

# कोविड- 19 के सन्दर्भ में बच्चों की देखभाल के तरीके

Dr. Kavita Jangam  
Associate Professor,  
Department of Psychiatric Social Work,  
NIMHANS, Bangalore

# पृष्ठभूमि

- वर्तमान में कोविड – 19 के संदर्भ में बाल देखरेख संस्थाओं में बच्चों की देखभाल करने वालों के लिए विशेष परिस्थितियां पैदा हो गयी हैं.
- कोविड – 19 के बारे में उपलब्ध जानकारीयां बच्चों को समझने में दिक्कत हो सकती है या वे इन जानकारीयों तक पहुंच पाने में अक्षम हो सकते हैं.
- परिवार से अलग हुए बच्चों की विशेषकर स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंच एवं समय पर सटीक जानकारीयां पाने की क्षमता कम होती है.
- यह देखा गया है की बच्चे अपनी चिंताएं तथा भावनाएँ आसानी से व्यक्त नहीं कर पाते हैं.
- लम्बे समय तक स्कूलों का बंद होना तथा उनके घुमने-फिरने पर रोक लगाने से वे परेशान हो सकते हैं.

# बच्चों की वंचितता

- वर्तमान परिस्थितियों में बच्चों को मदद मिलने के बहुत कम स्रोत उपलब्ध हैं जिस कारण वे अधिक जोखिम अनुभव कर सकते हैं.
- कई बच्चे जो पहले भी मुश्किल परिस्थितियों में थे, वह अब अपने आप को ज्यादा असुरक्षित महसूस करते हैं.
- इन परिस्थितियों में उत्पन्न होने वाली समस्याएं/घटनाएं:
  - देखभाल करने वालों द्वारा शारीरिक हिंसा
  - लैंगिक हिंसा
  - देखभाल के पर्यवेक्षण/निगरानी में ढील या कमी
  - उपेक्षा

# सामाजिक दूरी बच्चों के लिए कैसे जोखिम पैदा करती हैं?

- बच्चों को अपने बारे में किसी को खबर देने में साधन की कमी का होना
- वयस्कों की तुलना में बच्चों की उपेक्षा अधिक होने की संभावना होना
- बच्चों को अन्य लोगों की तुलना में प्राथमिकता ना मिलना
- मदद ना मिलना
- देखभाल करने वाले व्यक्तियों द्वारा उपेक्षा होना
- बाल देखरेख संस्थाओं में बच्चों की देखभाल हेतु लोगों की कमी होना

# कोविड -19 के संदर्भ में बच्चों की प्रतिक्रियाएं



# बोरियत होना

- कोविड- 19 के कारण लोग अपने घरों में मानो कैद हो गए हैं. आम तौर पर अन्य आपदाओं में ऐसा नहीं हुआ है. बच्चों के घुमने फिरने पर रोक लगी है. स्कूल भी जल्दी बंद हो गए हैं.
- बच्चे अपने दोस्तों को ना मिल पा रहे हैं ना ही उनके साथ खेल पा रहे हैं. जिससे वे बोरियत महसूस कर रहे हैं और निराश भी हो रहे हैं.
- इस कारण उनके खान-पान और नींद पर असर हो रहा है और वे अवसाद या निराशा महसूस कर रहे हैं.

- बच्चों को अपनी दिनचर्या बनाने के लिए प्रेरित करें.
- और दिनचर्या का अनुसरण करने के लिए प्रोत्साहित करें.
- खेलने के लिए, टीवी देखने के लिए, पढ़ाई करने के लिए, रचनात्मक गतिविधियां आदि को उनकी दिनचर्या में समिलित करें.
- परिवार के सदस्य या संस्था में देखभाल करने वाले स्टाफ को बच्चों को अधिक समय देना आवश्यक है.
- उन्हें घर में शारीरिक गतिविधियां जैसे भाग-दौड़, खेल-कूद आदि के लिए प्रोत्साहित करें.

# चिंता

- “ मुझे कहीं यह बीमारी ना हो जाए”? क्या मैं मर जाऊंगा/गी?
- अधिकतर बच्चे इस विचार से घबरा जाते हैं.
- कुछ बच्चे अपनी चिंताएँ अपने अभिभावकों के साथ साझा कर पाते हैं और कुछ बच्चे नहीं बोल पाते हैं.

- बच्चों के साथ बात करना बहुत जरूरी है. यह समझना आवश्यक है कि उनके मन में क्या चल रहा है.
- बच्चों को अपनी भावनाओं को खुल कर व्यक्त करने में उनकी मदद करें. इस हेतु विभिन्न खेल या केवल बातचीत भी उपयोगी हो सकती है.
- उनसे पूछिए कि वर्तमान स्थिति को वे कैसे समझ रहे हैं? उनको आश्वस्त करें कि आप उनके साथ हैं.

# भावनात्मक मुद्दे

- बोरियत, चिंता, निराशा आदि के कारण बच्चे अधिक भावुक हो सकते हैं.
- हो सकता है कि वे अधिक संवेदनशील हो जायें और छोटी-छोटी बात पर वे भड़क उठें या चिढ़ जायें या खीज जायें.
- अभिभावकों और देखभालकर्ताओं को बच्चों के इन पल-पल में बदलने वाले मूड/भावनाओं को समझने में परेशानी हो सकती है.

- हमें यह समझना होगा कि बच्चे विशेषतः छोटे बच्चे अपने विचार, भावनाएं आसानी से व्यक्त नहीं कर पाते हैं.
- भावनाओं पर यदि वे नियंत्रण न कर पाए तो हमें धैर्य के साथ काम करना होगा.
- उन्हें आश्वस्त करें की आप उनके साथ हैं. वे घबराये नहीं.
- जब वे शांत हो जाएंगे तब उनसे बात करें और उनको अपनी बातें कैसी रखनी है, कैसे भावनाओं को व्यक्त करना है इत्यादी. समझाने की कोशिश करें. हो सकता है तब वे इन बातों को अच्छी तरह से समझ पाएंगे.

# आक्रामकता

- उनकी नियमित दिनचर्या बाधित होने के कारण वे अधिक सवेन्दनशील होने के साथ गुस्सैल भी हो सकते हैं.
- जिन बच्चों को शारीरिक अथवा मानसिक समस्याए हैं – औटिज़्म, आय.डी.डी, हायपर एक्टिव बच्चे इत्यादी, वे ज्यादा परेशान हो सकते हैं क्योंकि उनके पास के विकल्प और कम हो जाते हैं. इससे वे आक्रामक हो सकते हैं.

हमें समझना होगा कि विशेष आवश्यकता वाले बच्चे इस समय अधिक परेशान हैं उनके आस-पास के माहौल में अचानक बदलाव होने के कारण वे असहज हो रहे हों. उनको अपनी भावनाएं व्यक्त करने में कठिनाई होती है. यदि हम ध्यान ना दें तो उनके आक्रामक होने की संभावना होती है.

- हमें उन्हें अधिक समय देना होगा.
- उन्हें विभिन्न गतिविधियों में शामिल करें.
- उनकी दिनचर्या को यथासंभव बने रहने दे.

## विशेष आवश्यकता वाले /दिव्यांग बच्चे

- विशेष (दिव्यांग) बच्चे अन्य बच्चों की तुलना में ज्यादा जोखिम या वंचितता अनुभव करते हैं.
- दिव्यांगता या शारीरिक कमजोरी के कारण वह कई अन्य वंचितताओं का सामना करते हैं.
- अभिभावको को या देखभाल करने वाले व्यक्तियों को दिव्यांग एवं छोटे बच्चों को प्राथमिकता देना होगा.
- शारीरिक अक्षमता के कारण वे अपनी सफाई का ध्यान नहीं रख पाते हैं और इस कारण उन्हें बीमारी होने की/संक्रमित होने की संभावना बढ़ जाती है.
- उन्हें भी गतिविधियों में भाग लेने के लिए प्रेरित करें.

# सुझाव/अनुशंसा

- यदि बच्चे अपनी भावनाओं और बातों को सुरक्षित और सहायक/सुलभ वातावरण में रख पाते हैं तो उन्हें राहत मिलेगी.
- रचनात्मक गतिविधियाँ जैसे चित्र बनाना, कोई गेम खेलना इत्यादी उनकी भावनाओं को व्यक्त करने में सहायक हो सकते हैं.
- गुस्सा, चिंता, उदासी इत्यादी भावनाओं को सकारात्मक तरीके से व्यक्त करने के तरीकों के बारे में उन्हें बताएं.
- बच्चों के आस-पास प्यार और सुरक्षित वातावरण बनाएं.
- बच्चे अपने आस-पास के बड़ों से सिखते हैं विशेषतः जो उनके दिल के करीब होते हैं. इसीलिए, हम इन मुश्किल भरे दिनों का जैसे सामना करेंगे, वैसे ही बच्चे भी करेंगे.
- बच्चों को आराम करने के लिए, खेलने के लिए प्रेरित करें.

- बच्चों को अपने अभिभावकों से या देखभाल करने वाले व्यक्तियों से यथासंभव दूर न करें. यदि ऐसी परिस्थिति निर्मित हो जाये तो योग्य वैकल्पिक देखभाल की व्यवस्था करें.
- यदि बच्चों को अपने अभिभावकों से या देखभाल करने वाले व्यक्तियों से दूर किया जाता है तो विडियो कॉल या फोन के माध्यम से बच्चों का संपर्क उनसे कराएं. बाल संरक्षण से संबंधित सारे उपाय अपनाये.
- जहाँ तक संभव हो उनकी दिनचर्या को यथावत रखें; अथवा इस नए माहौल में दिनचर्या में आवश्यक परिवर्तन करें. ध्यान रहे कि इनमें खेल कूद, कसरत, पढ़ना इत्यादी का समावेश हो.
- इस बीमारी को दूर रखने एवं खुद को सुरक्षित रखने के बारे में सरल भाषा में बताएं. बच्चों को स्वयं को सुरक्षित रखने के उपाय का प्रदर्शन करें जैसे हाथ कैसे धोना है उसका डेमो दिखाएं.

- बच्चों के सामने अफवाह या असत्यापित जानकारियों की चर्चा न करें.
- केवल उचित जानकारी दें, जिससे वह आश्वस्त हो सकें.
- क्वारंटाइन के दौरान निम्न गतिविधियाँ की जा सकती हैं-
  - बाल-गीतों के ताल पर हाथ धोना.
  - घर की साफ-सफाई को एक मजेदार खेल में परिवर्तित करना.
  - अलग अलग विषयों पर काल्पनिक कहानियां बनाना
  - विषाणु से संबंधित रंगीन चित्र बनाना.
  - पी.पी.ई. किट के बारे में समझाना ताकि वे ना घबरा जाएं.

# सारांश

Listen, Protect,  
and Connect

सुरक्षा को बढ़ावा दें

शांतता को बढ़ावा दें

आपसी संपर्क बनाए  
रखने को बढ़ावा दें

आत्म-  
विश्वास/प्रभावकारिता  
को बढ़ावा दें

एक दुसरे की  
सहायता करें

धन्यवाद और सुरक्षित रहें.