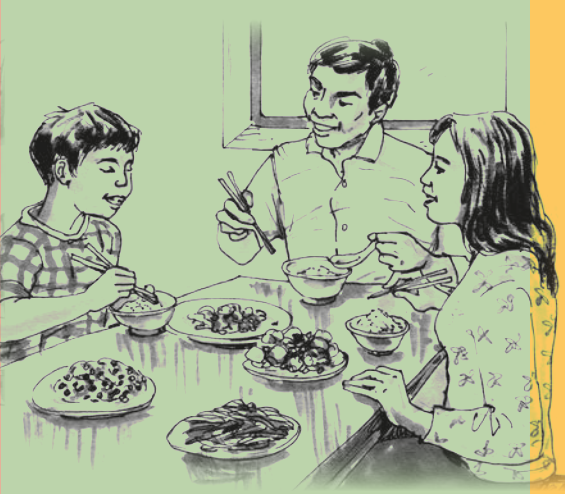




Un set de instrumente
pentru viață și educație
„Optimist, sănătos
și fericit”

Ghid pentru părinți și tutori

O incursiune în viețile a șase familii din întreaga
lume în timpul pandemiei de COVID-19



Regional Psychosocial Support Initiative (REPSSI) [Inițiativa regională de sprijin psihosocial]

PO Box 23076, Randburg West

2167 266 West Avenue,

Cnr Republic Road Unit 2

Waterfront Office Park,

Randburg 2194, Africa de Sud

<https://repssi.org/>

info@repssi.org

Twitter: @REPSSI

Facebook: www.facebook.com/REPSSIHQ

Citat propus: *Un set de instrumente pentru viață și educație, „Optimist, sănătos și fericit”. Ghid pentru părinți și tutori. O incursiune în viețile a șase familii din întreaga lume în timpul pandemiei de COVID-19.* Africa Psychosocial Support Institute (APSSI) [Institutul de Sprijin Psihosocial din Africa], REPSSI, Johannesburg, 2021.

Prima ediție: 2021



**Un set de instrumente
pentru viață și educație
„Optimist, sănătos**

și fericit”

Ghid pentru părinți și tutori

O incursiune în viețile a șase familii din întreaga
lume în timpul pandemiei de COVID-19

Cuprins

Mulțumiri	4
Traduceri și adaptări	4
Prezentare	5
Un set de instrumente pentru viață și educație „Optimist, sănătos și fericit”	5
Introducere	7
Cum să utilizați acest ghid	8
Importanța unei structuri	9
Faceți cunoștință cu familia Ben (Londra, Regatul Unit)	9
Programul zilnic al familiei Ben	9
Începeți ziua într-o notă pozitivă; verificarea emoțională și empatia	12
Timp unu-la-unu (timp special cu fiecare copil)	13
Promovarea comportamentului prosocial în defavoarea disciplinei negative	14
Faceți cunoștință cu familia Naidoo-Kala (Calcutta, India)	14
Soluționarea conflictelor	17
Învățarea prin joc - lecții creative	18
Tabere de persoane strămutate în interiorul țării și Covid-19	20
Faceți cunoștință cu familia Ahmed (Siria de nord-est)	20
Probleme psihosociale într-o tabără psi	21
Vorbind despre coronavirus și pierdere	24
Faceți cunoștință cu familia Bhengu (Durban, Africa de Sud)	24
Gestionarea unei pierderi și a fricii de moarte	25
Sprrijinirea învățării la distanță	27
Inteligența multiplă - multiplele moduri în care putem fi inteligenți	27
Teoria inteligenței multiple	29

Împărțirea sarcinilor, confruntarea cu stigmatizarea și prioritizarea îngrijirii de sine	31
Faceți cunoștință cu familia Ivanov (Moscova, Rusia)	31
Confruntarea cu stigmatizarea în legătură cu COVID-19	31
Cereți sprijin profesorilor și altor părinți	34
Alocați-vă timp pentru dumneavoastră și pentru îngrijirea de sine	35
Sfaturi pentru a vă proteja copiii în mediul online	37
Faceți cunoștință cu familia Chen (Beijing, China)	37
Încheiați ziua într-o notă bună	39
Armonia familiei	40
Reflecție și listă de verificare - cum se descurcă familia mea?	41
Listă de verificare: cum se descurcă familia mea?	42
Ajutați copiii să creeze cărți cu eroi ai pandemiei de COVID-19 pentru ei înșiși sau pentru toată familia	43
Listă cu resurse	44

**Prezenta broșură a fost elaborată pentru părinți și tutori
și este concepută pentru a oferi îndrumare și inspirație
pentru bunăstarea psihosocială din familie, în fața provocărilor
reprezentate de pandemia de COVID-19.**

Setul de instrumente pentru viață și educație, „Optimist, sănătos și fericit”, a fost elaborat de REPSSI, MHPSS.net [Sănătate Mintală și Sprijin Psihosocial] și Centrul de Referință al FISCR [Federația Internațională a Societăților de Cruce Roșie și Semilună Roșie] pentru sprijin psihosocial (Centrul PS) cu sprijinul fondului Education Cannot Wait [Educația nu poate aștepta]. Sunt trei instrumente în acest set. Acestea sunt: (1) Ghid pentru profesori, (2) Ghid pentru părinți și tutori și (3) Ghid de activități psihosociale pentru profesori, părinți și copii. Setul de instrumente este conceput pentru a facilita acordarea de sprijin tuturor celor afectați de pandemia de COVID-19, dar poate fi util oricui, oriunde și oricând.

Mulțumiri

Autor principal: Jonathan Morgan, APSSI

Mulțumiri speciale:

Revizori: Barak Morgan, Berenice Meintjes, Palesa Mphohle, Glynis Clacherty, Andy Dawes, Martha Bragin și Ruth O’Connell

Revizori din rândul utilizatori finali internaționali:

Viviane Matowanyika (Zimbabwe), Karen Williams (Zimbabwe), Raviro Mutamba (Zimbabwe), Khaled Hamidi (Libia), Juliana Bonatto (Brazilia), Faisal Jaafreh (Iordania), Aline Fabron (Brazilia), Ghada Zaidan (Fâșia Gaza)

Echipa de implementare:

Carmel Gaillard, Mark Kluckow, Jonathan Morgan, Ea Suzanne Akasha, Ahlem Cheffi, Pia Tingsted Blum, Ananda Galappatti, Marcio Gagliato

Consultant în materie de dizabilități: Palesa Mphohle

Consultant PSI (persoane strămutate în interiorul țării): Ahlem Cheffi

Corector: Wendy Ager

Ilustrații: Carole Howes

Prezentare: Candice Turvey, Spiritlevelstudio

Traduceri și adaptări

Pentru traducerile și formatele prezentei publicații, vă rugăm să contactați REPSSI. Toate traducerile și versiunile aprobate vor fi publicate pe site-ul REPSSI. În cazul în care realizați o traducere sau o adaptare și doriți să vă adăugați propriul logo pe produs, vă rugăm să rețineți că trebuie să contactați REPSSI pentru aprobare. Indiferent de contextul în care este utilizat prezentul manual, nu trebuie să se sugereze că REPSSI susține o anumită organizație sau anumite produse sau servicii. Adăugați următoarea declinare a responsabilității în limba în care traduceți: „Prezenta traducere/ adaptare nu a fost realizată de REPSSI. REPSSI nu este responsabilă pentru conținutul sau acuratețea prezentei traduceri.”

Citat propus: *Un set de instrumente pentru viață și educație „Optimist, sănătos și fericit”. Ghid pentru părinți și tutori. O incursiune în viețile a șase familii din întreaga lume în timpul pandemiei de COVID-19.* APSSI, REPSSI, Johannesburg, 2021.

Prezentare

Un set de instrumente pentru viață și educație „Optimist, sănătos și fericit”

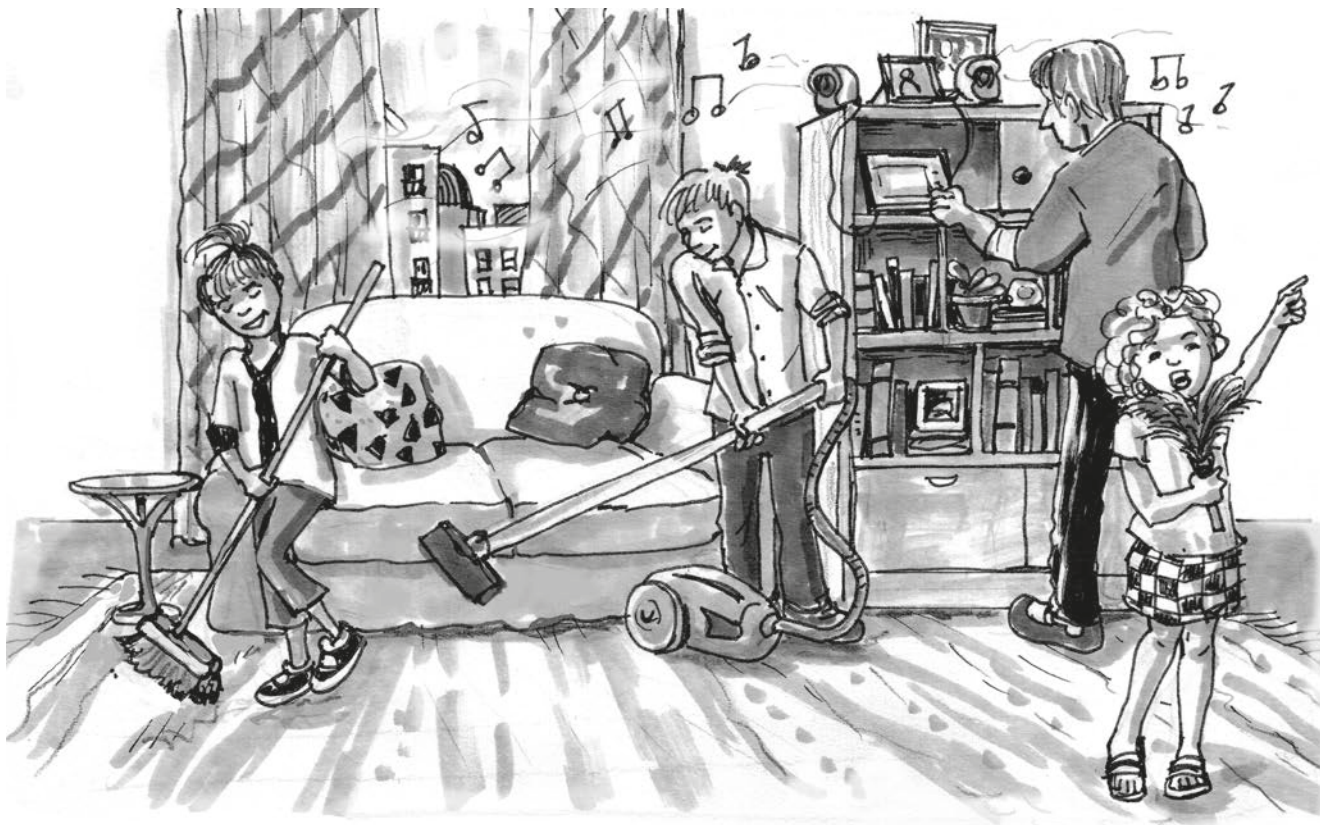
Pandemia de COVID-19 a îngreunat foarte mult viața familiilor și a comunităților școlare de pe tot globul. În multe țări, școlile au fost închise pentru perioade mai scurte sau mai lungi de timp și în multe dintre ele s-a adoptat predarea în sistem online pentru toți elevii. Măsurile de izolare din timpul perioadelor cu interdicții de circulație și de restricții de deplasare a persoanelor au avut consecințe și asupra copiilor, împiedicându-i să-și petreacă timpul în aer liber, făcând exerciții fizice și desfășurând alte activități recreative. Cu excepția personalului din prima linie, toată lumea a fost izolată în case, iar părinții și tutorii s-au găsit în situația de a avea o responsabilitate suplimentară, aceea de a sprijini procesul de învățare al copiilor lor. Pentru un număr considerabil de copii, pandemia a avut efecte profunde asupra bunăstării psihosociale atât a lor, cât și a familiilor lor. Este posibil să fi avut părinți, tutori, frați sau rude apropiate care și-au pierdut locul de muncă și locuința. Este posibil ca unii copii să fi văzut membri ai familiei îmbolnăvindându-se și suferind de COVID-19, iar unii chiar să-i fi pierdut pe cei dragi din această cauză. A fost o perioadă de mare incertitudine.

Educația nu poate aștepta. Un set de instrumente pentru viață și educație, „Optimist, sănătos și fericit”, a fost dezvoltat de REPSSI și Centrul de Referință FISCR pentru sprijin psihosocial (Centrul PS) drept răspuns la pandemie. Am

alcătuit un set de materiale destinate copiilor, părinților, tutorilor și profesorilor din diferite medii, care promovează bunăstarea psihosocială și care sunt conectate cu abilități importante de viață pentru a consolida învățarea socială și emoțională. Sunt trei instrumente în acest set, care includ Ghidul pentru profesori „Optimist, sănătos și fericit”, Ghidul pentru părinți și tutori „Optimist, sănătos și fericit” și Ghidul cu activități de sprijin psihosocial pentru profesori, părinți și copii „Optimist, sănătos și fericit”.

Ghidul pentru profesori a fost conceput pentru ca aceștia să le ofere sprijin copiilor la revenirea la școală, în urma pandemiei. Acesta se deschide cu un set de exerciții generale de consolidare a grupului, urmate de activități tematice care se concentrează pe 16 abilități de viață principale, care susțin dezvoltarea personală, cognitivă și interpersonală a copiilor. Exercițiile sunt potrivite pentru o gamă largă de grupe de vârstă, de la preșcolari până la liceeni. Exercițiile ar putea fi, de asemenea, combinate cu activități sportive și recreative, în cluburi sau centre comunitare și în spații sigure pentru copiii din mediile umanitare.

Ghidul pentru părinți și tutori prezintă șase familii fictive, din diferite colțuri ale lumii, care se confruntă cu provocări în viața lor cotidiană, în timpul pandemiei de COVID-19. Sunt oferite mesaje pozitive pentru a încuraja părinții și tutorii să aibă grijă de copiii lor în această perioadă dificilă, cum ar fi structurarea zilei, alocarea de timp petrecut împreună, utilizarea unei discipline pozitive, discuții despre pierderile suferite,



gestionarea stigmatizării și protejarea copiilor în mediul online. La sfârșitul ghidului este o listă de verificare utilă pentru toți membrii familiei, care îi va ajuta să reflecteze asupra modului în care se descurcă, ca familie. De asemenea, există un set de sugestii pentru familiile care doresc să creeze o carte cu eroi ai pandemiei de COVID-19.

Ghidul de activități de sprijin psihosocial pentru profesori, părinți și copii cuprinde activități distractive pentru copii acasă, la școală sau la distanță. De exemplu, într-un mediu de învățare de acasă, activitățile se pot desfășura într-un grup de frați și surori. Pentru fiecare activitate se indică dacă este mai potrivită pentru un grup sau dacă poate fi adaptată pentru un singur copil. Activitățile au fost atent concepute pentru a implica copiii în învățarea socială și emoțională cu privire la autocunoaștere, autogestionare,

conștientizarea socială, abilități de relaționare și luarea deciziilor.

Sperăm că educația nu poate aștepta. Setul de instrumente pentru viață și educație, „Optimist, sănătos și fericit”, oferă resurse utile familiilor și comunităților școlare pentru situația actuală, în contextul pandemiei de COVID-19. Considerăm, de asemenea, că are o acoperire mai largă, fiind la fel de relevant pentru orice fel de criză sau urgență în încercarea de a oferi sprijin pentru sănătatea, fericirea și speranța comunităților, oriunde s-ar afla acestea.

Introducere

Pe tot globul, pandemia de COVID-19 a creat dificultăți pentru părinți și tatori, dar și pentru copiii aflați în grija lor. Adesea, școlile se închid, se redeschid cu noi proceduri de siguranță, se închid din nou, plănuiesc să se redeschidă, amână redeschiderea și așa mai departe. Pe lângă faptul că trebuie să lucreze de acasă și să se ocupe de gospodărie, mulți părinți și tatori încearcă, de asemenea, să își țină copiii la zi cu activitățile școlare virtuale, folosind platforme precum internetul, televiziunea sau radioul. În același timp, toată lumea este închisă în casă și nu poate beneficia de sprijinul prietenilor și al celor dragi. Există, de asemenea, multă anxietate cu privire la eficacitatea vaccinării. Delimitarea dintre școală și casă, precum și cea dintre profesor și părinte, a devenit neclară. Părinții se străduie să devină profesori, iar copiii se străduie să devină elevi ai părinților lor. În condițiile în

care întreaga familie ocupă același spațiu zi de zi, se pot acumula presiuni și tensiuni. În cazul în care unul sau ambii tatori și-au pierdut locul de muncă, sau o parte din venituri sau chiar toate, presiunea financiară poate crea și mai mult stres.

Acest ghid pentru părinți și tatori folosește familii „inventate” pentru a demonstra cum puteți reduce nivelul de stres și cum puteți face fiecare zi puțin mai ușoară pentru întreaga familie, inclusiv pentru dumneavoastră. Mesajul principal pentru părinți și tatori este următorul: încercați să încurajați, să promovați și să recompensați comportamentele sănătoase, cooperante, utile, grijulii, care contribuie la dezvoltarea personală și la liniștea căminului, în loc să vă lăsați angrenat(ă) într-un ciclu de frustrare, conflict, pedeapsă și resentimente.



Cum să utilizați acest ghid

Puteți citi aceste povești împreună cu ceilalți tineri din casă și le puteți discuta cu aceștia. În funcție de vârsta copiilor dumneavoastră, puteți chiar să le citiți împreună cu ei, simplificând și explicând acolo unde este necesar. Duceți-i într-o „călătorie în jurul planetei pentru adaptare la traiul în contextul pandemiei de COVID-19”. Fiecare poveste ar putea deveni o poveste pentru copii - arătându-i copilului (sau copiilor) ilustrația, explicându-i puțin despre familia din ilustrație, explicându-i în ce parte a lumii trăiește aceasta, care sunt provocările cu care se confruntă și cum face față acestor provocări. Puteți adăuga detalii proprii, alocând timp pentru întrebări din partea copilului (sau copiilor), pentru răspunsurile dumneavoastră și pentru a-l întreba cum l-ar putea ajuta această poveste în propria sa viață.

După ce ați citit toate poveștile, ați putea să vă îndrumați copilul (sau copiii) să își creeze propria poveste despre adaptarea la traiul în contextul pandemiei de COVID-19.

De asemenea, ghidul prezintă și îndrumări pentru vă ajuta copiii să creeze cărți cu eroi ai pandemiei de COVID-19 pentru ei înșiși sau pentru toată familia.

Sperăm ca acest ghid să vă fie util.

Pentru a citi o poveste pentru copii despre un erou din timpul pandemiei de COVID-19, vizitați <https://www.unicef.org/coronavirus/my-hero-you>



Importanța unei structuri

FACEȚI CUNOȘTIȚĂ CU FAMILIA BEN (LONDRA, REGATUL UNIT)

Familia Ben locuiește în Londra, în Regatul Unit. Doamna Ben lucrează pentru o companie de calculatoare, dar din cauza pandemiei de COVID-19 lucrează de acasă. Domnul Ben și-a pierdut locul de muncă din cauza pandemiei de COVID-19 și acum este șomer. Luke, fiul lor în vârstă de 10 ani, are o dizabilitate (are sindromul Down) și necesită multă atenție. Lui Luke îi place să deseneze. Fiicei lor, Holly, în vârstă de 12 ani, îi place să își petreacă timpul pe rețelele de socializare, pe telefon. Domnul și doamna Ben cred că ea petrece prea mult timp făcând acest lucru și încearcă să îi limiteze timpul petrecut online. Atât școala lui Holly, cât

și centrul de îngrijire al lui Luke, sunt închise din cauza pandemiei de COVID-19.

PROGRAMUL ZILNIC AL FAMILIEI BEN

La început, familia a întâmpinat dificultăți în a găsi o rutină în noile circumstanțe. Fiecare zi era puțin haotică și simțeau că era o adevărată provocare să o încheie cu bine. Familia a observat că Luke, în special, nu făcea față bine perioadelor de timp nestructurat - era anxios, frustrat și se comporta urât. Cu toate acestea, după ce au creat împreună un program, a început să se instaleze un sentiment de structură și de calm.

	Mon	tues	Wed	thurs	fri	Sat	Sun
7am	break fast	break fast	break fast	break fast	break fast	break fast	break fast
8am	home work	home work	home work	home work	home work	free time	free time
9am	One on one time Holly	One on one time Luke	One on one time Holly	One on one time Luke	One on one time Holly	One on one time Luke	One on one time Holly
10 am	One on one time Luke	One on one time Holly	One on one time Luke	One on one time Holly	One on one time Luke	One on one time Holly	One on one time Luke
11 am	house cleaning	house cleaning	house cleaning	house cleaning	house cleaning	house cleaning	house cleaning
12 PM	free time	free time	free time	free time	free time	free time	free time
1 pm	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch	Lunch

- Familia Ben a început să-și facă un program zilnic, cu o săptămână înainte.
- Copiii respectă mai bine un program dacă au contribuit la crearea și la punerea lui în practică (dați-le șansa să fie, pe rând, „persoana de la comandă”).
- Programul are timp rezervat pentru activități structurate, treburi casnice, activități distractive, precum și timp liber.
- Structura și predictibilitatea programului îi poate ajuta pe copii să se simtă mai în siguranță, ceea ce duce la un comportament mai prosocial.
- Structura poate, de asemenea, să îi ajute pe părinți și pe tutori să simtă că situația este mai bine gestionată și să le reducă stresul.
- Programul include exerciții fizice în fiecare zi - acest lucru ajută la reducerea stresului și îi ajută pe copii să consume multă energie.
- Se pune un mare accent pe igienă, cum ar fi: copiii să se spele pe mâini în timp ce cântă un cântec amuzant care durează douăzeci de secunde (pentru copiii mai mici).



Imagine: Yo David Soto, de pe Pixabay

Oferirea de sprijin copiilor cu nevoi speciale

În timpul pandemiei de COVID-19

- Copiii cu nevoi speciale (dizabilități fizice, sociale, intelectuale sau psihologice) se confruntă cu obstacole suplimentare și au nevoie de asistență specială.
- Schimbările din rutina lor pot fi derutante pentru copiii cu nevoi speciale și pot duce la sentimente pe care aceștia nu le pot descrie sau înțelege, cum ar fi frica și frustrarea. Uneori pot apărea modificări de comportament.
- Asigurarea unui mediu confortabil și previzibil vă poate ajuta copilul să se simtă în siguranță și în control. Acest lucru este valabil pentru toți copiii.
- Petreceți timp cu copilul dumneavoastră, făcând lucruri care îi plac acestuia.
- În cazul în care a avut loc o schimbare în programul copilului din cauza pandemiei de COVID-19, acesta poate avea dificultăți în a se adapta la schimbarea programului și/sau a mediului.
- Ajutați-vă copilul să se mențină ocupat pe tot parcursul zilei și încercați să-i păstrați o structură în desfășurarea activităților zilnice.
- În funcție de dizabilitate, este posibil să fie nevoie să repetați activitățile / instrucțiunile / mesajele de mai multe ori până când copilul le poate înțelege.
- În cazul în care copilul mergea la școală sau la un centru pentru copiii cu dizabilități înainte de perioada de izolare, este posibil ca acesta să nu înțeleagă de ce s-au schimbat lucrurile. Explicați-i că uneori, pentru ca toată lumea să fie sănătoasă, elevii trebuie să stea acasă în loc să meargă la școală sau la centru. Reasigurați-vă copilul că este în siguranță acasă.
- Familiarizați-vă cu mijloacele de comunicare folosite la școală pentru copilul dumneavoastră, cum ar fi tipul de limbaj prin semne sau braille. Acest lucru va contribui la menținerea includerii sale în activitățile de acasă.
- Copilului dumneavoastră i-ar putea lipsi prietenii și familia. Contactați-vă la intervale regulate familia și prietenii prin telefon sau prin intermediul altor dispozitive electronice.
- Este în regulă să le cereți altora sprijinul de care aveți nevoie.

ÎNCEPEȚI ZIUA ÎNTR-O NOTĂ POZITIVĂ; VERIFICAREA EMOȚIONALĂ ȘI EMPATIA

- Familia își începe ziua savurând împreună micul dejun.
- Doamna Ben întreabă dacă toată lumea a dormit bine.
- Domnul Ben îi roagă adesea pe toți membrii familiei să numească două sentimente pe care le simt, unul bun și unul mai puțin bun.
- Apoi le cere tuturor să repete în propriile cuvinte ceea ce simt ceilalți pentru a încuraja empatia (înțelegerea emoțiilor celorlalți) ca o abilitate de viață.
- Holly și Luke ajută la pregătirea micului dejun și la aranjarea mesei.
- Copiii mai mari pot ajuta la îngrijirea copiilor mai mici, reducând astfel presiunea asupra părinților.
- La începutul zilei, părinții ar trebui să mențină lucrurile pozitive și să dea un ton pozitiv pentru ziua respectivă.
- Familia poate revizui planurile pentru ziua respectivă (legate de învățare și de alte părți ale vieții lor). Fiecare membru al familiei poate spune pe rând: a) ce așteaptă cu nerăbdare să se întâmple în acea zi și b) ce îl îngrijorează.





Timp individual (unu-la-unu), Verificare emoțională

- Ascultându-i pe copii, aceștia vor simți că au sprijin și se vor simți liniștiți.
- Este important să vă ascultați copiii, mai ales atunci când vă spun cum se simt și cum se descurcă.
- Fiți deschis(ă) și arătați-le că auziți ceea ce spun.
- Poate fi util chiar să rezumați ceea ce ați auzit înainte de a răspunde, spunând: „Ceea ce aud că spui este...”

TIMP UNU-LA-UNU (TIMP SPECIAL CU FIECARE COPIL)

- Cu atât de multe persoane în casă, lucrurile pot deveni aglomerate și haotice, iar copiii se pot simți neliniștiți și neglijați.
- Acesta este motivul pentru care este important să petreceți timp individual (unu-la-unu) cu fiecare copil în parte.
- Poate fi doar 20 de minute sau mai mult, în funcție de cât de des credeți că posibil.
- Poate fi la aceeași oră în fiecare zi, astfel încât copiii sau adolescenții să aștepte cu nerăbdare acest moment.
- Acest timp individual poate lua forma unui ajutor cu temele pentru acasă sau poate consta într-o activitate aleasă de copil, de exemplu, de a vă juca împreună cu el jocul său preferat sau pur și simplu de a vorbi și a asculta, acordându-i atenție copilului.



Promovarea comportamentului prosocial în defavoarea disciplinei negative

FACEȚI CUNOȘTINȚĂ CU FAMILIA NAIDOO-KALA (CALCUTTA, INDIA)

Din familia Naidoo-Kala fac parte Deepa, Giva, Aarush, Krisha și Aditya. Deepa și Giva sunt amândouă văduve care locuiesc acum în aceeași casă pentru a se sprijini reciproc, deoarece soții lor nu mai sunt în viață. Deepa a fost croitoreasă, iar Giva a lucrat într-un magazin. Aarush are șase ani, Krisha are patru ani și Aditya are doi

ani. Aceștia locuiesc într-o suburbie de mare densitate din Calcutta, India. Atât Deepa, cât și Giva sunt șomere, pentru că și-au pierdut locurile de muncă din cauza pandemiei de COVID-19. Pentru a pune mâncare pe masă, ele au o mică afacere: fabrică și vând măști de protecție, care protejează oamenii de COVID-19.



- Este de înțeles că, atunci când copiii sunt închiși în casă, fac zgomot și dezordine.
- De asemenea, este de înțeles că adulții care se află în același spațiu cu ei pot deveni iritați și furioși.
- Deepa încearcă să lucreze. Cu toate acestea, ea reușește să își controleze furia și nu recurge la strigăte sau violență.
- Atunci când Deepa se confruntă cu un comportament antisocial sau „rău”, cum ar fi bătăi, strigăte, tachinări sau certuri între copii, ea respiră adânc de cinci ori, numărând până la cinci la fiecare respirație. Apoi le comunică comportamentul dezirabil: „Știu că poți juca acest joc fără să te bați și fără să faci atâta zgomot și dezordine”, în loc să strige: „*NU AI VOIE SĂ FACI ATÂTA ZGOMOT ȘI O DEZORDINE ATÂT DE MARE!*”
- În schimb, ea recompensează comportamentul prosocial (util și grijuliu) și folosește metode de disciplină pozitivă în loc să țipe la copii sau să-i lovească.
- Adesea ne gândim la disciplină ca fiind o pedeapsă după ce cineva face ceva greșit. Disciplină pozitivă se referă la promovarea comportamentelor dezirabile, mai degrabă decât la pedepsirea comportamentelor antisociale sau nesănătoase.
- Părinții se simt deseori de parcă ar fi polițiști - controlând mereu comportamentul și spunând mereu: „*Fă asta*” sau „*Nu face aia.*” Ați putea încerca să numiți fiecare copil „*lider*” în zile diferite, dându-i fiecăruia posibilitatea de a-și însuși și a promova diferitele reguli și structura zilei.
- În caseta de mai jos este o listă de comportamente prosociale și abilități psihosociale pe care ați putea dori să le încurajați și să le recompensați.

Recompensarea și încurajarea comportamentelor prosociale

Chiar dacă vă aflați sau nu în izolare, în carantină sau în autoizolare, următoarele competențe psihosociale sau abilități de viață sunt importante atât pentru bunăstarea psihologică, cât și pentru cea socială. Acestea sunt abilități importante atât pentru copii, cât și pentru adulți:

AUTOCUNOAȘTEREA
RECUNOAȘTEREA ȘI ACCEPTAREA EMOȚIILOR
CONSOLIDAREA ÎNCREDERII ȘI A OPTIMISMULUI
AUTOGESTIONAREA
AUTOMOTIVAREA
SETAREA OBIECTIVELOR
MANAGEMENTUL ORGANIZAȚIONAL ȘI AL TIMPULUI
CONTROLUL IMPULSURILOR
CONȘTIENTIZAREA SOCIALĂ
ADOPTAREA UNEI PERSPECTIVE ȘI EMPATIA
GESTIONAREA RELAȚIILOR
ABILITĂȚILE DE COMUNICARE
NEGOCIEREA ȘI COOPERAREA
EVITAREA PRESIUNII DE GRUP
GESTIONAREA CONFLICTELOR ȘI ASERTIVITATEA
OBȚINEREA DE AJUTOR ATUNCI CÂND ESTE NECESAR
FACEREA UNOR ALEGERI BUNE

Consultați Ghidul de activități de sprijin psihosocial pentru profesori, părinți și copii, care face parte din acest set de instrumente, pentru mai multe informații despre cum să vă sprijiniți copiii să dezvolte aceste abilități.

Disciplina pozitivă

- *Disciplina pozitivă* este un model de disciplină folosit de școli și de părinți. Aceasta se concentrează pe aspectele pozitive ale comportamentului, mai degrabă decât pe pedepse. Ea se bazează pe ideea că nu există copii răi, ci doar comportamente bune și rele.
- Disciplina este importantă, dar nu trebuie să o asociem doar cu pedeapsa. Gândiți-vă mai degrabă la disciplină ca la capacitatea de a respecta în mod constant regulile și de a avea control asupra propriului comportament.
- Comportamentele dezirabile pot fi învățate și consolidate în timp ce se renunță la comportamentele nedorite, fără a răni copilul verbal sau fizic.
- Persoanele care folosesc disciplina pozitivă nu ignoră problemele. Acestea sunt, de fapt, implicate în mod activ în a ajuta copilul să învețe cum să gestioneze mai bine situațiile, rămânând în același timp calme, prietenoase și respectuoase față de copil.
- Disciplina pozitivă este în contrast cu disciplina negativă. *Disciplina negativă* poate implica răspunsuri furioase, distructive sau violente la un comportament inadecvat. Se recomandă să nu folosiți deloc disciplina negativă.
- Copiii sunt mult mai predispuși să facă ceea ce le cerem dacă le oferim instrucțiuni pozitive și multe laude pentru ceea ce fac bine.
- Descoperiți din timp comportamentele problematice și redirecționați atenția copilului dumneavoastră către un comportament dezirabil.
- Faptul că țipați la copilul dumneavoastră nu va face decât să ridice și mai mult nivelul de stres și furie, atât pentru el, cât și pentru dumneavoastră. Dacă îl loviți, îl veți învăța să folosească violența sau forța fizică pentru a rezolva conflictele. De asemenea, ar putea afecta relația de încredere. Atrageți-i atenția copilului spunându-i pe nume. Exprimați-vă ferm, dar amabil și cu afecțiune. Folosiți o voce calmă și dați instrucțiuni sau comunicați ceea ce doriți.

SOLUȚIONAREA CONFLICTELOR

Aarush (șase ani) și Krishna (patru ani) se iau la bătaie. Acest lucru se întâmplă des. Deepa intră pe internet și citește despre soluționarea conflictelor și medierea pentru copii.

A găsit aceste informații:

https://www.canr.msu.edu/news/young_children_can_learn_how_to_resolve_conflicts_with_adult_guidance_and_s

- **Ajutați copiii să se calmeze.** Adesea, atunci când se confruntă cu un conflict, copiii sunt plini de emoții și nu sunt pregătiți să înceapă un proces de soluționare. Abordați copilul cu calm, stați la nivelul ochilor acestuia și atingeți-l cu blândețe. Recunoașteți că există o problemă și sugerați-i câteva modalități de a se calma. „Văd că ai o problemă. Se pare că s-ar putea să ai nevoie să respiri adânc pentru a te relaxa un

pic.” Păstrați-vă o poziție neutră! Atunci când adulții încearcă să găsească vinovați într-un conflict, situația poate escalada cu ușurință emoțiile puternice. În astfel de momente, copiii au nevoie să simtă că sunt ascultați pentru a se liniști.

- **„Țineți în frâu” situațiile cu încărcătură emoțională.** Copiii mici își pierd controlul în situații cu încărcătură emoțională, deoarece capacitatea lor de a-și controla emoțiile și comportamentul este mai puțin dezvoltată. Prin urmare, adulții îi pot ajuta foarte mult „ținând în frâu situația”, și fiind cei calmi, care dețin controlul situației.
- **Vorbiți despre dorințe și nevoi.** Toți copiii care sunt implicați într-un conflict trebuie să aibă ocazia de a exprima ceea ce își doresc sau de ce au nevoie. Concentrați-vă atenția pe „dorință” și nu vă concentrați pe ceea ce s-a întâmplat. Reflectați asupra a ceea ce simte copilul, confirmându-i sentimentele cu o înclinare a capului, cu fraze scurte sau repetând ceea ce spune într-o manieră



clară. „Chiar voiai jucăria aia și Krishna o avea în mână..” Numiți sentimentele copilului. „Este frustrant să vrei ceva care este al altcuiva.”

- **Definiți problema.** După ce îl convingeți pe copil să își exprime dorința sau nevoia, va trebui să transformați problema într-o afirmație neutră. Repetați, într-o afirmație clară, ceea ce spun copiii implicați în conflict. „Hmmm, văd că doi copii vor să se joace cu aceeași jucărie.”
- **Ajutați-i pe copii să găsească o soluție care să fie echitabilă pentru ambele părți.** O modalitate ușoară de a-i face pe copii să se gândească la modalități de rezolvare a unei probleme este de a reitera problema și de a adresa o întrebare care începe cu cuvântul „ce”. „Ce ai putea face pentru a rezolva această problemă?” „Ce alte opțiuni crezi că ar putea funcționa?” Ajutați-i pe copiii care sunt implicați în conflict să facă un brainstorming pentru a obține o listă de soluții, înainte de a-i ajuta să meargă mai departe și să pună în practică una dintre ele. În multe cazuri, poate părea mult mai simplu să le spuneti

copiilor ce trebuie să facă. Dar, rezolvând dumneavoastră problema în locul copiilor, îi privați de oportunitatea de a învăța cum să își rezolve singuri problemele. Copiii pot învăța această abilitate doar din propriile greșeli. Ambele părți implicate în conflict trebuie să încerce soluția aleasă, pentru a vedea dacă aceasta va funcționa.

ÎNVĂȚAREA PRIN JOC - LECȚII CREATIVE

- Deepa și Giva știu că ai lor copii pierd experiențele educaționale de la școală și că Aarush, în special, trebuie să exerseze la matematică.
- Giva creează un joc care este distractiv, dar care necesită și raționament matematic.
- Și Deepa este creativă cu lecțiile. Ea gătește împreună cu copiii pentru a le permite să exerseze cântărirea alimentelor, ceea ce le dezvoltă, de asemenea, abilitățile matematice.



Îngrijirea bebelușilor și a copiilor mici în timpul perioadei de izolare

- Cu cât copilul este mai mic, cu atât este mai dependent de îngrijirea unui adult.
- Îngrijirea bebelușilor și a copiilor mici este și mai solicitantă și mai stresantă în perioada de izolare, când mai apar și alți factori de stres și cerințe suplimentare.
- Există, de asemenea, posibilitatea reală ca, din cauza pandemiei de COVID-19, tutorii obișnuiți să nu mai poată avea grijă de copiii lor, ceea ce ar putea fi dificil pentru copiii afectați.
- Copiii foarte mici au tendința de a se simți copleșiți de anxietatea părinților sau a celor care îi îngrijesc.
- Aceasta se poate manifesta prin comportamente regresive, asemănătoare celor ale sugarului, cum ar fi faptul că nu se mai dezlipesc de adult, nu vor să doarmă singuri etc.
- Adesea, copiii anxioși din această grupă de vârstă se confruntă cu o schimbare a obiceiurilor alimentare sau de somn.
- Aceste comportamente indică nevoia lor de a fi protejați.
- Dormiți atunci când copilul doarme pentru a vă reîncărca bateriile.

Comunicarea cu bebelușul dumneavoastră

- Urmați exemplul bebelușului copiind sau oglindind ceea ce face.
- Repetați și reacționați la bâiguielile sau cuvintele lor.
- Folosiți numele copilului atunci când vorbiți cu acesta.
- Folosiți cuvinte pentru a descrie ceea ce face copilul.
- Creați interacțiuni deliberate de „du-te și vino”. Nu doar stimulați copilul, ci permiteți-i acestuia să creeze o acțiune sau un discurs de răspuns.
- Faceți-le mediul interesant!
- Bebelușii răspund la stimulare și se dezvoltă pe baza interacțiunilor de tip „înainte și înapoi” și „du-te și vino”.
- Lăsați bebelușul să exploreze lumea prin intermediul celor cinci simțuri.

Bebeluşii învaţă prin joacă!

- Poziționați-vă la nivelul copilului dumneavoastră și asigurați-vă că vă poate vedea și auzi.
- Jucați-vă cucu-bau, cântați cântece de leagăn sau pentru copii, stivuiți cuburi sau pahare.
- Faceți muzică împreună - bateți în oale, jucați-vă cu zornăitori, scuturați borcane pline cu fasole.
- Citiți cărți împreună - chiar de la o vârstă foarte fragedă! Descrieți ce se întâmplă în imagini. Lăsați copilul să exploreze cărțile cu ajutorul tuturor simțurilor.

Tabere de persoane strămutate în interiorul țării și Covid-19

FACEȚI CUNOȘTINȚĂ CU FAMILIA AHMED (SIRIA DE NORD-EST)

Familia Ahmed locuiește într-o tabără pentru persoane strămutate în interiorul țării, în partea de nord-est a Siriei. Membrii familiei sunt în această tabără de cinci ani, de când casa lor a fost distrusă în timpul crizei din Siria și au fost

nevoiți să fugă. Tatăl Ahmed, mama Amal, fiul Omar, în vârstă de șapte ani, și fiica Leila, în vârstă de 18 luni, încearcă să se adapteze și să profite din plin de viața lor în tabără. Visul lui Omar este să devină medic și să ajute oamenii.



Când a împlinit șase ani, Omar a fost înscris la una dintre școlile din cartier, cu sprijinul unei organizații umanitare. A avut șansa de a se bucura de copilărie într-un spațiu sigur, unde a putut să își facă prieteni noi, să învețe să citească și să scrie, să deseneze, să cânte, să se joace și să se distreze. În ciuda acestor oportunități, Omar nu s-a adaptat bine la școală.

Când pandemia de COVID-19 a început să afecteze regiunea, toate școlile au fost închise, inclusiv școala lui Omar.

- Omar se plictisește în micul cort în care locuiește familia lui și se ceartă cu sora lui, Leila.
- Plânge mult și și-a pierdut pofta de mâncare. Doarme cu dificultăți și spune că are vise înfricoșătoare. Aceste probleme au existat chiar înainte de izbucnirea pandemiei de COVID-19.
- El este cu siguranță mai stresat din cauza acestei situații, ceea ce duce și la urinarea în pat.
- Ahmed și Amal sunt disperați și nu știu cum să se descurce cu Omar.
- Înainte de a se muta în tabăra pentru persoane strămutate, amândoi lucrau. Ahmed era tâmplar, iar Amal era croitoreasă, dar nu mai au aceste locuri de muncă.
- Pentru că nu au venituri și din cauza comportamentului lui Omar, întreaga familie este acum foarte stresată și copleșită.

PROBLEME PSIHOSOCIALE ÎNTR-O TABĂRĂ PSI

- Persoanele care trăiesc în tabere PSI (pentru persoane strămutate în interiorul țării) se confruntă cu multe probleme psihosociale similare celor care trăiesc în afara acestor tabere. Cu toate acestea, stresul ar putea fi mai mare din cauza condițiilor din tabăra pentru persoane strămutate. Printre acestea se numără supraaglomerarea, traiul în corturi, conflictele sociale, lipsa unor servicii sociale adecvate, nivelul ridicat al șomajului, dependența de organizațiile și serviciile umanitare pentru supraviețuire, pierderea locuinței și părăsirea țării etc.
- Mulți simt disperare, izolare și nesiguranță, și sunt privați de oportunitățile de a face lucruri care sunt importante pentru ei sau care contribuie la viitorul lor. Acestea ar putea fi lucruri care erau prezente în viața lor înainte de a fi nevoiți să se mute în tabăra PSI.
- Problemele de comportament, consumul de substanțe și alte efecte ale crizei și alte greutăți, precum și sentimentele de anxietate, tristețe, depresie și deznădejde sunt larg răspândite.
- Mulți găsesc un sens vieții lor prin implicarea în activități sociale sau spirituale. Unele persoane consideră că este important să se implice în activități care îi ajută să se pregătească pentru viața pe care speră să o ducă după plecarea din tabără, cum ar fi încercarea de a învăța noi abilități sau limbi străine. Unora le place să învețe lucruri noi doar pentru a se menține ocupați.

Sfaturi pentru părinții și tutorii care trăiesc în taberele PSI

- Multe dintre problemele cu care se confruntă familiile din taberele PSI (pentru persoanele strămutate în interiorul țării) sunt similare cu cele cu care se confruntă familiile din afara lor. Citiți poveștile celorlalte cinci familii din întreaga lume și vedeți ce sfaturi sau soluții ar putea funcționa pentru dumneavoastră.
- De exemplu, încercați să vă structurați zilele, să începeți ziua într-o notă pozitivă și să petreceți timp individual (unu-la-unu) cu copiii în fiecare zi. Păstrați-vă calmul, nu strigați și nu loviți, încurajați și promovați comportamentele prosoziale. Fiți creativ(ă) în lecțiile de învățare de acasă și încurajați învățarea prin joc, împărțiți sarcinile și treburile casnice și faceți-le distractive pentru toată lumea. Lăudați în mod regulat membrii familiei și lucrați cu conceptul de inteligență multiplă (a se vedea povestea despre familia Bhengu). Practicați o bună igienă anti-COVID și instruiți-i și pe copiii cu privire la aceasta. Oferiți sprijin în procesul de manifestare a suferinței copiilor care au suferit o pierdere, organizând activități fizice, astfel încât toată lumea să își poată consuma frustrarea și energia. Contactați profesorii și alți părinți pentru sprijin, practicați îngrijirea de sine (a se vedea caseta de text de mai jos), alocați-vă timp pentru dumneavoastră și modelați relații pașnice și iubitoare.
- Unele dintre aceste sfaturi l-ar putea ajuta pe Omar și pe restul familiei Ahmed.
- S-ar putea să observați că cineva din familia dumneavoastră pare să sufere în urma unui eveniment traumatizant sau a unei pierderi și că se străduiește să se adapteze (ca Omar). Poate fi vorba de depresie, anxietate, coșmaruri, urinare în pat, pierderea poftei de mâncare, reamintirea frecventă a unor evenimente supărătoare. Dacă acest lucru durează mult timp, asigurați-vă că acest membru al familiei primește sprijin specializat sau consiliere.
- Dacă, în calitate de părinte sau tutore, suferiți de efectele unor evenimente traumatizante sau vă este foarte greu să vă adaptați și acest lucru durează mult timp, încercați să apelați la sprijin sau consiliere pentru dumneavoastră.

Pentru alte sfaturi despre cum să fiți un părinte bun în perioada pandemiei de COVID-19, consultați: <https://www.covid19parenting.com/home>

De asemenea, consultați și: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/the-refugee-experience/201805/want-help-refugee-children-thrive-support-their-parents>

Îngrijirea de sine în timpul pandemiei de COVID-19 într-o tabără PSI

STRATEGIA 1: RUTINA ZILNICĂ

- Mențineți o rutină zilnică pe cât de mult puteți.
- Oferiți-vă permisiunea de a lua pauze regulate în timpul zilei. Nu este un lucru egoist să ai grijă de tine însuți/însăși.
- Mâncați și beți apă la ore regulate sau atunci când religia vă permite acest lucru.
- Încercați să evitați să folosiți strategii de adaptare inutile, cum ar fi fumatul, alcoolul sau consumul de alte droguri.
- Încercați să limitați timpul pe care îl petreceți urmărind, citind sau ascultând știri. Stabiliți un interval de timp regulat pentru a urmări zilnic știrile de la o sursă de încredere, cum ar fi Ministerul Sănătății sau Organizația Mondială a Sănătății, dacă aceasta este disponibilă în tabără.
- Somnul este una dintre cele mai importante modalități de a vă menține sănătos/sănătoasă din punct de vedere fizic și mintal. Încercați să dormiți cel puțin șapte ore pe zi, dacă puteți.

STRATEGIA 2: EXERCIȚII FIZICE

- Planificați activități fizice regulate care vă fac să vă simțiți bine. De exemplu, faceți zilnic o plimbare sau o alergare de 30 de minute. Poate fi o activitate distractivă pentru întreaga familie.
- Adaptați jocurile pe care le jucați la nevoia de distanțare fizică și evitați să vă apropiați prea mult de partenerul dumneavoastră.
- Exercițiile de respirație reduc stresul și vă ajută să vă concentrați mintal. Alocați-vă 10 minute pentru exerciții de respirație în fiecare dimineață sau seară.

STRATEGIA 3: RĂMÂNEȚI CONECTAT(Ă)

- Dacă sunteți o persoană religioasă, rămâneți conectat(ă) la Dumnezeu, la propriile credințe sau la ceva mai mare și mai presus de dumneavoastră înșivă, prin propriile practici spirituale.
- Faceți-vă timp pentru a rămâne în contact cu familia și prietenii. Chiar dacă nu îi puteți vedea în persoană, puteți să îi apelați video sau vocal.

STRATEGIA 4: ACCEPȚAȚI-VĂ SENTIMENTELE

- Este posibil să simțiți emoții diferite în diferite stadii ale pandemiei. Toate acestea sunt reacții normale la o situație extrem de dificilă.
- A vă simți stresat(ă) nu este o slăbiciune și nu înseamnă că nu știți cum să aveți grijă de familia dumneavoastră.
- Dacă vă simțiți stresat(ă) sau copleșit(ă), să știți că există modalități de a obține sprijin. Este în regulă să spuneți că nu sunteți în regulă.
- Nu sunteți singura persoană în această situație. Contactați-vă prietenii sau orice membru al familiei din tabără sau o altă persoană în care aveți încredere.

STRATEGIA 5: PĂSTRAȚI-VĂ SPERANȚA

- Încercați să vă gândiți la strategiile din trecut care v-au ajutat să faceți față situațiilor stresante.
- Concentrați-vă pe ceea ce se află sub controlul dumneavoastră. Fiți atent(ă) la lucrurile care merg bine și împărtășiți și sărbătoriți succesele și micile victorii cu prietenii și familia.
- Nu uitați că acesta este un maraton, nu un sprint. Chiar dacă acesta este un maraton, nu va dura la nesfârșit, iar pandemia de COVID-19 se va încheia.

Vorbind despre coronavirus și pierdere

FACEȚI CUNOȘTINȚĂ CU FAMILIA BHENGU (DURBAN, AFRICA DE SUD)



Familia Bhengu locuiește în Durban, Africa de Sud. Mama Bhengu, în vârstă de 70 de ani, și-a pierdut fiica, Zinzi, anul trecut. Zinzi a decedat ca urmare a infecției cu coronavirus. Mama Bhengu, care obișnuia să aibă o relație apropiată cu fiica și nepoții ei înainte de decesul lui Zinzi, locuiește acum cu nepoata de opt ani, Zanele, și nepotul de 10 ani, Zak. Tatăl lui Zanele și al lui Zak a decedat cu mulți ani în urmă. Ambii copii, care și-au pierdut deja ambii părinți, sunt îngrijorați

că bunica lor s-ar putea infecta cu coronavirus și ar putea deceda și ea. Mama Bhengu nu mai lucrează, dar primește o mică subvenție de la stat pentru întreținerea sa și a nepoților săi.

- Mama Bhengu a păstrat întotdeauna o curățenie impecabilă în casă și a insistat întotdeauna ca fiecare să-și facă partea sa de curățenie, precum și să acorde atenție igienei personale.

- Ea se asigură că toți membrii familiei se spală pe mâini înainte de masă. Acesta este un lucru pe care l-au făcut întotdeauna, dar este foarte important în timpul pandemiei de COVID-19.
- Este posibil ca în unele gospodării și comunități să fie greu de găsit apă și săpun sau dezinfectant pentru mâini, dar o bună igienă și purtarea măștilor sunt acum mai importante decât oricând. Spălatul pe mâini fără săpun nu este la fel de eficient precum cel cu săpun, dar este totuși mai bine să te speli doar cu apă decât să nu te speli deloc.
- Încercați să convingeți întreaga familie să se spele pe mâini cât mai des posibil.
- Lăsați copiii să se învețe unii pe alții cum să se spele pe mâini.
- Mama Bhengu a conceput, de asemenea, un joc care poate fi jucat în interior sau afară, în care copiii trebuie să poarte măști și să exerseze distanțarea fizică, păstrând o distanță de 1,5 metri unul de celălalt. Acest lucru este mai dificil afară. Ei încep cu câte 10 puncte fiecare și, de îndată ce unul dintre ei se apropie prea mult de celălalt, cel care s-a apropiat pierde un punct. La sfârșitul zilei, îi spun bunicii câte puncte mai au din cele 10 puncte.
- Ea începe cu ceea ce știu deja copiii și apoi mai adaugă informații.
- La început, când copiii au venit să locuiască cu ea după ce mama lor a decedat, Mama Bhengu s-a simțit copleșită. Îi era greu mai ales la ora de culcare, când copiii nu se mai dezlipeau de ea, le era dor de mama lor și uneori începeau să plângă. Obişnuia să spere că, dacă va ignora această problemă, va dispărea. Credea că îi ajută pe copii prin faptul că nu le vorbește despre pierderea dureroasă a părinților lor, gândindu-se că amintirile și conversațiile despre aceștia i-ar face pe copii să se simtă mai rău. Dar apoi a aflat de la o prietenă care lucrează ca asistent social că și copiii au nevoie să-și manifeste suferința și că trebuie să fie încurajați să-și amintească de părinții lor, nu să încerce să-i uite. Acest lucru eliberează o parte din sentimentele dureroase, îi ajută să-și manifeste suferința și le construiește o amintire pozitivă a părinților lor în minte și în inimă.
- Mama Bhengu a început să le vorbească copiilor mai mult despre părinții lor și i-a întrebat ce le plăcea cel mai mult la părinții și ce le lipsește. I-a dat fiecărui copil o cutie cu amintiri și i-a încurajat să colecționeze lucruri speciale, care reprezintă amintiri cu părinții lor, pe care să le pună în cutie.
- Mama Bhengu le dă informații copiilor despre cine va avea grijă de ei în cazul în care i se va întâmpla ei ceva.
- De asemenea, încearcă să mențină o stare pozitivă.
- Mama Bhengu îi ajută pe copii să-și manifeste suferința (a se vedea caseta de mai jos).

GESTIONAREA UNEI PIERDERI ȘI A FRICII DE MOARTE

- Mama Bhengu a observat că nepoții ei, care au suferit deja atât de multe pierderi și care încă sunt îndurerați de pierderea părinților lor, sunt îngrijorați de faptul că ea ar putea contracta virusul. Se folosește de momentul când iau masa și stau toți împreună, pentru a le vorbi despre coronavirus și a le împărtăși informații adecvate vârstei.

Oferirea de sprijin copiilor pentru a-și manifesta suferința în timpul pandemiei de COVID-19

- Fiți conștient(ă) de pierderile individuale pe care le-au suferit copiii pe care îi aveți în grijă. Ar putea fi vorba de un deces, dar și de pierderea „vechii normalități”. Sunt pierderi asociate cu viața de dinainte de pandemia de COVID-19, cum ar fi frecventarea școlii, posibilitatea de a se juca cu prietenii, lipsa măștilor sau a distanțării fizice, libertatea de mișcare etc.
- În calitate de tutore, pierderea poate include șomajul sau faptul că nu câștigați suficienți bani, pierderea sau reducerea serviciilor de sprijin și alte schimbări în stilul de viață.
- Fiți conștient(ă) de faptul că acei copii care au pierdut din viața lor persoane dragi sau tutori (atât recent, cât și mai puțin recent) sunt susceptibili de a fi îngrijorați de faptul că actualii lor tutori sau persoane dragi vor contracta coronavirusul și vor muri.
- Copiii ai căror părinți sau tutori contractează coronavirusul ar putea fi foarte îngrijorați că părintele sau tutorele lor va muri. Prin urmare, este important să le spunem copiilor că majoritatea persoanelor care se îmbolnăvesc de COVID-19 au doar simptome asemănătoare gripei și se recuperează chiar și fără tratament și nu sunt în pericol de a muri. Spuneți-le, de asemenea, că, dacă se îmbolnăvesc grav, există tratament pentru a se face bine din nou.
- Restricțiile legate de COVID-19 au îngreunat organizarea de funeralii, ceremonii de înmormântare sau alte practici în urma decesului unei persoane dragi. Aceste tradiții și ceremonii îi ajută pe oameni să-și manifeste suferința într-un mod sănătos, așa că este important să se găsească alte modalități de a marca moartea cuiva, cum ar fi ceremoniile virtuale.
- Durerea este un răspuns normal la pierdere în general, în special în contextul unor dezastre sau al unor dificultăți serioase. Oamenii fac față pierderii în moduri diferite. Reacțiile comune de manifestare a suferinței includ:
 - Șoc, neîncredere sau negare
 - Anxietate
 - Supărare
 - Furie
 - Perioade de tristețe
 - Insomnii și pierderea poftei de mâncare.

Grief and loss guidance for parents during COVID, Communicating with children about death and helping children cope with loss [Îndrumare pentru părinți cu privire la pierdere și manifestarea suferinței în contextul pandemiei de COVID. Comunicarea cu copiii despre moarte și oferirea de sprijin copiilor pentru a face față pierderilor] este o resursă excelentă dezvoltată de colaborarea MHPSS [Sănătate Mintală și Sprijin Psihosocial] în 2020.

<https://www.dropbox.com/sh/2ba48ijt4kckt2i/AAAA-neAKfK216Rwc5-ZguX4a?dl=0&preview=Grief+and+loss+guidance+for+parents+during+COVID19.pdf>



SPRIJINIREA ÎNVĂȚĂRII LA DISTANȚĂ

- Mama Bhengu nu știe prea multe despre tehnologia informației (TI), dar reușește să îi distragă atenția lui Zak în timp ce Zanele ascultă un program educațional la radio.
- Sprijinirea învățării la distanță ar putea însemna, de exemplu, asistență TI, cum ar fi să ajute familii cu instrucțiuni pentru a se conecta la internet. Sau ar putea fi vorba de a se asigura că ceilalți copii nu deranjează în timp ce un copil participă la lecții pe internet, la televizor sau la radio.
- Chiar dacă unele școli și departamente educaționale pun la dispoziție lecții online,

la televizor sau la radio, copiii au nevoie de sprijin pentru a se implica pe aceste platforme.

INTELIGENȚA MULTIPLĂ - MULTIPLELE MODURI ÎN CARE PUTEM FI INTELIGENȚI

- Toți copiii trebuie să aibă încredere în ei pentru a face față experiențelor dificile din viață și pentru a se dezvolta. Pentru a avea încredere în ei, au nevoie să fie lăudați pentru lucrurile la care sunt buni și pe care le fac bine. Una dintre modalitățile prin care putem face acest lucru este să ne concentrăm pe



diferitele lor puncte forte sau „inteligențe multiple” și să-i oferim fiecărui copil mult feedback pozitiv.

- Fiecare copil are diferite tipuri de inteligență și diferite capacități. Există multe forme de inteligență naturală. Aceasta include inteligența emoțională, inteligența matematică, inteligența muzicală și de dans etc. (a se vedea căsuța de mai jos).
- Încercați să aflați mai multe despre acestea și să identificați toate inteligențele naturale ale copiilor dumneavoastră și creați oportunități pentru ca ei să-și dezvolte în fiecare zi aceste inteligențe.
- Lăudați-i pentru succesele și abilitățile lor.
- Lăudați-i și pentru alte lucruri pe care le fac, de exemplu, pentru că sunt atenți cu ceilalți membri ai familiei. Aceasta este o formă de inteligență emoțională și socială.
- S-ar putea să nu o arate, dar după ce îi lăudați, îi veți vedea făcând din nou acel lucru bun. De asemenea, le va da mereu asigurări că observați și că vă pasă.
- În fiecare zi, Mama Bhengu își propune să se plimbe prin casă, să verifice cum se descurcă toată lumea și să laude comportamentul bun și inteligența fiecărui copil.

TEORIA INTELENȚEI MULTIPLE

Este de modă veche și incorect să credem că unii oameni sunt deștepți și alții nu sunt atât de deștepți (sau proști). Cu toții suntem inteligenți

în moduri diferite. Howard Gardner, un profesor de la Universitatea Harvard, ne spune că există nouă tipuri de inteligență.

Tipuri de inteligență	Descriere
1. Inteligența vizuală și spațială	Învățați cel mai bine uitându-vă la diagrame, grafice, hărți și imagini ale lucrurilor și, de asemenea, comunicați cel mai bine folosind aceste lucruri. S-ar putea, de asemenea, să vă descurcați foarte bine la artă, la desenat și la creat lucruri
2. Inteligența matematică și logică	Vă descurcați foarte bine cu cifrele și gândiți și comunicați foarte logic
3. Inteligența corporală	Iubiți și învățați cel mai bine folosind jocurile și mișcarea. Vă descurcați foarte bine la sport sau vă pricepeți la munca în domeniu, vă place să vă folosiți corpul și sunteți foarte conectat(ă) cu propriul corp
4. Inteligența verbală	Vă este ușor să învățați diferite limbi străine și vă descurcați foarte bine să citiți, să vorbiți, să scrieți și să ascultați
5. Inteligența muzicală și de dans	Vă este ușor să învățați și să vă exprimați prin cântece, muzică sau dans
6. Inteligența emoțională	Sunteți conectat(ă) cu propriile sentimente, valori și idei și vă descurcați foarte bine la a înțelege ceea ce simt ceilalți
7. Inteligența socială	Vă simțiți confortabil alături de alte persoane și vă bucurați de relații bune cu prietenii, membrii familiei, profesorii sau alți membri ai comunității
8. Inteligență naturalistă	Iubiți aerul liber, animalele și natura
9. Inteligența filozofică și spirituală	Aveți capacitatea de a vă gândi la întrebări mai profunde, cum ar fi: care este scopul vieții? de ce sunt aici? există vreo putere superioară? etc.



Împărțirea sarcinilor, confruntarea cu stigmatizarea și prioritizarea îngrijirii de sine

FACEȚI CUNOȘTINȚĂ CU FAMILIA IVANOV (MOSCOVA, RUSIA)

Familia Ivanov locuiește în Moscova, Rusia. Dimitri este un tată singur, care lucrează de acasă și are grijă de trei copii: Katina, în vârstă de șapte ani, Lada, de nouă ani, și Leonid, de 12 ani. Toți cei trei copii iubesc muzica, dansul și cântatul. Katina adoră să se joace cu păpușile și jucăriile ei, dar are tendința de a le lăsa prin casă după ce s-a săturat de joacă. Lada adoră să deseneze și să picteze și, adesea, lasă și ea în urma ei o mare dezordine. Leonid este foarte ordonat și se supără atunci când surorile sale mai mici nu fac curat sau nu își fac singure ordine.

- Este dificil să ai grijă de copii și de alți membri ai familiei, dar devine mult mai ușor atunci când responsabilitățile se împart.
- Încercați să împărțiți în mod egal între membrii familiei treburile casnice, îngrijirea copiilor și alte sarcini.
- Asigurați-vă că includeți aceste responsabilități în programul dumneavoastră săptămânal.
- Faceți din curățenie un joc sau un dans. Dați muzica mai tare și permiteți diferiților membri ai familiei să-și aleagă muzica și pașii de dans care le plac.

CONFRUNTAREA CU STIGMATIZAREA ÎN LEGĂTURĂ CU COVID-19

Într-o zi, Dimitri îi găsește pe copii supărați și plângând. Îi întreabă ce s-a întâmplat și ei îi răspund că alți copii, pe lângă care treceau pe stradă, au trecut pe partea cealaltă spunând: „*Feriți-vă de familia Corona - mama din acea familie a murit din cauza virusului, dacă vă apropiați de ei vă veți îmbolnăvi și veți muri și voi.*”

Dimitri le explică faptul că ei au la fel de multe șanse de a se infecta cu COVID-19 de la acei copii câte au și acei copii de a se infecta de la ei. Toată lumea trebuie să poarte mască de protecție și să practice distanțarea fizică și o bună igienă. El le mai explică și faptul că unii copii spun astfel de lucruri pentru că nu cunosc informații despre COVID-19 sau nu le înțeleg. Caseta de mai jos enumeră câteva date despre stigmatizarea în legătură cu COVID-19. Sunt câteva lucruri, la sfârșitul listei, pe care Dimitri și alții le pot face dacă se află într-o situație similară.



Stigmatizarea

Stigmatizarea este o atitudine negativă (prejudecată) față de un grup identificabil de persoane, cum ar fi membrii unei anumite națiuni, triburi sau credințe, sau față de cei care sunt săraci sau suferă de o boală.

Cu privire la COVID-19, stigmatizarea este asociată cu o lipsă de cunoștințe despre modul în care se răspândește COVID-19, cu nevoia de a da vina pe cineva, cu temerile legate de boală și moarte și cu bârfele care răspândesc zvonuri și mituri.

Nicio persoană sau grup de persoane, nu este mai predispus(ă) să răspândească COVID-19 decât orice alt(ă) persoană sau grup. Stigmatizarea poate duce la etichetare, stereotipuri, discriminare, violență și alte comportamente negative față de ceilalți.

Uneori, oamenii se simt prea rușinați pentru a căuta tratament din cauza stigmatului internalizat cu privire la COVID-19 și, prin urmare, se expun unui risc crescut.

Stigmatizare (continuare)

Printre grupurile de persoane care se confruntă cu stigmatizarea în timpul pandemiei de COVID-19 se numără:

- Anumite grupuri de minorități rasiale și etnice
- Persoanele care au fost testate pozitiv pentru COVID-19, care s-au însănătoșit după ce s-au îmbolnăvit de COVID-19 sau care au ieșit din carantina pentru COVID-19
- Personalul de intervenție în caz de urgență sau furnizorii de asistență medicală
- Alți lucrători din prima linie, cum ar fi casierii din supermarketuri, șoferii de livrări sau lucrătorii din ferme și uzine de prelucrare a alimentelor
- Persoanele care au boli preexistente care cauzează tuse
- Persoanele care trăiesc în grupuri, cum ar fi persoanele fără adăpost.

Stigmatizarea dăunează tuturor, creând mai multă teamă sau furie față de oamenii obișnuiți, în loc să se concentreze asupra bolii care cauzează problema.

De asemenea, stigmatizarea îi poate face pe oameni mai predispuși să ascundă simptomele sau boala, îi poate împiedica să apeleze imediat la asistență medicală și îi poate împiedica să adopte comportamente sănătoase. Acest lucru înseamnă că stigmatizarea poate face mai dificilă împiedicarea răspândirii unui focar.

Persoanele stigmatizate se pot confrunța cu izolare, depresie, anxietate sau rușine publică.

Stoparea stigmatizării este importantă pentru ca toate comunitățile să fie mai sigure și membrii acestora mai sănătoși.

Toată lumea poate contribui la stoparea stigmatizării legate de COVID-19 prin cunoașterea informațiilor concrete și împărtășirea acestora altor persoane din comunitățile lor.

CE AR PUTEA FACE DIMITRI:

- să vorbească cu liderii religioși despre stigmatizarea legată de COVID-19 cu care se confruntă familiile
- să vorbească cu responsabilii din școlile copiilor săi despre stigmatizarea cu care se confruntă familia sa
- să vorbească cu organizațiile locale despre stigmatizarea legată de COVID-19 cu care se confruntă familiile
- să ceară consiliului local să amplaseze bannere și afișe cu informații corecte despre COVID-19.

CEREȚI SPRIJIN PROFESORILOR ȘI ALTOR PĂRINȚI

- Dimitri se simte izolat, dar apoi își amintește că face parte dintr-un grup WhatsApp format din alți părinți.
 - Părinții din grup își împărtășesc sfaturi pentru a-i menține pe copii concentrați și implicați în timpul perioadei de izolare.
 - După ce a petrecut ceva timp pe grup, decide să-i contacteze pe toți profesorii copiilor săi.
 - Copiii au ocazia de a-i saluta pe profesori - este important chiar doar să le audă vocea.
- Relațiile elevi-profesori și școală-părinți au fost perturbate din cauza lipsei copiilor de la școală, chiar dacă elevii au acces la lecții prin internet, radio sau televizor.
 - Profesorul copilului dumneavoastră cunoaște foarte bine punctele forte și punctele slabe ale acestuia, așa că ar putea să vă ajute să elaborați un plan de învățare mai individualizat.
 - Dimitri primește feedback cu privire la temele pe care copiii le-au trimis prin e-mail.



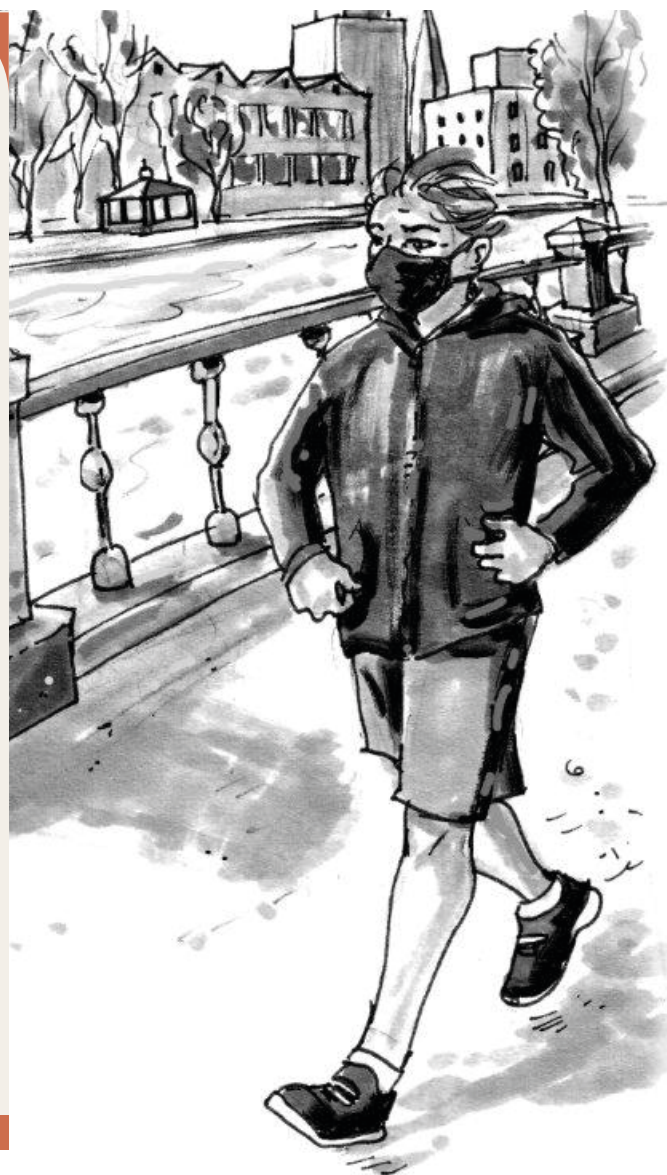
ALOCAȚI-VĂ TIMP PENTRU DUMNEAVOASTRĂ ȘI PENTRU ÎNGRIJIREA DE SINE

- Grija pentru propria sănătate mintală în timpul perioadei de izolare a fost foarte importantă pentru Dimitri.
- Ori de câte ori poate, stabilește cu o vecină - o tânără de 18 ani pe nume Khristina - ca aceasta să aibă grijă de copii timp de o oră.
- Acesta este timpul lui Dimitri pentru îngrijirea de sine. Își pune o mască de protecție și pleacă la alergare.

- Îngrijirea de sine este importantă nu numai pentru părinte sau tutore, ci îi ajută și pe cei pe care aceștia îi au în grijă.
- Gestionarea propriei anxietăți, a furiei, a iritabilității și a frustrărilor reprezintă dimensiuni importante ale îngrijirii de sine.
- Dacă, în calitate de părinte sau de tutore, simțiți că aveți nevoie de sprijin suplimentar, mergeți la consiliere sau faceți terapie, dacă este posibil.

Îngrijirea de sine

- Acordați prioritate bunăstării dumneavoastră. Lipsa de structură din aceste zile poate facilita adoptarea unor mecanisme de adaptare care se pot transforma în obiceiuri proaste, cum ar fi mâncatul în exces, fumatul sau consumul excesiv de alcool sau de medicamente. Dimitri a observat că ia mai multe analgezice pentru durerile de cap decât de obicei. De asemenea, stresul suplimentar și nesiguranța pot produce dificultăți de somn noaptea.
- Încercați să acordați prioritate bunăstării dumneavoastră cât mai mult posibil. Aceasta înseamnă să mâncați alimente sănătoase, să faceți mișcare și să respectați un program regulat de somn.
- Creați o listă cu activități sănătoase și relaxante pe care vă place să le faceți și un plan pentru a stabili când să faceți fiecare dintre aceste activități.
- Faceți-vă timp în fiecare zi să vă relaxați, să visați cu ochii deschiși și să nu faceți nimic!



Mai multe idei pentru îngrijirea de sine

Rămâneți conectat(ă) social chiar și atunci când păstrați distanța fizică: Rămâneți conectat(ă) digital, păstrând legătura cu prietenii, colegii și familia prin e-mail, aplicații sau rețele de socializare. Vizionați aceleași filme, citiți aceleași cărți și discutați în cadrul unor întâlniri virtuale, purtați o discuție virtuală în timp ce beți împreună o cafea sau o ceașcă de ceai.

Rutina zilnică: În primul rând, planificați și păstrați o rutină zilnică și, de asemenea, creați un plan de bunăstare pentru zilele și săptămânile următoare.

Stabiliți obiective și mențineți-vă activ(ă): Stabilirea obiectivelor și atingerea lor sporește sentimentul de control și de competență. Obiectivele trebuie să fie realiste în circumstanțele date, iar pentru personal și voluntari ar putea însemna, de asemenea, să fie la zi cu documentele, chiar dacă nu pot lucra pe teren. Pentru unii, crearea unei liste cu lucruri de făcut pe ziua respectivă și bifarea sarcinilor de-a lungul zilei le conferă un sentiment de autonomie și satisfacție. Creați o listă de activități pe care ar fi frumos să le faceți, ar fi grozav să le faceți, cărți pe care să le citiți sau să le scrieți, muzică pe care să o ascultați, mâncare pe care să o gătiți și prăjituri pe care să le coaceți, să pictați cu acuarele, să tricotați, să croșetați și să coaseți, să învățați o nouă limbă sau o nouă abilitate, să ascultați podcasturi, să faceți curățenie în casă, să respirați aer proaspăt la fereastră, pe balcon sau în grădină.

Alocați-vă timp pe care să-l petreceți singur(ă) și timp pe care să-l petreceți împreună cu celelalte persoane, dacă nu locuiți singur(ă): Creați o listă cu lucruri pe care să le faceți împreună, citiți-vă unul altuia cărți cu voce tare, jucați jocuri de societate, ascultați și discutați despre emisiuni la radio sau la televizor și despre podcasturi. Aveți grijă de copii pe rând. Sunt multe resurse online pentru activități pe care le puteți face acasă cu copiii.

Căutați partea amuzantă din fiecare situație, sau insinuați dumneavoastră una, dacă este cazul: Umorel poate fi un remediu puternic împotriva deznădejdiei. Chiar și zâmbetul și râsul lăuntric pot oferi o ușurare a anxietății și a frustrării.

Păstrați-vă speranța: Credeți în ceva semnificativ, indiferent dacă este vorba de familie, credință, țară sau valori.

Folosiți tehnici de gestionare a stresului: Tehnicile de relaxare fizică pot reduce nivelul de stres și sunt metode utile pentru a gestiona durerea și tulburările emoționale. Cei mai mulți oameni sunt familiarizați cu tehnicile de gestionare a stresului, dar nu toți le folosesc în practică; cu toate acestea, acum este momentul să încurajăm utilizarea acestor tehnici.

Acceptați-vă sentimentele: A fi într-o situație stresantă poate provoca o mulțime de reacții emoționale diferite, cum ar fi furie, frustrare, anxietate, regrete, îndoieli, autoînvățătură etc. Aceste sentimente sunt reacții normale la o situație anormală.

Sfaturi pentru a vă proteja copiii în mediul online

FACEȚI CUNOȘTINȚĂ CU FAMILIA CHEN (BEIJING, CHINA)

Faceți cunoștință cu Zang Whei și Ling Chen, care locuiesc în Beijing, într-un apartament de la etajul 55, împreună cu fiul lor, Bohai, în vârstă de 13 ani. Ei nu au grădină, doar un mic balcon, iar Bohai nu se poate juca niciodată afară, așa că tinde să fie frustrat.

- Este aproape sfârșitul zilei.
- O bună comunicare este foarte importantă în această perioadă, mai ales în condiții aglomerate de locuit.
- Bohai este sprijinit și recompensat pentru că își exprimă nevoile, bucuriile și frustrările, în mod clar și regulat.





- Acest lucru promovează pacea, empatia și înțelegerea în casă și previne ca frustrările să fie înăbușite și să culmineze în cele din urmă în izbucniri de violență, strigăte și furie.
- Ca recompensă pentru comportamentul și comunicarea bună, Bohai are voie să se joace pe calculator, să petreacă timp online sau să se uite la televizor. Acesta este un exemplu de disciplină pozitivă.
- Cu toate acestea, Zang Whei și Ling monitorizează site-urile pe care Bohai le vizitează, precum și tipul de programe TV pe care le urmărește.
- Ei sunt la curent cu unele lucruri pe care le pot face pentru a-l proteja online (a se vedea mai jos sfaturile pentru a vă proteja copiii).
- Destul de des, părinții sunt tentați să spună: „Pune telefonul deoparte” sau „Nu mai petrece atât de mult timp pe telefon sau la calculator.” Dar rețelele de socializare sunt singura modalitate prin care copiii dumneavoastră se pot simți conectați în timpul pandemiei de COVID-19. Acestea îi ajută să rămână în contact cu colegii lor.
- În special adolescenții au nevoie să poată comunica cu prietenii lor. Ajutați-vă fiul sau fiica adolescent(ă) să rămână conectat(ă) în siguranță prin intermediul rețelelor de socializare și al altor modalități sigure de distanțare fizică. Acesta este un lucru pe care îl puteți face și împreună.

Sfaturi pentru a vă proteja

copiii în mediul online

Printre riscurile online se numără:

- Adulți care urmăresc copii în scopuri sexuale pe platformele de socializare, de jocuri și de mesagerie
- Conținut dăunător, cum ar fi comportamente care demonstrează violență, misoginie (prejudecăți extreme împotriva femeilor) sau xenofobie (prejudecăți extreme împotriva persoanelor din alte țări), care incită la sinucidere și la automutilare, care furnizează informații eronate etc.
- Adolescenți care distribuie informații personale și fotografii sau videoclipuri cu caracter sexual cu ei înșiși
- Agresivitate în mediul digital (*cyberbullying*) comisă de colegi și necunoscuți

Pentru a vă proteja copiii în mediul online, puteți:

- Să discutați cu ei despre riscurile online, într-un mod adecvat vârstei lor
- Să configurați controlul parental pe computer
- Să activați SafeSearch în navigatorul (browserul) computerului
- Configurați setări stricte de confidențialitate în aplicațiile și jocurile online
- Acoperiți camerele web atunci când nu sunt utilizate

ÎNCHEIAȚI ZIUA ÎNTR-O NOTĂ BUNĂ

- Încheiați ziua într-o notă pozitivă.
- Consolidați comportamentele bune și sărbătoriți succesele fiecărui copil pe parcursul zilei.
- Discutați cu fiecare membru al familiei despre cum se simte și dacă este îngrijorat de ceva, pentru ce este recunoscător și care sunt speranțele sale pentru ziua următoare și pentru viitorul apropiat.
- Stabiliți noi obiective și sărbătoriți finalizarea lor.
- Începeți să vă gândiți cum îi pregătiți de culcare pe copiii mai mici și la ceea ce veți face pentru a vă îngriji de propria persoană odată ce toți copiii sunt în pat.

Armonia familiei

- Noi suntem modele pentru copiii noștri.
- Modul în care vorbim și ne comportăm față de ceilalți are o mare influență asupra modului în care aceștia se comportă.
- Limbajul pozitiv, ascultarea activă și empatia ajută la menținerea unui mediu familial pașnic și fericit în aceste momente stresante.
- Cu cât exersăm mai mult modelarea unor relații pașnice și pline de iubire pentru copiii noștri, cu atât se vor simți mai în siguranță și mai iubiți.
- Folosiți un limbaj pozitiv. Funcționează!



Reflecție și listă de verificare - cum se descurcă familia mea?

Acum că ați aruncat o privire în viețile acestor șase familii din întreaga lume, faceți-vă timp, cam o dată pe lună, pentru a reflecta asupra modului în care se descurcă propria familie în timpul restricțiilor cauzate de pandemia de COVID-19. Folosiți lista de verificare de aici, dacă doriți - citiți fiecare punct și marcați cu o bifă sau un X una dintre coloanele de progres din dreapta. Sau puteți face un grafic pe o bucată de carton și să folosiți bilețele adezive pentru a monitoriza modul în care vă descurcați ca familie.

Rețineți că toate sfaturile din acest ghid au fost elaborate ca o consecință a pandemiei de COVID-19, dar că sunt sfaturi bune pentru orice părinte sau tutore, în orice moment și în orice loc.

Amintiți-vă că nicio familie nu este perfectă! Cu toții avem o mulțime de greutate, ne pierdem cumpătul și facem greșeli. Dar dacă ne acordăm timp să reflectăm asupra modului în care funcționăm, putem face pași mici pentru a ne schimba. Dacă lucrăm împreună ca familie, putem continua să încercăm să construim un mediu mai sănătos, mai fericit și mai plin de speranță în care copiii noștri să se dezvolte.

LISTĂ DE VERIFICARE: CUM SE DESCURCĂ FAMILIA MEA?

Bunăstare psihosocială comportament	Multe posibilități de îmbunătățire	Câteva posibilități de îmbunătățire	Se descurcă foarte bine
Elaborați împreună cu întreaga familie, inclusiv cu copiii, un program zilnic și săptămânal			
Începeți ziua într-o notă pozitivă, faceți o verificare emoțională și promovați empatia			
Petreceți timp individual (unu-la-unu) cu fiecare dintre copii în fiecare zi			
Păstrați-vă calmul, nu strigați și nu loviți, încurajați și promovați comportamentele prosoziale			
Fiți creativ(ă) în lecțiile de învățare de acasă și încurajați învățarea prin joc			
Oferiți-le sprijin copiilor să se implice în lecțiile online/de la radio/de la televizor			
Protejați copiii împotriva riscurilor online și a expunerii la conținuturi inadecvate pe internet/la radio/la televizor			
Împărțiți sarcinile și treburile casnice și faceți-le distractive			
Lăudați în mod regulat membrii familiei și lucrați cu conceptul de inteligență multiplă			
Practicați o bună igienă anti-COVID-19 și instruiți-i și pe copii cu privire la aceasta			
Oferiți-le sprijin în procesul de manifestare a suferinței copiilor care au suferit o pierdere			
Oferiți-le sprijin copiilor care au fost stigmatizați			
Cereți sprijin profesorilor și altor părinți			
Practicați îngrijirea de sine și acordați-vă timp pentru dumneavoastră înșivă ca părinte sau tutore			
Modelați relații pașnice și iubitoare			

AJUTAȚI COPIII SĂ CREEZE CĂRȚI CU EROI AI PANDEMIEI DE COVID-19 PENTRU EI ÎNȘIȘI SAU PENTRU TOATĂ FAMILIA

În introducere, v-am sugerat să vă ajutați copiii să creeze cărți cu eroi ai pandemiei de COVID-19 pentru ei înșiși sau pentru toată familia.

O carte cu eroi este o broșură creată de o persoană anume, în care aceasta își scrie și desenează speranțele și obiectivele, precum și obstacolele care stau în calea acestor obiective și cum să le depășească și să aibă putere asupra lor.

Crearea unei cărți cu eroi împreună cu copiii dumneavoastră vă va ajuta să le înțelegeți provocările și dificultățile și vă va ajuta, de asemenea, să le sprijiniți punctele forte și strategiile de adaptare.

Veți avea nevoie de rechizite pentru a crea o carte cu eroi, inclusiv pixuri, creioane, creioane colorate, carioci, hârtie sau un mic caiet de exerciții.

Pentru a începe, ați putea să le spuneți copiilor:

- „Acum, după ce ați auzit cum alți copii și alte familii din întreaga lume se confruntă cu COVID-19, poate că vreți să faceți o poveste despre viața voastră și viața familiei voastre în timpul pandemiei de COVID-19. Ce părți v-au plăcut cel mai mult?

- Un erou este o persoană care are dificultăți, dar care ia măsuri pentru a depăși aceste dificultăți. Cred că voi sunteți eroi pentru că
- Dacă nu vreți să vă faceți propria carte cu eroi, putem face o carte cu eroi pentru toată familia și să lucrăm împreună la ea.
- Cum ar suna povestea cu eroi a voastră sau a familiei voastre?
- După ce îmi spuneți acea poveste, o puteți scrie sau o pot scrie eu pentru voi.
- Dacă vreți, puteți să faceți și un desen sau mai multe.
- Primul pas este să vă prezentați și să spuneți unde locuiți (orașul și țara) și cine face parte din familia voastră.
- O altă parte a cărții se referă la ce vreți să fiți când veți fi mari și care sunt obiectivele voastre.
- Puteți descrie dificultățile cu care vă confrunțați acum și dificultățile cu care se confruntă membrii familiei voastre?
- Ce soluții (trucuri și tactici) ați găsit voi și familia voastră pentru a face față acestor dificultăți?
- În afară de voi, cine sunt ceilalți eroi din familia voastră? Puteți explica de ce? Vă pot spune cu siguranță de ce sunteți eroi și vom include aceste informații în cartea voastră.
- Odată terminată cartea cu eroi, cui ați vrea să i-o arătați?”

Listă cu resurse

Scenariile prezentate în acest ghid cu privire la cele șase familii diferite sunt ilustrative și fictive, bazându-se în principal pe următoarele materiale:

<https://pscentre.org> pentru o mare varietate de resurse și materiale de sprijin psihosocial

Se recomandă, de asemenea, cartonașele cu activități ale Centrului PS al FISCR - consultați <https://pscentre.org/?resource=child-friendly-activity-cards>

<https://www.cpaor.net> pentru o mare varietate de resurse și materiale de sprijin psihosocial

<https://interagencystandingcommittee.org> pentru o mare varietate de resurse și materiale de sprijin psihosocial

Se recomandă în special „Eroul meu ești tu” [în limba engleză: *My Hero is You*], carte de povești pentru copii în legătură cu pandemia de COVID-19.

Consultați <https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/my-hero-you-storybook-children-covid-19>

<https://www.unicef.org/easterncaribbean/tips-parenting-during-coronavirus-covid-19-outbreak> pentru sfaturi pentru părinți în legătură cu pandemia de COVID-19

<https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19-parenting-tips> pentru sfaturi pentru părinți în legătură cu pandemia de COVID-19

<https://sacoronavirus.co.za/2020/05/20/advice-to-parents-supporting-your-children-through-the-covid-19-lockdown/> pentru sfaturi pentru părinți în vederea sprijinirii copiilor în timpul pandemiei de COVID pentru sfaturi parentale în timpul pandemiei de COVID-19

<https://www.helpguide.org/articles/parenting-family/parenting-during-coronavirus.htm> pentru sfaturi pentru părinți în legătură cu pandemia de COVID-19

<https://www.parents.com/health/all-about-coronavirus-a-concerned-parents-guide/> pentru informații în legătură cu coronavirusul

<https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-guidance-on-supporting-children-and-young-peoples-mental-health-and-wellbeing/guidance-for-parents-and-carers-on-supporting-children-and-young-peoples-mental-health-and-wellbeing-during-the-coronavirus-covid-19-outbreak> pentru sfaturi pentru părinți și titori cu privire la modul în care pot sprijini copiii și tinerii în timpul pandemiei de COVID-19

https://www.canr.msu.edu/news/young_children_can_learn_how_to_resolve_conflicts_with_adult_guidance_and_s pentru modalități pentru tineri de soluționare a conflictelor cu îndrumarea adulților

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/reducing-stigma.html> pentru sfaturi pentru părinți de combatere a stigmatizării în timpul pandemiei de COVID-19

<https://www.dropbox.com/sh/2ba48ijt4kckt2i/AAAA-neAKfK216Rwc5-ZguX4a?dl=0&preview=Grief+and+loss+guidance+for+parents+during+COVID19.pdf> pentru sfaturi pentru părinți pentru a-i sprijini pe tineri în ceea ce privește pierderea și suferința în timpul pandemiei de COVID-19

Regional Psychosocial Support Initiative (REPSSI)

[Inițiativa regională de sprijin psihosocial]

PO Box 23076, Randburg West

2167 266 West Avenue,

Cnr Republic Road Unit 2

Waterfront Office Park,

Randburg 2194, Africa de Sud

<https://repssi.org/>

info@repssi.org

Twitter: @REPSSI

Facebook: www.facebook.com/REPSSIHQ

