

Lasten ja nuorten tukeminen COVID-19 -tautiin liittyvissä huolissa



Ohjeita vanhemmille, huoltajille ja nuorten ja lasten kanssa työskenteleville

Moni lapsi ja nuori kokee huolta ja ahdistusta tänä epävarmana aikana. Tämä on normaali reaktio tilanteeseen. Alla käymme läpi ohjeita vanhemmille lasten ja nuorten tukemiseen ja auttamiseen.

Tietoa on tällä hetkellä paljon saatavilla – tämä on hienoa, mutta toisaalta saattaa myös lisätä hämmennystä. Tästä syystä olemme keränneet ohjeita ja suosikkilinkkejämme samaan paikkaan. Toivomme näistä olevan sinulle hyötyä.

Tilanne muuttuu tällä hetkellä nopeasti, ja tulemmekin ajoittain päivittämään tietoa sivustolle:

<https://emergingminds.org.uk/resources/>

NIHR | Oxford Health Biomedical
Research Centre

NIHR | Applied Research Collaboration
Oxford and Thames Valley

Department of
Psychiatry
Medical Sciences Division

Experimental
Psychology
Medical Sciences Division

iCATS
Identifying Child Anxiety Through Schools

Emerging Minds **TOPIC**
The Oxford Psychological Interventions for Children
and adolescents Research Group



Huolehdi itsestäsi

On ymmärrettävää, että saatat kokea tällä hetkellä ahdistusta tai huolestuneisuutta, ja edessäsi voi olla vaikeasti ratkaistavia haasteita. Onkin tarpeen etsiä sinulle sopivia selviytymiskeinoja. Tällöin pystyt myös helpommin vastaamaan tahtomallasi tavalla puhuessasi lasten ja nuorten kanssa.

Hyödyllistä aikuisille suunnattua tietoa on löydettävissä näistä lähteistä:

Lastensuojelun keskusliitto:

<https://www.lskl.fi/blogi/huoltajan-selviytymisopas-koronaviruskaranteeniin-ja-kotiopetukseen/>

Duodecim:

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01258

Mieli ry:

<https://mieli.fi/fi/koronaviruksen-aiheuttamaa-huolta-voi-lievittää>

Mielenterveystalo:

https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/koronavirukseen_liittyva_huolen_ ja_epavarmuuden_sietaminen/

Helsingin Sanomat:

<https://www.hs.fi/kaupunki/art-2000006446673.html>

Terveellisten elämäntapojen ylläpitäminen

Pyri ylläpitämään normaaleja arkirutiineja niin paljon kuin mahdollista, esimerkiksi syömiseen, nukkumiseen, opiskeluun ja leikkimiseen sekä lepoon liittyen. Rutiinit

lisäävät lapsen ja nuoren turvallisuuden tunnetta. Myös ulkoilu ja luonnossa liikkuminen voivat olla hyödyksi. Tutkimustiedon mukaan luontokokemukset kohottavat mielialaa, joten – kunhan se ei sodi lääketieteellisiä ohjeistuksia vastaan – pyri viettämään aikaa ulkona lasten ja nuorten kanssa. Jolleivat he pysty tai tahdo poistua sisätiloista, kannusta heitä liikkumaan sisällä – tähän on kehitetty avuksi useita eri applikaatioita ja videoita, esimerkiksi YouTubessa.



Vältä juuttumista noidankehiiin

Tällaisissa tilanteissa olemme alttiita tietynlaisille käyttäytymistavoille, jotka saattavat pidemmällä aikavälillä johtaa ahdistuksen lisääntymiseen:

- Asioiden vältteleminen (esim. vanhempi nukkuu lapsen kanssa, eikä lapsi yksinään)
- Vetäytyminen tai eristäytyminen muista ihmisistä
- Jatkuva tiedonhaku ja -etsintä
- Toistuva ja jatkuva huolista puhuminen
- Varuillaanolo uhkaavien asioiden varalle

- Tarkistelu (esim. uutisten jatkuva seuranta)
- Asioiden pyörittely oman pään sisällä tekemisen ja toimimisen sijaan
- Liiallinen, ohjeistukset ylittävä käsienpesu

Pidä silmällä näitä ja muita käyttäytymistapoja, ja kannusta lasta huomaamaan, mikä auttaa (ei ainoastaan välittömästi, vaan myös pidemmällä aikavälillä) ja mikä vastaavasti saa heidän ahdistuneisuutensa lisääntymään. Myöhemmin jaamme joitain ideoita, miten selvitä tällaisten käyttäytymismallien kanssa ja miten katkaista mahdollisesti alkaneet noidankehät.



Lapsille ja nuorille vastaaminen

Lapset ja nuoret tarkkailevat myös ympärillään olevia aikuisia saadakseen vihjeitä, miten heidän tulisi reagoida ja tulisiko heidän olla huolissaan. Yritä siis hallita omia reaktioitasi keskustellessasi lasten ja nuorten kanssa. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että sinun tulisi piilotella omaa ahdistuneisuuttasi. Päinvastoin, lasten on tärkeää huomata, että tietty määrä ahdistusta ja stressiä on luonnollista, sekä nähdä, miten näiden tunteiden kanssa selvitään (esim. "Ollessani huolissani tästä soitan usein ystävälleni, tahtoisitko meidän soittavan sinun ystävällesi?" tai "Kun olen huolissani,

rauhoitan usein mieleni katsomalla hauskoja tv-ohjelmia, mitä ohjelmaa sinä tahtoisit katsoa?"). On sallittua antaa lasten nähdä myös aikuisten huolestuvan, mutta he saattavat olla pelokkaampia tai heidän on vaikeampi jakaa omia huoliaan, jos he huomaavat aikuisten olevan ylikuormittuneita.

Huolista puhuminen

Huolista puhuminen sekä lasten ja nuorten mielessä olevien asioiden kuunteleminen auttaa. Yritä järjestää aikaa ja tilaa, jolloin lapset ja nuoret voivat puhua kanssasi. He eivät välttämättä suoraan kerro tahtovansa puhua kanssasi, joten tarkkaile myös muunlaisia vihjeitä, kuten pysyttelevätkö he tavanomaista lähempänä sinua.

Milloin puhua

Olisi hienoa, jos pystyt puhumaan lasten ja nuorten kanssa silloin, kun he ottavat huolensa esille. Se on merkki siitä, että he pystyvät käsittelemään ja puhumaan asiasta nyt. Tämä ei kuitenkaan ole aina mahdollista, ja onkin tärkeää puhua aikana, kun kumpikaan teistä ei ole stressaantunut, kiireinen tai väsynyt. Kannattaa myös välttää huolista keskustelua juuri ennen nukkumaan menoa, sillä silloin asiat saattavat vaikuttaa tavallista pelottavammilta ja huolestuttavammilta. Lapsen tuodessa esiin huolia silloin, kun keskustelu on vaikeaa, ilmaise, että heidän huolensa on tullut kuulluksi ja tahdot ehdottomasti puhua siitä heidän kanssaan. Sopikaa tarkka aika, jolloin puhutte asiasta (ja pitäytykää tässä suunnitelmassa). Tämän jälkeen voit mahdollisesti puhua muista asioista, joita lapsi voi keskittyä ajattelemaan murehtimisen sijaan.

Miten puhua

Ahdistusta ja huolta synnyttävissä tilanteissa on usein läsnä joitakin tiettyjä tekijöitä, kuten korostunut epävarmuus, mahdolliset uhat, kohonnut vastuuntunto, sekä alentunut kontrollintunne. Tästä johtuen onkin ilmeistä, miksi juuri nykytilanne ruokkii ahdistusta. Lapsen kanssa keskusteltaessa on tärkeää auttaa:

- Tunnistamaan, että on ymmärrettävää kokea huolestuneisuutta tai ahdistuneisuutta.
- Kehittämään totuudenmukainen ja täsmällinen käsitys tilanteesta
- Tunnistamaan helppoja ja käytännöllisiä keinoja toimia tilanteessa, samalla kuitenkin selkeästi määrittäen lapsen vastuiden rajat

Tässä joitain mahdollisesti hyödyllisiä keinoja:

① Ole kiinnostunut ja huomioi lapsen pelot ja huolet

Aloita avoimilla kysymyksillä. Nämä ovat sellaisia, joihin ei voi vastata vain ”kyllä tai ei” (Esimerkiksi: ”Mikä saa sinut tuntemaan sillä tavoin?”; ”Mitä olet kuullut viruksesta?”; ”Mitkä asiat sinua tässä eniten huolettavat?”). Vanhemmat lapset ovat saattaneet poimia tietoa internetistä tai ystäviltään, joten on hyvä tarkastella, minkälaisia asioita he ovat kuulleet. Tämä auttaa sinua ymmärtämään lapsen pelkoja ja huolia.

Tunnista, millä tavoin lapsen ajatukset vaikuttavat hänen tunteisiinsa. Pyri välttämään lapsen huolien vähättelyä tai sivuuttamista (esimerkiksi ”Kaikki tulee menemään hyvin!”; ”Älä ole hupsu”). Tällaiset vastaukset saattavat tuntua siltä, ettei hänen huoliaan oteta vakavasti. Tämä taas saattaa lisätä lapsen

vastahakoisuutta jakaa tunteitaan ja ajatuksiaan seuraavilla kerroilla. On hyvin vaikeaa hallita mieleen nousevia ajatuksia. Sen sijaan, että kehotamme lasta olemaan vain miettimättä asiaa, olisikin hyvä kehottaa tunnistamaan ajatukset, muttei antautua niiden vietäväksi (esimerkiksi: ”Siinä se ärsyttävä huoliajatus jälleen on, mitä voisit ajatella sen sijaan?”)

② Auta lasta tuntemaan itsensä ymmärretyksi ja heidän huoliensa olevan normaaleja

Tunnista tilanteen herättävän kaikissa ahdistusta ja huolestumisen olevan normaalia. Lapsen huolestuessa esimerkiksi isovanhemmistaan, voit sanoa ”Huomaan, että olet huolestunut isoisästä ja isoäidistä, minäkin olen heistä hieman huolissani”, ja sitten jatkaa kohtien 3, 4 ja 5 mukaisesti.

Asiat tulevat olemaan erilaisia jonkin aikaa. Huomioi tämän johtavan mahdollisiin pettymyksen kokemuksiin, kun odotettuja tapahtumia ja tilanteita joudutaan perumaan tai jättämään väliin. Tämä pettymys on sekä ymmärrettävää että sallittua.



3 Korjaa lapsen mahdolliset väärinymmärrykset lempeästi

Otettuasi lapsen huolet huomioon ja ilmaistuaasi ymmärryksesi voit huomaavaisesti jakaa tietoa ja korjata mahdollisia väärinymmärryksiä. Lapsi saattaa esimerkiksi ajatella kaikkien kuolevan taudin saavuttua kaupunkiinne, jolloin voit vastata “Huomaan, että olet huolissasi, että jollain naapureistamme saattaisi olla virus, eikä tunnu mukavalta, kun joku lähellä on sairastunut. Se ei kuitenkaan tarkoita, että me kuolisimme, ja itse asiassa suurin osa sairastuneista saa vain kuumetta ja yskää”.

Pidä keskustelu mahdollisuuksien mukaan tietoon perustuvana (esimerkiksi, että useimmat saavat vain lieviä oireita ja paranevat muutaman viikon kuluessa; tai etteivät lemmikkieläimet sairastu). Käytä suositeltuja ja luotettavia tietolähteitä, **sovita lähteistä saatu tieto lapsen ikätasoon**, ja tutkikaa uutisia yhdessä (kts. alla olevat linkit).

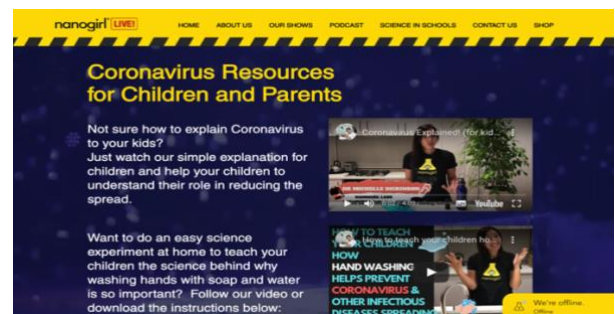
Jollet tiedä tai pysty löytämään vastausta **on sallittua sanoa, ettet tiedä**. Ilmassa on paljon epävarmuutta ja epätietoisuutta, ja joihinkin lasten ja nuorten kysymyksiin ei ole tällä hetkellä mahdollista vastata. Sen sijaan, että pyrkisit poistamaan kaiken epävarmuuden ja löytämään vastaukset kaikkiin kysymyksiin, saattaa olla hyödyllistä kertoa, että on olemassa asioita, joita emme tiedä ja että tämä tietämättömyys on hyväksyttävää. Tämän jälkeen voit rauhoittaa lasta kertomalla heidän lähellään olevien aikuisten pitävän hänestä huolta, ja että tutkijat ja lääkärit ympäri maailmaa tekevät kovasti töitä selvittääkseen keinoja auttaakseen tässä tilanteessa.

Lapsille

Yle:n Nelli neuvojabotti on lapsille ja heidän vanhemmilleen suunnattu neuvontachattibotti:

<https://yle.fi/uutiset/3-11267064>

Yle on julkaissut koronavirustilanteen nostamia kysymyksiä esiin sivustolla, jossa on myös tallenne hallituksen tiedotustilaisuudesta lapsille:



<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2020/04/22/mill-oin-paasee-kouluun-ylen-erikoislahetys-ja-hallituksen-info-koronaviruksesta>

Yle on julkaissut vastauksia yleisimpiin lasten esittämiin kysymyksiin:

<https://yle.fi/uutiset/3-11285717>

Nuorille

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos on listannut yleistietoa koronavirustilanteeseen liittyen:

<https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/usein-kysyttya-koronaviruksesta-covid-19>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos on kerännyt tälle sivulle ohjevideoita koronavirukseen liittyen:

<https://aineistopankki.thl.fi/1/5xrjkFnGCZLV>

4 Auta lasta kokemaan hallinnantunnetta tilanteissa, joissa se on mahdollista (ja korosta, miksi se on hyväksi myös muille)

Esimerkiksi “On monia tapoja suojella itseämme, kuten käsienpesu, ja auttaa muita ihmisiä, kuten ostoksissa auttaminen.”

Osassa ohjeista annetaan hyödyllistä lapsiystävällisesti kuvattua tietoa siitä, miten pitää itsemme ja muut turvassa.

5 Ole selkeä lapsen velvollisuuksien ja vastuiden rajoista

Kerro lapselle hallituksen, terveydenhuollon, tutkijoiden ja monien muiden ihmisten työskentelevän ahkerasti pitääkseen ihmiset turvassa. Tämän dokumentin lopussa listataan lähteitä, joista saa ohjeita ja apua henkilöille, joilla esiintyy pakkotoimintoja tai -ajatuksia. Tällaisiin toimintoihin ja ajatuksiin liittyy usein lähtökohtaisesti kokemus itsensä olevan vastuussa negatiivisista tapahtumista, kuten taudinaiheuttajien leviämisestä muihin tai omaan sairastumiseen.

6 Korosta hyviä asioita

Auta lasta tunnistamaan hyvät asiat tästä aidosti haastavasta tilanteesta huolimatta. Esimerkiksi: “Useat ihmiset tekevät ahkerasti töitä pitääkseen meidät kaikki terveinä, esimerkiksi sairaalan lääkärit ja hoitajat, rokotetta kehittävät tutkijat, ja jopa me kaikki ihan vain pesemällä käsiämme!” Nosta esiin tärkeät yhteisölliset apua tarjoavat tahot sekä muut toimet, joilla ihmiset auttavat toisiaan.



7 Löydä keinoja huolten kanssa selviytymiseen

Jatkuva huolehtiminen on turhankin helppoa tällä hetkellä, etenkin uutisvirran ollessa jatkuvasti saatavilla. Onkin hyvä rajoittaa lasten altistumista uutisille. Voit esimerkiksi määritellä ”uutishetken”, jolloin katsotte tai kuuntelette uutisia yhdessä ja keskustellette käsitellyistä asioista. Tilanteissa, joissa etenkin vanhemmat lapset saavat haitallista tietoa sosiaalisesta mediasta, voit pyytää heitä rajaamaan siellä vietettyä aikaa tai sisältöä. Keskustelut ystävien kanssa saattavat myös keskittyä koronavirustilanteeseen, jolloin voi miettiä tällaisten keskustelujen vähentämistä ja keskittyä sen sijaan myös muihin asioihin.

Auta lapsia ja nuoria miettimään, onko huoli sellainen, johon pystyy vaikuttamaan? Tilanteissa, joissa huoleen ei pystytä vaikuttamaan, on tärkeää asteittaisesti oppia sietämään huolta ja suuntaamaan huomio muihin asioihin. Tämä luonnollisesti saattaa olla vaikeaa toteuttaa käytännössä. Yksi keino auttaa lapsia kokemaan heidän huolensa tulevan kohdatuiksi ja samalla auttaa heitä rajaamaan ja hallitsemaan niitä on niin sanottu ”huoliaika”. Voit varata joka päivälle tietyn ajan (enintään puoli tuntia), jolloin keskustellette järjestyksessä mieleen nousseista huolista. Sinun tehtävänäsi on pääasiassa kuunnella ja suhtautua empaattisesti.



Lasten ja nuorten alkaessa puhua huolistaan huolihetken ulkopuolella voit pyytää heitä kirjaamaan huolettavan ajatuksensa ja varmistaa sen tulevan käsitellyksi huolihetken aikana. Tämä saattaa auttaa lapsia myös huomaamaan, että toisinaan isoina näyttäytyvät huolet eivät pienen ajan kuluttua olekaan niin suuria.

8 Vähennä huoliasi käytännön toimilla

Kuvasimme aiemmin ahdistuksen ja joidenkin käyttäytymismallien noidankehiä ja sitä, miten jotkin sillä hetkellä auttavat toimet saattavatkin huonontaa tilannetta pitkällä aikavälillä. Olemme esittäneet tapoja selvittää huolten kanssa. Pidä silmällä myös esimerkiksi jatkuvaa varmistelua tai varuillaanoloa ja liiallista käsienspesua. Kannusta lasta tai nuorta kokeilemaan tällaisten toimintojen vähentämistä – mahdollisesti luotetun ystävän avulla. Millaisia ohjeita tai vinkkejä ystävä antaisi käsien pesemisen helpottamiseen tai huoliajatusten vähentämiseen? Joissain tilanteissa lasten ja nuorten on myös mahdollista vähentää huolestuneisuuttaan. Esimerkiksi tilanteissa, joissa huolet kohdistuvat muihin ihmisiin (esim. isovanhempiin tai riskiryhmässä oleviin ystäviin) voit kannustaa heitä tekemään asioita, jotka lisäävät yhteyden tunnetta näihin henkilöihin. Keinoja tähän ovat mm. viestien lähettäminen, puhelut ja videopuhelut, kirjeen kirjoittaminen tai postikortin lähettäminen.

Ahdistuksen ollessa pysyvää ja häiritessä arkea



Tämä tilanne on vääjäämättä joillekin lapsille ja nuorille haastavampaa kuin toisille. Nuorilla on voinut jo lähtökohtaisesti esiintyä ahdistuneisuutta, ja nykytilanne on saattanut voimistaa näitä olemassa olevia tunteita. Jos olet huolestunut lapsen tai nuoren ahdistuksesta ja se jatkuu pitkään ja haittaa hänen elämäänsä (esim. unirytmii, koulu ja opinnot, ystävyys- ja perhesuhteet) saattaa hän tarvita ammattilaisen apua. Lähialueesi terveydenhuollon ammattilaiset osaavat ohjata sinua eteenpäin tällaisessa tilanteessa.

Muita hyödyllisiä ohjeita:

COVID-19 -taudista puhuminen lasten kanssa

Luettavaa:

UNICEF on listannut 8 ohjetta, miten puhua lapselle koronaviruksesta:

<https://www.unicef.fi/korona-virus-8-ohjetta-nain-puhut-lapselle/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto on julkaissut ohjeistuksen, miten puhua lapsille ja nuorille ikätasoisesti ja yksilöllisesti:

<https://www.mll.fi/uutiset/lapset-puhuvat-koronasta-mita-aikuinen-voi-tehda/>

THL ohjeistaa, mitä tehdä tilanteissa, joissa koronavirus ahdistaa sekä aikuista että lasta - Näin pidät itsestäsi ja läheisistäsi huolta:

<https://thl.fi/fi/-/koronavirus-voi-ahdistaa-seka-aikuista-etta-lastan-pidat-itsestasi-ja-laheisistasi-huolta>

Väestöliitto nostaa esiin huomioitavia asioita koronaviruksen käsittelystä lasten kanssa:

<https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/huomioi-nama-kun-puhut-lapselle-koronaviruksesta/>

Pelastakaa lapset on julkaissut oman ohjeistuksensa asian käsittelyyn lasten kanssa:

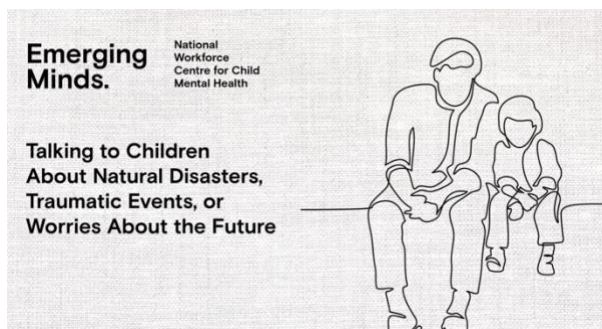
<https://www.pelastakaalapset.fi/ajankohtaisia-ohjeita-koronaviruksesta-keskusteluun-lasten-kanssa/>

Katsottavaa ja kuunneltavaa:

Yle Areenasta löydät lapsille suunnatun erikoislähettyksen:

<https://areena.yle.fi/1-50501947>

Tässä englanninkielisessä **Vimeo**-palvelun videossa esitetään vinkkejä ja ohjeita miten puhua lapsille katastrofitilanteista ja uutisista:



<https://vimeo.com/394049129>

Suomen Punainen Risti on julkaissut useita video-ohjeita henkisestä tuesta:

<https://www.punainenristi.fi/hae-tukea-ja-apua/akilliseen-onnettomuuteen/koronavirus-henkisen-tuen-ohjeita>

The Child's Mind Institute on julkaissut englanninkielisen videon koronaviruksesta puhumisesta lapselle:



<https://childmind.org/article/talking-to-kids-about-the-coronavirus/>

Ohjeita opettajille ja muille lasten kanssa työskenteleville

Opetushallitus ohjeistaa opetuslalla lasten ja nuorten kanssa työskenteleviä koronavirus-tilanteen käsittelyyn:

<https://www.oph.fi/fi/uutiset/2020/ohjeita-opettajalle-koronatilanteen-kasittelyyn-oppilaiden-ja-opiskelijoiden-kanssa>

UNICEF on julkaissut kahdeksan kohdan ohjelman lisäksi myös englanninkieliset ohjeet opetusalan ammattilaisille:

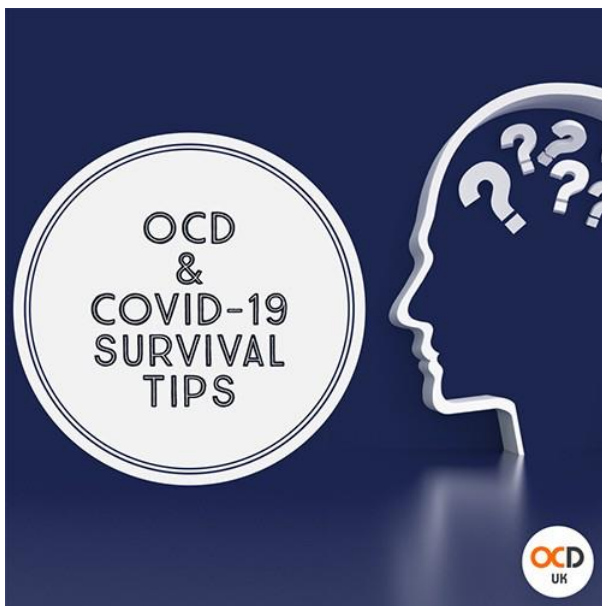
<https://www.unicef.fi/korona-virus-8-ohjetta-nain-puhut-lapselle/>

The Centre for Disease Control on julkaissut ohjeistuksia vanhemmille, opettajille ja muille lasten kanssa työskenteleville:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/talking-with-children.html>

Ohjeita erityislapsille ja -nuorille

Hyödyllisiä vinkkejä pakko-oireiden hallintaan ja käsienpesuun koronavirustilanteessa tarjoaa OCD-UK (englanniksi, suunnattu aikuisille mutta soveltuu myös nuorille):



<https://www.ocduk.org/ocd-and-coronavirus-survival-tips/>

Mielenterveystalo tarjoaa itsehoito-ohjelmia tilanteessa selviytymiseen:

<https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja->

Additude on julkaissut englanninkielistä ohjeistusta ADHD-lapsille koronatilanteessa:

<https://www.additudemag.com/explain-coronavirus-covid-19-anxiety-adhd-child/>

Anna Kennedy Online on julkaissut englanninkielistä ohjeistusta autismikirjon lasten vanhemmille:

<https://www.annakennedyonline.com/autism-and-coronavirus-advice-for-parents-by-rosie-weldon/>

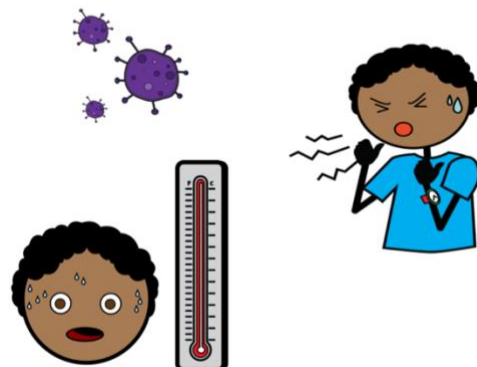
Ohjeistusta englanniksi **rutiinien säilyttämiseen autismikirjon lapsille ja nuorille:**

<https://themighty.com/2020/03/covid-19-autism-routine-disruption/>

Englanninkielinen kuvallinen tiivistelmä koronaviruksesta:

WWW.LITTLEPUDDINS.IE

The Coronavirus is a virus that can make people feel unwell.



<https://theautismeducator.ie/wp-content/uploads/2020/03/The-Coronavirus-Free-Printable-.pdf>

Koronaviruksesta selkokielellä:

<https://selkokeskus.fi/selkokieli/materiaalit/luotettavaa-tietoa-koronaviruksesta-selkokielella-ja-kuvin-tuettuna/>

Yleistietoa lasten auttamiseen ahdistuksen hallinnassa englanniksi

L. (2019). *Helping Your Child with Fears and Worries, 2nd Edition*. London: LittleBrown.

Tämä kirja on suunnattu vanhemmille avuksi lasten ahdistuksen hallintaan ja sisältää useita hyväksi koettuja käytäntöjä.



Vapaa-ehtoinen eristäytyminen

Tohtori Ehrenreich-May on julkaissut englanninkielisen videon lasten vaikeiden eristyksenaikaisten tunteiden kanssa selviämiseen:

<https://vimeo.com/398401539>

10 sisäaktiviteettia kotieristyksessä oleville lapsille:

<https://www.babygaga.com/coronavirus-self-isolation-quarantine-activities-for-kids/>

Kirjoittajat:

Polly Waite, Roberta Button, Helen Dodd, Cathy Creswell

Oxfordin ja Readingin yliopistot, Iso-Britannia

Kääntäjä:

Jarno Tuominen
Turun yliopisto, Suomi