Cum pot să-mi ajut copilul dacă sunt îngrijorați în acest blocaj?

Un ghid simplu pentru părinți și îngrijitori

Acesta este un moment înfricoșător pentru noi toți. Ca adulți, ne vom simți anxioși când urmărim știrile și vom vedea cum Covid-19 provoacă daune. În calitate de părinți, ne îngrijorează modul în care copiii noștri vor face față acestor sentimente.

Tinerii nu știu întotdeauna ce să facă atunci când ochiul se simte îngrijorat, trist sau speriat. Ei nu înțeleg întotdeauna aceste sentimente și nu cunosc cele mai bune modalități de a le trata. Am dori să vă oferim câteva idei care să vă ajute să vă susțineți copilul:

Ar trebui să-mi opresc copilul să privească media?

Nu putem împiedica tinerii să audă vești despre Covid-19. Oricât de mult am dori să îi protejăm de acesta, oprirea televizorului și a social media pot înrăutăți lucrurile.

Cu toate acestea, este o idee bună să limitezi timpul pe care îl petrec citind și ascultând știri despre asta. Dacă suntem înconjurați de vești proaste - ne vom simți rău. Așa funcționează creierul nostru.

O resursă de încredere, adecvată copiilor pe care o folosim adesea la școală este: bbc.co.uk/ newsround .

Ce să-i spun copilului meu?

Blocarea ne oferă șansa de a vorbi cu copiii noștri în mod regulat și fără a fi nevoie să ne grăbim. Ai putea începe întrebând despre grijile lor. Fii sincer! Spuneți-le că împărtășiți aceste temeri și dați răspunsuri simple din surse în care aveți încredere.

Poate le-ați arăta cum pot găsi răspunsuri pe site-uri web, cum ar fi https://www.gov.uk/coronavirus și https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/ . Este bine ca copiii să vadă cum adulții nu au toate răspunsurile. Arătați-le că este bine să vă confundați, dar există o mulțime de locuri pentru a căuta ajutor.

Ce pot face pentru copilul meu?

Lumea pare să se întoarcă! Când lucrurile nu sunt sigure, îi ajută într-adevăr pe copii să aibă o rutină. Chiar dacă momentele noastre arată foarte diferit în acest moment, le putem oferi copiilor noștri o anumită stabilitate făcând un program cu ei. Crearea timpului pentru munca școlară, dar și pentru distracție, joacă, mese și păstrarea legăturii cu prietenii și familia. Este surprinzător cât de repede ne acomodăm cu noile rutine - și sentimentul de securitate pe care ni le oferă!

Cel mai important:

Asigură-te că ai grijă de tine. Când copiii noștri văd stresul, îi poate face să se simtă și ei supărați. Faceți lucrurile care vă plac. Mergeți la plimbare, citiți o carte, înmuiați-vă în baie sau încurcați-vă în grădină.

Cu toții trebuie să ne oferim o pauză de veștile proaste cu care par să fim înconjurați în acest moment. Este ușor să te simți copleșit și nu poți face față.

Dacă acesta este cazul, pentru tine sau pentru copilul tău, există oameni în școală în fiecare zi, care sunt aici pentru tine.

Apelați-ne: 0161 882 1150

Sau ne puteți trimite un e-mail: admin@chorltonhigh.manchester.sch.uk

Vă vom putea direcționa către serviciul potrivit.

Nu uita niciodată, suntem cu toții în asta împreună. Tu și copilul dvs. nu sunteți singuri.