

5 कोव्हीड 19 : पालकत्व शांत रहा आणि ताणाचे व्यवस्थापन करा

हा तणावाचा काळ आहे. स्वतःची काळजी घ्या जेणेकरून तुम्ही मुलाना आधार देऊ शकाल

तुम्ही एकटे नाही

आपल्यासारख्याच लाखो लोकांना ही भीती आहे. तुम्हला काय वाटते याबद्दल बोलण्यासाठी कोणालातरी संपर्क करा. त्यांचेही ऐका. सोशल मिडीयावरील मेसेजेस सतत पाहून घाबरून जाऊ नका. अशा मेसेजेसचा त्रास होत असेल तर सोशल मिडीया टाळा.

दारू पिणे टाळा

सर्व कुटुंब एकत्र असताना निवांत होण्याचे किंवा ताण घालवण्याचे दुसरे मार्ग शोधा. दारू पिण्याने आरडा ओरडा, चिडचिड आणि मारामारी होण्याची शक्यता वाढते.

तुमच्या मुलांचे ऐका

मोकळ्या मनाने तुमच्या मुलांचे ऐका. ते तुमचा आधार मागतील किंवा सगळं ठीक होणार आहे ना याची खात्री मागतील. मुलांना कसे वाटते हे ते सांगत असताना लक्षपूर्वक ऐका आणि त्याचा स्वीकार करा.



क्षणभर थांबा

जेव्हा तुम्हाला काळजी वाटेल किंवा भीती वाटेल तेव्हा 1 मिनिटाची एखादी कृती करा.

पायरी 1: तयारी करा

- बसण्यासाठी आरामशीर जागा निवडा, पाय जमिनीवर सपाट ठेऊन बसा. हात मांडीवर ठेवा.
- जमले तर डोळे बंद करा.

पायरी 2 : विचार, भावना शोधा

- माझ्या मनात कोणकोणते विचार येत आहेत?
- विचारांकडे लक्ष द्या. चांगले का वाईट विचार येत आहेत ते पहा.
- तुम्ही कुठल्या भावना अनुभवत आहात ते पहा. तुम्ही आनंदी आहात का दुःखी?
- तुमच्या शरीराला कसे वाटते पहा. कुठे काही ताण आहे का? दुखते आहे का?

पायरी 3 : श्वासाकडे लक्ष द्या

- श्वास घेताना आणि सोडताना ऐका
- पोटावर हात ठेवूनही तुम्ही येणारा जाणारा श्वास अनुभवू शकता.
- जी काही परिस्थिती आहे, त्यात मी ठीक आहे असे म्हणून बघा.
- नंतर काही वेळ फक्त श्वास ऐकत रहा.

पायरी 4 : परत मूळ स्थितीत या

- आता संपूर्ण शरीराला कसे वाटत आहे ते बघा.
- खोलीत कोणकोणते आवाज येत आहेत त्याकडे लक्ष द्या.

पायरी 5 : चिंतन

- विचार करा. मला खरंच काही बदल जाणवतोय का? (थांबा)
- तुमची तयारी झाली की डोळे उघडा. (थांबा)

मूल वेड्यासारखं वागत असताना क्षणभर थांबून श्वास घेता आला तर आपण परिस्थिती जास्त चांगल्या पद्धतीनी हाताळू शकतो. पायाखालच्या जमिनीला होणाऱ्या स्पर्शाकडे लक्ष वेधणं, मोठे श्वास घेणं उपयुक्त ठरू शकतं. शांत श्वास घेण्याचा सराव तुम्ही मुलाबरोबरही करू शकता.

युनिसेफ व WHO कडून याहून अधिक कल्पना हव्यात?

Evidence base इथे आहे

