अप्रिल 21, 2020

COVID-19 सम्बन्धी निर्देशिका:पारिवारिक विद्यालय संलग्नता संसाधन, उत्कृष्ट अभ्यास र विचारहरू

परिचय

यो कागजातको उद्देश्य भनेको शिक्षकहरूलाई वर्तमान कोरोना भाइरसको महामारी जस्तो ठूलो मात्राको आपतकालीनको कारणले दीर्घकालीन विद्यालय बन्दको समयावधिमा विद्यार्थी र तिनीहरूका परिवार/स्याहारकर्ताहरूलाई सकरात्मक र सक्रिय रूपमा संलग्न गराउने उपाय र संसाधनहरू[1] उपलब्ध गराउनु हो। यी परिस्थितिहरूले पहिले नै कमजोर भएका बालबालिका, युवा र परिवारहरूमा थप दबाव दिन सक्छन्, त्यसैले अन्य व्यक्तिहरूसँग अर्थपूर्ण सम्बन्ध बनाउन सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

शिक्षकहरूका लागि विद्यार्थी, परिवार र स्याहारकर्ताहरूलाई संलग्न गराउने उपायहरू

उहाँहरूको डिस्ट्रिक्ट नीतिद्वारा अनुमति हुन्छ भने, शिक्षकहरूलाई दृढ रूपमा आफ्न विद्यार्थीहरूसँग निम्न कार्य गरेर सम्पर्क कायम राख्न प्रोत्साहन गरिन्छ:

- विद्यार्थीहरूलाई फोन गरेर तपाईं तिनीहरूको लागि हुनुहुन्छ भनेरा थाहा दिने र तिनीहरूलाई मद्दतको आवश्यकता छ वा छैन भनी सोध्ने। निम्न विस्तृत, असीमित प्रश्नहरूको सूची सहयोगी हुन सक्छ:
    - तपाईं कस्तो महसुस गर्दै हुनुहुन्छ? तपाईं सुरक्षित महसुस गर्नुहुन्छ?
    - तपाईंको स्याहारकर्ता (आमा/बुवा/हजुरआमा/हजुरबुवा/आदि) कस्तो महसुस गर्दै हुनुहुन्छ?
    - तपाईं विद्यालयमा नहुँदा के गर्दै हुनुहुन्छ? तपाईंले पर्याप्त गर्नुपर्ने कार्य पाइरहनुभएको छ?
    - तपाईंले अन्तिम पटक के खानुभएको थियो र तपाईं के-खाँदै हुनुहुन्छ?
    - तपाईं विद्यालय सम्झनुहुन्छ? किन गर्नुहुन्छ/किन गर्नुहुन्न?
- तपाईंले तिनीहरूको समान चुनौतीहरूमध्ये केही मार्फत काम गरिरहनुभएको छ भनी देखाउनका लागि आफ्नो जीवन स्थितिहरू साझ गर्ने।
- केवल नमस्ते भन्न वा तस्विर साझा गर्नको लागि भएपनि सञ्चारको अनुकूल ढाँचा कायम राख्ने (उदाहरण, प्रत्येक दिन बिहानको 9 बजे इमेल पठाउने)।
- आशावादी सन्देशनहरू साझा गर्ने। उपयुक्त हुँदा COVID-19 को शीर्षकको बारेमा छलफल गर्ने। शीर्षकलाई बेवास्ता

[1] यस कागजातमा रहेका संसाधनहरूका लागि Iowa शिक्षा विभागद्वारा अनुमति प्रदान गरिएको वा समर्थन गरिएको छैन। तिनीहरू COVID-19 सँग राष्ट्रिय आपतकालीन सम्बद्ध रहेको सम्बोधन गर्नका लागि द्रुत ढंगले पाठकको लागि एक शिष्टाचारको रूपमा उपलब्ध गराइएका हुन्।

Iowa शिक्षा विभागको मार्गनिर्देशनलाई सिनेट फाइल 475 द्वारा लागू गरिए अनुसार Iowa कोड खण्ड 256.9A अनुसार, यस राज्य कानूनद्वारा विशेष रूपमा अधिकृत नहुँदासम्म सुझावको रूपमा हेर्नुपर्छ। यो प्रशासनिक नियम, घोषणात्मक आदेश वा संघीय कानून वा अदालतहरूद्वारा आवश्यक पर्ने सामग्रीहरूमा लागू हुँदैन।

नगर्नुहोस्; चिन्ता र डरको बारेमा कुरा गर्नु ठीक हो।[2]

बाहिर जाँदा विचारहरू गर्ने

- **स्वयम् -** आफ्नो स्वास्थ्य र तपाईंको प्रतिक्रियाले विद्यार्थीहरूमा कस्तो प्रभाव पर्छ भन्ने कुरामा सावधान हुनुहोस्: बाल स्याहार शैक्षिक संस्थान(CCEI): मार्च 2020 सूचनापत्र- स्वयं-स्याहार: मैले कसरी थप स्वयं-स्याहारको अभ्यास गर्न सक्छु?
- **विद्यार्थी -** सांस्कृतिक रूपमा विशेष भिन्नता, विकासनात्मक उमेर र चरण र योग्यताहरू विचार गर्नुहोस्: Iowa उच्च जोखिमका समूहहरूका लागि सार्वजनिक स्वास्थ्य विभागको विशिष्ट विचारहरू।
- **अवरोधहरू-** भाषा अवरोधहरू/दोभाषे सेवाहरू विचार गर्नुहोस्: अनुवादन गरिएको COVID-19 सम्बन्धी स्वास्थ्य शिक्षा सामग्रीहरू.
- **सक्रिय श्रवण अभ्यास गर्नुहोस् -** विद्यार्थीको आवश्यकताहरू र परिस्थितले तपाईंका विद्यार्थीहरूमा कस्तो प्रभाव पार्छ भन्नेबारे सुन्नुहोस्।
- **प्रतिक्रिया जनाउनुहोस् -** तत्पर रहनुहोस् र परिवार वा विद्यार्थीहरूबाट प्राप्त भएका जानकारीले के गर्ने भन्नेबारे जान्नुहोस्। कुराकानी गर्दा आउन सक्ने र लचिलोपनामा प्रतिबिम्ब गर्न सक्ने शीर्षकहरूलाई सम्बोधन गर्नका लागि सामुदायिक संसाधन प्रदायकहरूको सूची उपलब्ध गराउनुहोस्। CCEI: मार्च 2020 सूचनापत्र- स्वयं-स्याहार: म आफ्ना विद्यार्थीहरूलाई स्वयं-स्याहारको अभ्यासमा कसरी मद्दत गर्न सक्छु?
- **सन्दर्भ -** यदि परिवारहरूसँग खाद्य, बाल स्याहार वा सामाजिक सहायताका अन्य स्वरूपहरू प्राप्त गर्न सहायताको लागि पहिचान गरिएको आवश्यकता छ भने, यो आवश्यकता पूर्ति गर्नमा मद्दतको लागि तिनीहरूलाई 211 जस्तो संसाधनहरूमा सन्दर्भ गर्नको लागि तयार रहनुहोस्।
- **सुरक्षा -** शंकास्पद दुर्व्यवहार वा उपेक्षाको बारेमा बाल दुर्व्यवहार हटलाइन 1-800-362-2178 मा रिपोर्ट गर्नुहोस् र बच्चाको पहिचान जानकारी र ठेगाना उपलब्ध गराउनको लागि तयार रहनुहोस्। तपाईंलाई बच्चा निकटस्थ खतरामा हुनुहुन्छ जस्तो लागेमा, तुरून्तै 911 मा फोन गर्नुहोस्। खाद्य र बाल स्याहार जस्ता संसाधनहरूको पहुँचमा स्याहारकर्ताको कमीले बच्चालाई लापरवाहीको रूपमा लिइएको छ भन्नु हुँदैन भन्ने कुरालाई ध्यानमा राख्नुहोस्।

शिक्षकहरूका लागि परिवार र स्याहारकर्ताहरूसँग साझा गर्ने सुझावहरू

- **शान्त र सकारात्मक रहनुहोस्।** बालबालिकाहरूलाई तिनीहरू सुरक्षित रहनेछन् र उनीहरूको स्याहारकर्ता भएको हुनाले आफू पनि सुरक्षित रहने सुनिश्चित गर्नका लागि कदम चालिरहेको भनी आश्वासन दिनुहोस्।
- **तालिका कायम राख्नुहोस्।** तपाईंको सामान्य समय-तालिका परिवर्तन भएपनि क्रियाकलापहरूलाई सम्भव भएसम्म अनुरूप र सामान्य बनाउनुहोस्।
- **बालबालिकालाई महत्त्व लाग्ने प्रश्नहरू सोध्न अनुमति दिने वातावरण सिर्जना गर्नुहोस्।** तिनीहरूलाई डर मान्नु वा चिन्ता लिनु ठीक हो भनी थाहा दिनुहोस्। प्रश्नहरू सोध्नुहोस् जसकारण तपाईं तिनीहरूलाई आफ्नो भावनाहरू पहिचान गर्न र त्यसको सामना गर्नमा मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ।
- **सामाजिक सञ्जालको अनावरण र** वयस्कसँग COVID-19 को बारेमा कुराकानी सीमित गर्न नियन्त्रण र विचार गर्नुहोस्। एउटै शीर्षकको अधिक धेरै जानकारीले चिन्ता गराउन सक्छ। तपाईंको बालबालिकाले टेलिभिजन हेर्दै छन् भने, तिनीहरूको साथमा हेर्ने प्रयास गर्नुहोस् वा तिनीहरूले सुनेको कुराबारे प्रश्नहरूको जवाफ दिनको लागि तपाईं हुनुहुन्छ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- **स्वस्थ व्यवहारहरूमा प्रोत्साहन गर्नुहोस्**: राम्रोसँग खाने, सुत्ने र बाहिर खेल्ने (सामाजिक दूरीको अभ्यास गरिँरहँदा पनि)। अन्तर्क्रिया, खेल र रमाइलो लागि पहिले भन्दा बढी समय निर्धारण गर्नुहोस्।
- **तिनीहरूलाई उनीहरूले COVID-19 बाट बच्नको लागि** के गर्न सक्छन् भनी थाहा दिनका लागि तिनीहरूको

[2] विज्ञान शिक्षा संस्थानबाट अनुकूलित: शिक्षक र परिवारहरूले कसरी यो COVID-19 को महामारीको समयमा विद्यार्थीहरूको मानसिक स्वास्थ्य तथा सामाजिक भावनात्मक आवश्यकताहरूमा समर्थन गर्न सक्नुहुन्छ?

Iowa शिक्षा विभागको मार्गनिर्देशनलाई सिनेट फाइल 475 द्वारा लागू गरिए अनुसार Iowa कोड खण्ड 256.9A अनुसार, यस राज्य कानूनद्वारा विशेष रूपमा अधिकृत नहुँदासम्म सुझावको रूपमा हेर्नुपर्छ। यो प्रशासनिक नियम, घोषणात्मक आदेश वा संघीय कानून वा अदालतहरूद्वारा आवश्यक पर्ने सामग्रीहरूमा लागू हुँदैन।

प्रश्नहरूलाई अवसरको रूपमा प्रयोग गर्नुहोस्। बालबालिकालाई सत्य र बच्चाको उमेर र विकासनात्मक स्तरको लागि उपयुक्त हुने जानकारी दिनुहोस्।

- **बालबालिकाहरूले आफ्ना हातहरू धोइरहेका छन्** वा अन्य व्यक्तिहरूप्रति दया देखाइरहेका छन् (कसैको लागि चित्र कोर्ने, पत्र लेख्ने), तिनीहरूले सकरात्मक भिन्नतामा योगदान पुऱ्याउन र गर्न सक्षम भएकाबाट लाभ उठाएका छन् वा छैनन् भनी मद्दत गर्नका लागि तिनीहरूलाई अवसरहरू प्रदान गर्नुहोस्।

अतिरिक्त संसाधनहरू

- स्कूल नर्सहरूको लागि राष्ट्रिय संघ र स्कूल मनोवैज्ञानिकहरूको राष्ट्रिय संघ: बालबालिकासँग COVID-19 को बारेमा कुरा गर्ने: पारिवारिक संसाधन। स्पेनी भाषामा पनि उपलब्ध छ।
- बाल प्रवित्ति: COVID-19 को महामारीको समयमा बालबालिकाको भावनात्मक कल्याणको समर्थन गर्ने संसाधनहरू।
- प्रारम्भिक अध्ययन राष्ट्र: COVID-19 बाट बच्नको लागि पारिवारिक निर्देशिका: 8 बालबालिकालाई स्वस्थ र खुशी राख्ने सम्बन्धी रणनीतिहरू।
- Harvard Graduate School of Education (हार्वर्ड स्नातक शैक्षिक विद्यालय): बालबालिकालाई कोरोना भाइरस र अनिश्चितताको सामना गर्नमा मद्दत गर्ने।
- स्कूल मनोवैज्ञानिकहरूको राष्ट्रिय संघ: बालबालिकासँग COVID-19 (कोरोना भाइरस) को बारेमा कुरा गर्ने: A पारिवारिक संसाधन।

Iowa आपतकालीन संसाधनहरू

- Iowa राज्य कोरोना भाइरस सम्बन्धी जानकारी वेबसाइट।
- खाद्य बैंक र आश्रयहरू। *कृपया पहिले अपोइन्टमेन्टको लागि फोन नगरीकन खाद्य बैंकमा नजानुहोस्।*
- स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य निकाय समुदायको सम्पर्क सूची।
- Iowa स्वास्थ्य सेवा विभाग मानसिक स्वास्थ्य प्रदायकहरूको सामुदायिक सम्पर्क सूची।
- तपाईंको जीवन Iowa - मदिरा, लागू औषध, जुवा-तास सम्बन्धी मानसिक स्वास्थ्य वा आत्महत्या गर्ने विचारहरू आउने जस्ता समस्याहरूको सामना गरिरहेका कुनै पनि व्यक्तिको लागि संकटकालीन सहायता। संकटकालीन सहायताको लागि, 855-581-8111 मा फोन गर्नुहोस्, लाइभमा च्याट गर्नुहोस् वा 855-895-8398 मा पाठ गर्नुहोस्।
- कृपया किशोरका लागि मात्र Love Teen COVID-19 सहायता- सुरक्षित, अनलाइन सहायता *पास गर्नुहोस्*।

Iowa शिक्षा विभागको मार्गनिर्देशनलाई सिनेट फाइल 475 द्वारा लागू गरिए अनुसार Iowa कोड खण्ड 256.9A अनुसार, यस राज्य कानूनद्वारा विशेष रूपमा अधिकृत नहुँदासम्म सुझावको रूपमा हेर्नुपर्छ। यो प्रशासनिक नियम, घोषणात्मक आदेश वा संघीय कानून वा अदालतहरूद्वारा आवश्यक पर्ने सामग्रीहरूमा लागू हुँदैन।