



परिवारहरूका लागि

समर (गर्मी याम) पूर्ण रूपमा खुला छ ! र भर्मन्टका ग्रीष्मकालीन (समर) कार्यक्रमहरूले हरेक परिवारका लागि केही न केही दिन्छन् नै ।

हाम्रा बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूले समग्र महामारीको बेलामा आफ्ना घरपरिवार तथा समुदायहरूका स्याहार गर्ने वयस्क मानिसहरूले तय गरेका दिशानिर्देशहरू पालना गरेर अत्यन्त राम्रो काम गरेका छन् । उनीहरूले दीर्घकालीन अनिश्चितता र स्थिर परिवर्तनको अनुभव गरेका छन् जसले स्थिति अनुसार आफूलाई ढाल्ने उनीहरूको क्षमता र कहिलेकाहीं साहसका साथ बाहिर निकलनमा उनीहरूको हिचकिचाहटलाई बढाएको छ ।

हामी महामारीको अर्को चरणमा प्रवेश गर्न पाउँदा उत्साहित छौं जब हाम्रा बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूलाई विभिन्न खाले सम्बर्द्धनात्मक क्रियाकलापहरू प्रदान गर्न सुरक्षित हुनेछ, जस्तो - चित्रकलादेखि सामूहिक इन्जिनियरिङ तथा बागवानी परियोजनाहरू, सक्रिय खेलहरू र बाहिरी अन्वेषणहरूसम्म । अब पहिलेभन्दा बढी, ग्रीष्मकालीन (समर) कार्यक्रमहरूमा बालबालिकालाई नयाँ सम्झनाहरू निर्माण गर्नमा मद्दत गर्ने र यस संकटबाट अझ सबल, समानुकूल तथा आशावादी बन्नमा सहयोग गर्ने असाधारण अवसर छ ।

भर्मन्टभरिका ग्रीष्मकालीन कार्यक्रमहरूले निम्न कुराहरू प्रदान गर्दछन्:

- स्याहार गर्ने, प्रशिक्षित कर्मचारी
- सबै उमेरका बालबालिकाहरूका लागि रमाइला, सम्बर्द्धनात्मक क्रियाकलापहरू
- बालबालिकाहरूका लागि साथीहरूसँग पुनः सम्बन्ध जोड्ने र नयाँ साथीहरू बनाउने अवसरहरू
- एकदमै रमणीय बाहिरी वातावरण, निःशुल्क खेल र रचनात्मक खेलहरू अन्वेषण गर्ने समय

कार्यक्रमहरूले रोग नियन्त्रण तथा रोकथाम केन्द्र, अमेरिकन एकेडेमी अफ पेडियाट्रिक्स र भर्मन्ट स्वास्थ्य विभागद्वारा जारी गरिएका COVID-19 सुरक्षासम्बन्धी दिशानिर्देश पालना गर्दछन् ।

ग्रीष्मकालीन कार्यक्रमको नक्सा:

आफू नजिकका ग्रीष्मकालीन कार्यक्रमहरू हेर्न **यस लिङ्कमा क्लिक गर्नुहोस्:**

<https://www.vermontafterschool.org/summermap/>

र यदि तपाईंले आफूले चाहेको जस्तो कुरा फेला पार्न सक्नुभएन भने **[हामीलाई भन्नुहोस्](#)** ताकि नभेटेका कुरा फेला पार्नमा हामीले मद्दत गर्न सकौं !

आफ्ना बच्चाहरूसँग कसरी कुरा गर्ने र योजना बनाउने:

बच्चाहरूलाई यस वर्ष पहिलेभन्दा पनि बढी रमाइला, सम्बद्धनात्मक क्रियाकलापहरूले भरिएको सुरक्षित, सहायता सहितको गर्मी याम (समर) चाहिन्छ। महिनौंसम्मको भर्चुअल स्कुल र सामाजिक एकान्तबासपछि, यो गर्मी याम सबै उमेरका बालबालिकाहरूका लागि परिवर्तनकारी समय बन्न सक्ने सम्भावना छ। व्यक्ति उपस्थित (इन-पर्सन) ग्रीष्मकालीन कार्यक्रमहरूमा जान लागेका युवाहरूलाई मद्दत गर्नका लागि केही सुझावहरू यहाँ दिइएको छ।

यी विचारहरूका बारेमा चर्चा गर्दा र यी गतिविधिहरूमा भाग लिँदा आमाबुबा/स्याहारकर्ताहरूले के अपेक्षा गर्न सक्नुहुन्छ ?

- बालबालिकाहरूले अगाडिको योजना नबनाई, योजनाहरू बनाउँदा अगाडि नहेरी वा सामाजिक समूहहरूमा साहसका साथ अगाडि नबढीकन नै बुद्धिमानीसाथ यस परिस्थितिको सामना गर्न सिकेका हुन सक्छन्। त्यसैले उनीहरूले निकट भविष्यको बारेमा मात्र सोचन चाहको हुन सक्छ।
- बालबालिकाहरू आफूले के गर्न चाहेको भन्ने बारेमा दोधारमा हुन सक्छन् वा वास्तवमै उनीहरू अनिश्चित हुन सक्छन्।
- बालबालिकाहरूलाई सामाजिक समूह तथा सामुदायिक क्रियाकलापहरूमा अन्वेषण गर्नुभन्दा पनि घरमै बसेर र अहिलेका मनोरञ्जनात्मक विकल्पहरू रहेको आरामदायक स्थितिमा बस्न बढी रुचिकर लाग्न सक्छ।
- बालबालिकाहरू आमाबुबा/स्याहारकर्ताहरूले योजनाको बारेमा बारम्बार कुरा गरिरहँदा निराश वा झिँझो मान्ने हुन सक्छन्।

यी प्रतिक्रियाहरूको सामना गर्नुपर्दा आमाबुबा/स्याहारकर्ताहरूले के गर्नुपर्छ ?

- आफ्नो बच्चा/किशोरकिशोरीलाई यी सबै भावना, विचार र कार्यहरू गत वर्षको तनाव र कठिनाइका लागि बुद्धिमान् तथा रचनात्मक प्रतिक्रियाहरू भएको कुरा थाहा दिनुहोस्। उदाहरणका लागि, “तिमीलाई यस्तो महसुस हुने कुरा म पूर्ण रूपमा बुझ्छु। तिमीलाई 'नगर्ने' बानी बसेको छ र अहिले म तिमीलाई त्यसको विपरित कार्य गर्न जोड दिइरहेको छु।”
- स्वस्थ क्रियाकलापका बारेमा स्पष्ट अपेक्षा तय गर्नु र त्यसपछि त्यो अपेक्षाभित्र रहेर विकल्प प्रदान गर्नु उपयोगी हुन्छ। उदाहरणका लागि, “म तिमीलाई यी विकल्पहरूमध्ये एउटा छनौट गर्न भन्छु। तिमीलाई कुन चाहिँ बढी मनपर्छ ?”
- यो "सकारात्मक दबाव" हो र आमाबुबा हुनुको नाताले हामीले सकारात्मक दबावको प्रतिक्रियास्वरूप यसलाई पन्छाउनु हुँदैन भन्ने कुरा आफूलाई निरन्तर सम्झाउनुहोस्। बरु हामी दबावको सामना गर्ने सीपहरू सिकाउँछौं जसले गर्दा हाम्रा बच्चाहरू समानुकुल हुन सिक्छन् र हामीलाई उनीहरू सक्षम छन् जस्तो लागेको उनीहरूलाई भान हुनेछ।

यदि मेरो बच्चा अनिच्छुक नै रहिरहेमा हामीले उनलाई क्याम्प/क्रियाकलापका लागि कसरी तयार पार्न सक्छौं ?

- समयभन्दा पहिले नै वास्तविक साइट (कार्यक्रम स्थल) मा गएर भ्रमण गर्नुहोस्।
- आफ्नो बच्चासँग बसेर उनका प्रश्न/चिन्ताहरूको सूची बनाउनुहोस् र थप जानकारी प्राप्त गर्नका लागि फोन गर्नुहोस्।
- मानिसहरू भेला भएका स्थानहरूमा बानी पार्नका लागि समुदायमा बाहिर छोटो समयका लागि सुरक्षित ढङ्गले घुम्न सुरु गर्नुहोस्।
- राम्ररी तयारी गर्नुहोस् - के ल्याउने भन्ने कुराहरूको सूची तयार पार्नुहोस् र समयभन्दा अगाडि नै बन्दोबस्त गर्नुहोस्।
- छोटो वा अझ क्रमिक सुरुवातका लागि अनुमति दिनुहोस् (उदाहरणका लागि, पहिलो दिन छोटो समयका लागि जानुहोस् र त्यसलाई क्रमशः बढाउँदै लानुहोस् - चाहे त्यो एक हप्ताका लागि मात्र किन नहोस्)।
- लक्ष्य र प्राथमिकताका बारेमा स्पष्ट हुनुहोस्। यो वास्तविक अनुभव भएको हुनाले यसमा सामाजिक अनुभवमा अभ्यस्त हुँदै जानु धेरै महत्त्वपूर्ण हुन्छ।
- शान्त रहनुहोस्। यदि वयस्क व्यक्तिहरूले हतार गर्ने, तत्कालै गर्नुपर्ने र कठोर रूपमा प्रस्तुत भएमा त्यसले बच्चालाई अझ हठी बनाउनेछ।
- बाहिर गएर नयाँ कुराहरू गरेबापत प्रोत्साहित र प्रशंसा गर्नुहोस्। हामी तनावग्रस्त हुँदा हामीलाई अझ बढी बाह्य उत्प्रेरणा चाहिन्छ।

- आफ्ना चिन्ताहरू व्यक्त गर्न र योजना बनाउनका लागि कार्यक्रमका कर्मचारीलाई फोन गरेर कुरा गर्नुहोस् । सुरक्षात्मक उपायहरूका सम्बन्धमा आश्वासन माग्नुहोस् (कार्यक्रमका तस्वीर तथा भिडियोहरू धेरै उपयोगी हुन सक्छन्) ।

तपाईंलाई आफ्नो बच्चा कार्यक्रममा जान्छन् नै भन्ने यकिन नभए पनि कार्यक्रमका लागि आफ्नो बच्चाको नाम लेखाउँदा केही फरक पर्दैन । यदि तपाईंलाई आफ्नो बच्चालाई थप सहायता आवश्यक पर्नेछ भन्ने लागेमा आफ्नो बच्चालाई के आवश्यक पर्न सक्छ र कुन-कुन विकल्पहरू उपलब्ध छन् भनेर कार्यक्रमका कर्मचारीहरूसँग कुरा गर्नुहोस् । तपाईंले आफ्नो बच्चालाई सुरुका केही दिनसम्म सजिलो महसुस गराउने लगायत स्थिति अनुसार ढाल्नका लागि विशेष व्यवस्था छ कि छैन भनेर बुझ्नका लागि कार्यक्रमलाई रद्द गर्नेसम्बन्धी नीतिका बारेमा पनि सोध्न सक्नुहुन्छ । सामाजिक क्रियाकलापहरू तथा समुदायमा आधारित संलग्नतामा क्रमिक रूपमा जानका लागि समय दिनुहोस् र तपाईंलाई आवश्यक परेको बेलामा मद्दत माग्नुहोस् ।

परिवारहरूका लागि लिङ्क र स्रोतहरू

महिनासम्म क्वारेन्टाइन र बन्दमा बस्दा धेरै बालबालिकाहरूले तनाव, चिन्ता र सामाजिक एकलोपना अनुभव गरेको कुरा सर्वविदितै छ । हामी सबै उमेरका बालबालिकाहरूका लागि रमाइलो, आफ्नो स्थिति अनुसारका ग्रीष्मकालीन (समर) कार्यक्रमहरूमा मद्दत गर्न तत्पर छौं तर हामी विशेषज्ञहरूका अन्तरदृष्टि तथा सुझावहरू सहितका स्रोतहरू पनि राख्न चाहन्छौं जसले परिवारहरूलाई यस सङ्कटबाट सबल, समानुकूल र आशावादी बनेर पार पाउनमा मद्दत गर्नेछ ।

- भर्मन्टको मानसिक स्वास्थ्य विभाग: [परिवार र व्यक्तिहरूका लागि COVID सम्बन्धी स्रोतहरू](#)
- CDC: [अभिभावकहरूका लागि COVID-19 सम्बन्धी स्रोत सङ्ग्रह](#)
- नेसनल एसोसिएसन अफ स्कुल साइकोलोजिस्ट्स: [बालबालिकाहरूलाई COVID-19 को नतिजास्वरूप उत्पन्न परिवर्तनहरूको सामना गर्न मद्दत गर्ने](#)
- USA टुडे (USA Today): [महामारी पछिको संसारमा बालबच्चाको पालनपोषणमा टेवा](#)
- साना बालबालिकाहरूका लागि: [अब के हुन्छ: सेल्टर-इन-प्लेसपछि बाल स्याहारमा फर्कने](#)
- दी एट्लान्टिक (The Atlantic): [हाम्रा बच्चाहरूलाई कसरी टूटाकमा फर्काउने](#)
- सेल्फ म्यागेजिन (Self Magazine): [समानुकूल के हो र यसले हामीलाई यस अवस्थाबाट फर्काउन सघाउला त ?](#)
- एडुटोपिया (Edutopia): [अभिभावकहरूका लागि सामाजिक भावनात्मक सिकाइ रणनीतिहरू](#)
- एडसर्ज (EdSurge): [अभिभावकहरूले घरमा सामाजिक भावनात्मक शिक्षा लागू गर्ने 10 तरिकाहरू](#)
- मेन्टल हेल्थ फर्स्ट एड (Mental Health First Aid): [बालबालिका र युवाहरूलाई COVID-19 को समयमा उनीहरूको मानसिक स्वास्थ्यको हेरचाह गर्ने सुझावहरू](#)
- [COVID सहायता VT \(COVID Support VT\)](#)