



Tiranë më: 25.03.2020



COVID-19

Rekomandime lidhur me fëmijët

Ky material i punuar nga psikologët europianë të EFPA (ku jemi anëtarë me të drejta të plota) dhe përkthyer, përshtatur e shpërndarë nga Urdhri i Psikologut, synon t'ju vijë në ndihmë të gjithë prindërve, që përballen me karantinën për shkak të COVID-19, në raportet e tyre të përditshme me fëmijët.

Si të flasim me fëmijët? Çfarë aktivitete të bëjmë me fëmijët?

Çfarë na ndihmon në këtë situatë?

Shkurtimisht:

1. Qetësohu dhe përgatit veten.
2. Promovo një ndjenjë sigurie, pasi kjo shërben për mbështetjen emocionale.
3. Zbulo se çfarë dijnë fëmijët mbi COVID-19 dhe çfarë burimesh informacioni përdorin ata për të kuptuar virusin.
4. Identifiko kuptimet që fëmija i jep kësaj situatë.
5. Shpjego dhe komuniko me fëmijët. Shpërnda informacion të përshtatshëm, duke u mbështetur në fakte, si dhe në mundësitë që ju dhe fëmijët keni për t'u mbrojtur nga koronavirusi.
6. Limito informacionet mediatike.
7. Harto një plan.
8. Fokusohu në aktivitete.
9. Mbaj kontaktet sociale me të tjerët.
10. Mos anashkalo aktivitetet fizike.
11. Bëhu një shembull pozitiv.

Faqja zyrtare e Ministrisë së Shëndetësisë në Shqipëri, apo kanale serioze, japin informacione që janë verifikuar dhe përditësuar. Në varësi të moshës së fëmijës, zgjidhni fjalë të përshtatshme, mos dramatizoni. Bejani të qartë se kjo është një sëmundje e re, për të cilën po kërkohet mjekimi dhe se ne tashmë dimë se si mund ta zvogëlojmë mundësinë për t'u infektuar. Theksoni rëndësinë e ruajtjes së higjenes, kujdesin dhe shpeshësinë e larjes së duarve, mos prekjen e gojës, syve dhe hundës. Kjo është thelbësore për të zvogëluar rrezikun e infeksionit. Praktikoni vazhdimisht larjen e duarve me fëmijën tuaj. Bëhuni një shembull për fëmijët, se si të sillen me përgjegjësi. Përdorni vitaminat, bëni gjumë të mjaftueshëm, qëndroni në humor të mirë dhe kjo do të ndihmojë në rritjen e imunitetit dhe në qëndrueshmërinë mendore.

6. Vendosni një plan ditor dhe javor.

Një plan aktiviteteash do të ndihmojë fëmijën, por do t'ju ndihmojë edhe ju gjithashtu. Shpjegojini fëmijës se kjo nuk është një ditë pushimi dhe ka detyra që duhet të përmbushen. Ju mund të planifikoni kohën e fëmijës tuaj për lojëra, komunikim të ndërsjellët, ndihmë në punët e shtëpisë, mësim dhe kryerjen e detyrave të shtëpisë. Mos e mbingarkoni fëmijën, por mos harroni se strukturimi i kohës është shumë i rëndësishëm për qëndrueshmërinë e tij mendore.

7. Përqendrohuni në shpenzimin e kohës në mënyrë aktive.

Shpjegojini gjithashtu fëmijës, se kjo situatë ka disa kufizime, siç është nevoja për të punuar nga shtëpia. Në të njëjtën kohë, fëmija mund të kryejë detyrat e shkollës nga shtëpia. Komunikoni me shkollën në këtë drejtim. Sigurohuni që fëmija të mos kalojë orë të gjata në TV, ose në celularin e tij. Kryerja e aktiviteteve ndihmon për të kaluar kohën në mënyrë produktive. Në planin tuaj ditor, planifikoni pushim dhe aktivitete alternative. Nëse jeni në vendin e punës dhe fëmija është vetëm në shtëpi, mbani kontakt të rregullt telefonik me të.

8. Mbajini fëmijët në kontakt shoqëror, komunikoni me familjen dhe miqtë.

Lërimi fëmijët të bëjnë telefonata dhe të ndajnë ndjenjat e tyre me anëtarët e familjes dhe miqtë e tyre. Ju mund ti ndihmoni të mbanjë kontaktet sociale përmes Skype ose grupeve të rrjeteve sociale. Mos i merrni fëmijët në aktivitete me grupe të mëdha njerëzish, qoftë edhe në lagjen apo pallatin ku banoni, kur dilni për të bërë pazar. Mos harroni se sa më i lartë përqëndrimi i njerëzve, aq më i lartë është rreziku i infeksionit.

9. Mos harroni se aktiviteti fizik është i rëndësishëm.

Ushtrohuni me fëmijët në shtëpi, duke i lënë të shkarkojnë energji të tepërt. Relaksimi alternativ dhe ushtrime të përshtatshme, forcojnë trupin dhe mendjen.

10. Jini shembull për fëmijët duke u sjellë në mënyrë të përgjegjshme.

Ky shembull mund të jepet me higjenën, promovimin e marrëdhënieve të mira familjare, solidaritetin, apo edhe ndihmën ndaj të tjerëve.

Punuan: Elona Mustafaraj (Psikologe Këshillimi)

Stafi i Urdhrit të Psikologut