S.K.I.P

Strategies with Kids | Information for Parents

NEPALI.SAFETY 2013

बच्चाहरूलाई सुरक्षित राख्ने

बच्चाहरूले आफूलाई खतरा हुने काम गर्दा उनीहरूलाई बदमास ठान्नु हुँदैन। उनीहरूले वरिपरिको वातावरणबारे अनुसन्धान गर्ने क्रममा सुरक्षित रहने तरिकाहरू जान्नुपर्छ।

> "आधारभूत नियमहरू बनाउनुहोस्। तिमीहरू लट्ठीहरू बाहिर खेल्न सक्छौ, घरभित्र होइन"

बच्चाहरूलाई सुरक्षित राख्ने

मुखमा चीजबीजहरू हाल्ने, माथि चढ्ने, ढोका खोल्ने र माथि चढेर उनीहरूले भेट्ने जति सबैकुरामा हात लगाउने जिज्ञासु शिशु हुनाले तपाईंको बच्चाहरूलाई सुरक्षित राख्ने काम मुश्किल हुनसक्छ। यी सबै अनुसन्धानहरू उनीहरूको विकासको एउटा महत्वपूर्ण प्रक्रिया हो। उनीहरूलाई आफ्नो जीवनको यो समय रमाइलोसित बिताउन दिनलाई उनीहरूलाई सुरक्षित राख्नु राम्रो कुरा हो।

यदि उनीहरूलाई कुनै खतरा भएमा, सजाय दिने या पिट्ने कामले बच्चाहरूलाई केही कुरा सिक्न मद्दत पुऱ्याउँदैन। यसको साटो उनीहरूको वातावरण सुरक्षित राख्नुहोस् र कसरी सुरक्षित बस्नु भनेर सिकाउनुहोस्।

> "तातो कुराबारे बुझाउने गर्नुहोस् – नुहाउँदा, पकाउँदा, केही पिउँदा आदि।"

सहयोग गर्नसक्ने कुराहरू

"रूथ एक दिन दगुरेर कतै गइ। उ छिमेकीकहाँ गएकी रैछ। हामी निकै आतिएका थियौँ र उ फर्केर आएपछि बदमास भएको कारणमा उसलाई पिट्नु पर्छ जस्तो लागेको थियो। उसले आफ्नो साथीलाई भेट्न मन लागेर मात्र गएकी हो भनेर भनि, त्यसपछि हामीले उसलाई उसको कोठामा राखेर हामी सबै शान्त हुने प्रयास गर्‍यौं। त्यसपछि हामीले कुराकानी गर्‍यौँ – उसले गरेको गल्तीबारे उसलाई थाहा छ जस्तो पनि मलाई लागेन।"

- तपाईँको बच्चा बामे सर्ने, हिँड्ने वा जे भेटायो त्यही मुखमा हाल्ने बेलामा उनीहरूले के के चीज भेटाउन सक्छन् भन्ने विचार गर्नुहोस्। बहुमूल्य वस्तुहरू अग्लो ठाउँमा राख्नुहोस् र उनीहरूले निलेर घाटीमा अड्काउन सक्ने साना वस्तुहरूबारे होसियार हुनुहोस्।
- खेलौनाहरू उनीहरूको उमेर सुहाउँदो हुनुपर्छ। सानो चोइटाहरू निस्कन सक्ने, अथवा चबाउँदा वा मुखमा हाल्दा हानि पुग्न सक्ने खेलौनाहरूबाट होसियार हुनुहोस्।
- घरेलु रसायन र विषहरू तथा सबै औषधिहरू अग्लो ठाउँमा अथवा कुनै बच्चाले खोल्न नसक्ने दराजमा राख्नुपर्छ।
- केही समय सुरक्षित व्यवहारहरूबारे सिकाउनुहोस्। उनीहरूले कुनै कुरा किन गर्नु हुँदैन भनेर स्पष्ट रूपमा बताउनुहोस् र यसको अर्को तरिका बताइदिनुहोस्। धैर्य धारण गर्नुहोस् – तपाईँले धेरैपटक यी कुराहरू दोहोर्‍याउनु पर्छ।
- तपाईँले काम सकेपछि बाल्टीको पानी खाली गर्नुहोस्।
- स्टोभको पछाडिको बल्ने ठाउँमा भाँडा राख्नुहोस् र ह्यान्डल भित्रपटि घुमाउनुहोस् – अथवा यसको वरिपरि कुनै सुरक्षात्मक वस्तु राख्नुहोस्।

"उनीहरू सबै आफ्नो विकासको क्रममा जिज्ञासु हुन्छन्। उनीहरूलाई सुरक्षित राख्नुहोस्।"

- सानो बच्चाहरूको लागि खतरा हुने भर्‍याङ्ग वा ढोकामाथि गेट लगाउनुहोस्।
- ताकहरू भित्तामा बलियोसँग ठोक्नुहोस्।
- सलाई र लाईटरहरू बच्चाहरूले नभेट्ने ठाउँमा राख्नुहोस्। तपाईँको बच्चाहरूले सलाई र लाईटरहरू भेटाएमा सोझै कुनै ठूलो मानिसलाई दिनु भनेर सिकाउनुहोस्।

- बिजुलीका उपकरणहरूको तार प्लगबाट निकाल्नुहोस्, र तार खुकुलो भएको ठाउँमा टेपले टाल्नुहोस्।
- आगो वा हिटरहरू वरिपरि आगोबाट सुरक्षाको लागि फायरगार्डको प्रयोग गर्नुहोस्।
- "यदि उनीहरूले बिरालोलाई हिर्काए भने, उनीहरूको हात समाएर बिरालोलाई विस्तारै हिर्काउँदै "विस्तारै हिर्काउ" भन्नुहोस्।

सडक सुरक्षा

- हात समाउनुहोस् र आफ्नो बच्चालाई दगुर्न नदिनुहोस्। यदि तपाईंको हात खाली छैन भने ब्यागमा अथवा तपाईंको लुगाको कुनै भागमा समातेर हिँड्न लगाउनुहोस्।
- एउटा राम्रो उदाहरण बनेर देखाउनुहोस्। बाटो पार गर्ने सुरक्षित ठाउँ रोज्नुहोस् र तपाईं के गर्दै हुनुहुन्छ भनेर बताउनुहोस्।
- उनीहरूको विचारमा कहाँबाट पार गर्नुपर्ने हो भनेर सोध्नुहोस्। आउने जाने गाडीहरू हेर्नलाई उभिने सही ठाउँको बारेमा कुरा गर्नुहोस्।
- यदि तपाईंको बच्चा दगुरेमा, अथवा सडकमा दगुरेर गएमा, उनीहरूलाई सुरक्षित गर्नुहोस्। उनीहरूले गर्दा तपाईंलाई कति डर लागेको थियो भनेर बताउनुहोस्। उनीहरूलाई सही तरिका बताउनुहोस्।
- तपाईंले कारमा राखेको बेला उनीहरू किन कारको सीटमा बस्नु जरूरी छ भनेर देखाउनुहोस्।
- सीटलाई रमाइलो बनाउनुहोस्। स्टिकरहरू टाँस्नुहोस्, उनीहरूले खेल्न सक्ने केही खेलौनाहरू राख्नुहोस्।

"उसले क्रसिङमा बटन थिच्न रमाइलो मान्छ।"

"सुरक्षित व्यवहारहरूबारे सिकाउनुहोस्।"

- तपाईंले गाडी चलाउँदा पछाडि हेर्ने शिशालाई तपाईंहरू एकाअर्कालाई देख्न सक्ने गरि मिलाउनुहोस्।
- पेटी नबाँधुन्जेल गाडी नचलाउनुहोस्। तपाईंको बच्चाले पेटी फुकाएमा, गाडी रोक्नुहोस्। पेटी नलाउन्जेल तपाईंले गाडी पुनः चलाउनु हुँदैन भनेर जनाइदिनुहोस्।

- लामो यात्राको समय खेल तथा सङ्गीतहरूद्वारा उनीहरूको ध्यान हटाउनुहोस्।
- लामो यात्राको लागि समय सुत्ने बेला तिर बनाउनुहोस् जसद्वारा उनीहरू निदाउन सक्छन्। अथवा उनीहरूलाई निद्रा लागिरहेकै बेला बिहान चाँडै हिँड्नुहोस्।
- असल व्यवहारहरूको लागि पुरस्कार दिनुहोस्, उनीहरू राम्रा छन् भनेर भन्नुहोस्।

"ढोका जोडले नलगाउनु भनेर हाम्रो अडाइ वर्षको बच्चालाई हामीले भनिरहनु पर्थ्यो। उसको औँलामा चोट लाग्छ भनेर हामीले भन्दा हामीले भन्ने खोजेको कुरा उसले साँच्चै नबुझेको जस्तो लाग्यो। तसर्थ हामीले केही हरियो सिमी ल्याएर ढोकामा यसलाई चेप्टाएर उसलाई देखायौँ। उसको औँला पनि यस्तै हुन्छ भनेर हामीले उसलाई बुझायौँ। उसले चाख मानेको थियो र वास्तवमा ढोका जोडले लगाउन बन्द गरेको थियो र अरूलाई पनि होसियार हुनु भन्थ्यो।

तर एक दुई दिनपछि उसले ढोकामा एउटा केरा राखेर चेप्टाएको भने देखेको थिएँ!"

बच्चाहरूसित अपनाउने उपायहरू/मातापिताहरूको लागि जानकारी

For more information go to:

www.skip.org.nz

Email: info@skip.org.nz

Phone: 04 916 3397

For more information on support for parents, go to:

www.familyservices.govt.nz/directory