভাবে সুস্থ রাখতে সহায়তা করে না, **হতাশা ও উদ্বেগ** হ্রাস করতেও সহায়তা করে।
6. **কিছুক্ষণ ঘুমান।** ঘুমের অভাব আপনার কিশোর-কিশোরীর চিন্তাভাবনা, এবং শারীরিক ও মানসিকভাবে তারা কেমন অনুভব করে তার জন্য ক্ষতিকর হতে পারে। বেশিরভাগ যুবক-যুবতীদের ভালোভাবে কাজ করার জন্য আট থেকে নয় ঘন্টা শান্তিপূর্ণ ঘুমের প্রয়োজন হয়। আপনার কিশোরীকে যথাসম্ভব নিয়মিত ঘুমের সময় নির্ধারিত করতে সহায়তা করুন। আপনার কিশোর-কিশোরী যদি এখন ভালো ঘুমের সময়সূচী চালু করতে পারে, তাহলে তা তাদের ভবিষ্যতের জন্য উপকারী হতে পারে।
7. **সৃজনশীলতার মাধ্যমে অনুভূতিগুলি প্রকাশ করুন।** আপনার কিশোর-কিশোরীকে তাদের চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতিগুলি প্রকাশের জন্য একটি সৃজনশীল আউটলেট চয়ন করতে উৎসাহিত তি করুন। এটি হতে পারে লেখালেখি (উদাহরণস্বরূপ, একটি কৃতজ্ঞতা জার্নাল শুরু করুন), কবিতা লেখা, পেইন্ট করা বা ছবি আঁকা, ফটোগ্রাফি করা, নৃত্য করা, কিংবা সঙ্গীত বাজানো। মূল বিষয় হ'ল শিল্পের মাধ্যমে তাদের আবেগকে চালিত করার উপায়গুলি খুঁজে পেতে সহায়তা করা। কেউ কেউ যখন এটি আরও গুরুত্ব সহকারে করতে চাইতে পারে তে এবং শিক্ষা নিতে পারে, তবে স্ব-শিক্ষিত কলাশিল্প হলেও চলে। শি ভাল। নিখুঁত করার উদ্দেশ্যে সংগ্রাম না করার বিষয়ে তাদের মনে করিয়ে দিন। কেবল সৃজনশীল কলায় নিজেকে নিমজ্জিত করা নেতিবাচক চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতিগুলিকে রোধ করতে সহায়তা করতে পারে।
8. **পোষা প্রাণীর সাথে সময় কাটানো।** যদি আপনার পরিবারের কোনও পোষা প্রাণী থাকে, তাহলে সেটি আপনার কিশোর-কিশোরীর পক্ষে নিজের যত্নকে উত্সাহিত করার এক দুর্দান্ত উপায় হতে পারে। পোষা প্রাণীকে জড়িয়ে ধরা, পোষা প্রাণীর যত্ন নেওয়া এবং পোষা প্রাণীর শর্তহীন ভালবাসা অনুভব করা হলো বাড়িতে অতিরিক্ত সময় কাটানোর জন্য সুবিধাজনক। এবং তাদের পোষা প্রাণীর কোনো "লোমশ বন্ধু" হওয়ার প্রয়োজন নেই - এমনও গবেষণা আছে যা পরামর্শ দেয় যে পোষা মাছগুলিও পার্থক্য তৈরি করতে পারে।
9. **বন্ধুদের সাথে চেক ইন করুন।** সহকর্মীদের সাথে সাক্ষাত করা এবং জীবনে কী চ্যালেঞ্জপূর্ণ তা নিয়ে কথা বলা কল্যাণের প্রচারে সহায়তা করতে পারে। বিশেষভাবে কোভিড-এর সময়ে, যখন কিশোর-কিশোরীরা আরও নিঃসঙ্গ বোধ করে, তখন দলগত সংযোগগুলি সহনশীলতার জন্য গুরুত্বপূর্ণ। আপনার কিশোর-কিশোরীর জন্য ফোন, বার্তা বা ভিডিও চ্যাটের মাধ্যমে বাস্তব সময়ের বন্ধুদের সাথে যোগাযোগ করার উপায় রয়েছে। এমনকি দূর থেকে বন্ধুদের সাথে টিভি এবং সিনেমা দেখার উপায়ও রয়েছে।
10. **ডিভাইসগুলি বন্ধ করুন এবং/অথবা বিজ্ঞপ্তিগুলি নিষ্ক্রিয় করুন।** আপনার কিশোর-কিশোরীদের ক্ষেত্রে সারাক্ষণ তাদের ফোন ব্যবহার না করা কঠিন হতে পারে, বিশেষত যদি তারা বন্ধুদের সাথে সামনাসামনি দেখা না করতে পারে, তবুও একটি বিরতি সহায়ক হতে পারে। নতুন বার্তাসমূহ বা অনলাইন পোস্টগুলিতে তাৎক্ষণিকভাবে বিবেচনা না জানানোর বিষয়ে আপনার কিশোর-কিশোরীর প্রত্যাহার বা উদ্বেগের মতো অনুভূতি থাকতে পারে। তাদেরকে এটি বুঝতে সহায়তা করুন যে নিয়মিত বার্তা পাঠানো এবং বিজ্ঞপ্তিগুলি থেকে প্রতিদিনের সময়সূচী বিরতি হলো নিজের যত্নের একটি গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ। ডিভাইসগুলি থেকে বিরতি নিতে তাদের সহায়তা করার দুর্দান্ত উপায় হ'ল সেটি নিজেরাই করে দেখানো।
11. **অন্য কাউকে সাহায্য করুন।** আমাদের মস্তিষ্ক হলো প্রতিদানের তারযুক্ত। আসলে, আমরা যখন অন্যদেরকে কোনও কিছু প্রদান করি তখন আমাদের মস্তিষ্কে মুক্ত হওয়া রাসায়নিকগুলি আমরা যখন গ্রহণ করি তার চেয়ে ভাল অনুভব করায়। কোভিড -এর আগে, আপনার কিশোর-কিশোরীর পক্ষে কমিউনিটি সেন্টার, সুপ কিচেন, বড়দের আবাসস্থল, বাচ্চাদের হাসপাতাল-এর মতো জায়গায় ছোট স্থানীয় প্রচেষ্টায় যোগ দেওয়া সহজ ছিল। এমনকি এখনও, তারা প্রতিদান দেওয়ার উপায়গুলি খুঁজে পেতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, সামনের সারীর কর্মীদের কার্ড প্রেরণ, গোষ্ঠী বা প্রয়োজন রয়েছে এমন ব্যক্তিদের জন্য স্বেচ্ছাসেবীর সময় দেওয়া য় বা ফেস মাস্ক তৈরি করা। এগুলির মতো ক্রিয়াকলাপগুলি আপনার কিশোর-কিশোরীকে অনুভব করতে সহায়তা করতে পারে যে তারা অন্য ব্যক্তির জীবনে ইতিবাচক প্রভাব ফেলছে।

বাল্য বয়সের ছেলে-মেয়েদের মানসিক স্বাস্থ্য উদ্বেগগুলির বিষয়ে আরও জানতে the Project TEACH Parent and Family (প্রকল্প টিচ অভিভাবক ও পরিবার) পৃষ্ঠাটি দেখুন : <http://bitly.com/PTEACH-Family>

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