

# Suport pentru copii si adolescenți îngrijorați cu privire la COVID-19



## Sfaturi pentru părinți, îngrijitori si alte persoane care lucrează cu copii si adolescenți

În perioada acesta de incertitudine, mulți copii si adolescenți se vor îngrijora despre ceea ce se întâmpla in jurul lor. Acesta este un răspuns normal in situația de fata si mai jos dorim sa oferim adulților sfaturi despre ajutorul pe care îl pot oferi copiilor si adolescenților.

In momentul de față își fac apariția/devin disponibile o mulțime de informații- lucrul acesta este minunat dar poate duce la confuzie, de aceea am ales sa punem într-un singur loc câteva sfaturi si acces la link-urile noastre preferate. Sperăm că acestea vor fi de folos.

Având in vedere ca situația se schimba rapid in momentul de față, noi vom face actualizări regulate pe care le puteți găsiți aici: <https://emergingminds.org.uk/resources/>



## Ai grija de tine

Este de înțeles dacă în momentul de față te simți îngrijorat și poate ai de trecut prin niște încercări dificile. Explora metode care te-ar putea ajuta să faci față acestei situații. Cu ajutorul acestor metode vei putea răspunde mai ușor așa în felul în care îți dorești atunci când comunică cu copiii și adolescenții.

**Aici poți găsi niște informații utile adresate adulților:**

<https://www.psy.ox.ac.uk/covid-19-our-mental-health>

<https://www.rethink.org/news-and-stories/blogs/2020/03/managing-your-mental-health-during-the-coronavirus-outbreak/>

<https://www.mind.org.uk/information-support/coronavirus-and-your-wellbeing/>

## Păstrează obiceiurile sănătoase

Pe cât posibil, încearcă să păstrezi o rutină normală - de exemplu, în ceea ce privește mâncatul, dormitul, studiul și jocul sau relaxatul. Rutina ajută copiii și adolescenții să se simtă în siguranță. De asemenea, o excursie în natură ar putea fi de folos. Există dovezi care sugerează că putem ridica moralul prin contactul cu natură, așa că dacă doctorul va permite petreceți timp în natură cu copiii și adolescenții. Dacă adolescenții/copiii nu pot sau nu vor să iasă din casă, încurajați-i să exerseze în casă - există multe aplicații gratuite pe telefon sau videoclipuri pe care le puteți găsi pe YouTube.



## Ai grija să nu rămâi prins în cercuri vicioase

Sunt multe comportamente ce se pot molipsi cu ușurință în această perioadă și care pot contribui la îngrijorare/anxietate pe termen lung, cum a fi: :

- Evitarea anumitor lucruri (de exemplu: părintele doarme în același pat cu copilul în loc să doarmă separat)
- Separarea de oameni
- Căutarea constantă de informații pe internet
- Discuții îndelungate despre griji
- Vigilență excesivă
- Verificarea constantă (de exemplu, uitându-le la știri mereu)
- Facerea lucrurilor pe jumătate, și petrecând mult timp îngândurat
- Spălarea exagerat de des a mâinilor, într-o manieră care trece peste sfatul medicilor

Aveți grija la aceste comportamente și încurajați copiii și adolescenții să observe ce îi ajută (nu numai pe termen scurt) și ce le provoacă îngrijorare. Mai departe, vă vom oferi sfaturi cu privire la ce ați putea face

pentru a-i ajuta sa se descurce cu aceste comportamente pentru a rupe orice ciclu vicios in care poate au ajuns din neatenție.



## Răspunde copiilor si adolescenților

Copiii si adolescenții se vor uita mereu la adulți pentru a înțelege modul in care ar trebui sa răspundă si dacă ar trebui sa fie îngrijorați, de aceea aveți grija cum vorbiți cu copiii si adolescenții. Asta nu înseamnă ca ar trebui sa va ascundeți îngrijorările dumneavoastră, dimpotrivă, este important sa ii ajutați pe copii sa înțeleagă ca un anumit nivel de îngrijorare sau stres este normal si sa le arătați cum ar trebui sa reacționeze (de exemplu: "Când sunt îngrijorat despre ceva, îmi place sa sun un prieten, ce-ar fi sa sunam un prieten de al tău si sa vorbim cu el"?, sau "Când sunt îngrijorat îmi place sa mă uit la ceva amuzant la televizor ca sa uit la ce mă gândesc, la ce program ai vrea sa te uiți"?). Este bine ca ei sa știe ca si adulții își fac griji, dar se vor simți mai speriați si le va fi mai greu sa își împărtășească grijile daca vad ca adulții se simt copleșiți.

## Vorbește despre griji

Este bine sa vorbim despre griji si sa ascultam preocupările copiilor si adolescenților. Încercați sa oferiți copiilor si adolescenților timp si spațiu in așa fel încât sa poată vorbi cu dumneavoastră. Ei nu te vor anunța întotdeauna când vor sa vorbească, așa ca fi atent la semnele lor, cum ar fi atunci când stau aproape de tine mai mult de cat o fac de obicei.

### Când sa vorbești

Este bine daca poți vorbi cu copiii si adolescenții atunci când ei își împărtășesc grijile, întrucât in acel moment ei se simt in stare sa vorbească. Dar ne dam seama ca lucrul acesta nu este întotdeauna posibil, de aceea este important sa vorbiți atunci când amândoi nu sunteți stresați, ocupați sau oboșiți. De asemenea, este de folos sa evitați aceste discuții despre griji înainte de culcare pentru ca adesea pot părea mai înfricoșătoare si mai îngrijorătoare la culcare. În cazul in care copiii pun întrebări si vor sa vorbească despre griji înainte de culcare, spuneți-le ca le-ați înțeles grijile si ca doriți cu siguranța sa discutați cu ei despre acestea si aranjați când puteți vorbi despre ele (respectați acest plan). După, încercați sa schimbați subiectul ca sa îi ajutați sa se gândească la altceva si sa nu se mai îngrijoreze.

## Cum sa vorbești

Caracteristicile cheie ale situațiilor care creează îngrijorare și anxietate sunt un sentiment intens de incertitudine, amenințare potențială și responsabilitate, precum și un sentiment redus de control, astfel încât este ușor de observat de ce circumstanțele noastre actuale alimentează anxietatea. De aceea, în conversațiile noastre cu copii este important să îi ajutăm să:

- Recunoască faptul că normal să se simtă îngrijorați și neliniștiți
- Își creeze o imagine corectă și realistă a situației
- Identifice lucruri simple și practice pe care le pot face, dar și să înțeleagă că responsabilitatea lor este limitată

## Iată câteva sugestii care ar fi de folos :

### ① Fii curios și confirmă-le fricile și grijile

Începeți cu 'întrebări deschise'. Acestea sunt întrebări la care nu pot răspunde cu un simplu 'da' sau 'nu' (de exemplu: "Ce te face să te simți în felul acesta?", "Ce ai auzit despre virus?", "Ce te îngrijorează cu privire la asta?").

Cu privire la copiii mai mari, este foarte probabil ca aceștia să fi adunat informații de pe internet sau prin intermediul prietenilor, de aceea discutați ce fel de informații au acumulat. Astfel veți reuși să le înțelegeți temerile și grijile.

Recunoașteți cum gândurile lor pot contribui la felul în care se simt. Încercați să nu minimalizați sau să ignorați grijile lor (de exemplu: "O să fie bine!", "Nu fi naiv"), deoarece acest lucru ar putea să îi facă pe

adolescenți să creadă că preocupările lor nu sunt luate în serios și să îi facă să se închidă în ei mai degrabă decât să fie deschiși și să își împărtășească gândurile sau să pună întrebări în viitor (oricât de naive ar părea). De asemenea, este foarte greu să controlăm ce fel de gânduri ne apar în minte, așa că mai degrabă decât să spunem "Nu te gândi la asta", încurajați-i să observe gândul dar să nu se implice (de exemplu: "Iarăși a venit gândul acela enervant despre griji, la ce ai putea să mă gândești în schimb?")

### ② Ajută-i să se simtă înțeleși și spune-le că grijile lor sunt normale

Recunoașteți că în momentul de față toată lumea trece printr-o perioadă care provoacă anxietate și este normal să se simtă îngrijorat. De exemplu, dacă un copil își face griji pentru bunicii lui ar putea să le spui "Îmi dau seama că îți faci griji pentru Bunica sau Bunicul, și eu îți fac griji" după care poți să continui cu ideile prezentate în etapele 3,4 și 5.

Recunoașteți că lucrurile o să fie altfel pentru un timp și asta înseamnă că unele lucruri pe care ei abia așteaptă să le facă sau de care se bucură în general vor fi anulate și asta o să îi facă să se simtă dezamăgiți. Dezamăgirea asta este de înțeles.



### ③ Corectează cu blândețe orice neînțelegere care ar exista

După ce confirmați și le arăți ca le înțelegeți grijile, puteți remedia cu blândețe orice neînțelegere (de exemplu: un copil ar putea crede că deoarece virusul este în orașul lor, toată lumea va muri, ați putea să îi răspundeți în felul următor "Vad că îți este teama pentru că cineva care locuiește lângă noi are virusul, și înțeleg că nu este minunat să știi că cineva aproape de noi este bolnav, dar asta nu înseamnă că vor muri, ci, de fapt majoritatea oamenilor care iau virusul doar au febră și tușesc").

Conversația trebuie bazată pe fapte (de exemplu: majoritatea oamenilor prezintă simptome ușoare și se recuperează în câteva săptămâni; animalele de casa nu sunt afectate). Folosiți informații din surse recomandate, care sunt de încredere și **adecvate pentru vârsta copilului dumneavoastră** și citiți știrile împreună (consultați link-urile de mai jos).

Dacă nu sunteți siguri ce să le spuneți, atunci **este bine să le spuneți că nu știți răspunsul**. În momentul de față, există multă incertitudine și este imposibil să știți răspunsurile la toate întrebările copiilor dumneavoastră. În loc să încercați să eliminați toată incertitudinea pentru ei și să găsiți răspunsurile la toate întrebările lor, ar fi util să le explicați că există lucruri pe care nu le știm și asta este ok. Puteți apoi să îi liniștiți prin a-i reasigura că adulții din jurul lor vor avea grijă de ei și că oamenii de știință și medicii lucrează din greu pentru a afla cum ne pot ajuta mai bine.

### Pentru copii mai mici

**Nanogirl Live** au produs câteva videoclipuri care explică COVID-19 și de ce este important să ne spălăm pe mâini și să ne acoperim gura cu cotul când tușim sau strănutăm.



<https://www.nanogirllive.co.nz/coronavirus-soap-experiment>

Această **bandă desenată** oferă o explicație vizuală a epidemiei COVID-19 și ne spune ce putem face pentru a opri răspândirea acesteia.



<https://www.npr.org/sections/goatsandsofa/2020/02/28/809580453/just-for-kids-a-comic-exploring-the-new-coronavirus?t=1584457518291>

### Pentru copii care merg la școală

**BBC's Newsround** are un site special pentru COVID-19 care conține o serie de povesti și videoclipuri despre epidemie:

<https://www.bbc.co.uk/newsround/51204456>

Acestea includ:

#### **Fapte și Mituri**

<https://www.bbc.co.uk/newsround/51387017>

**Newsround** sfaturi cu privire la cum să gestionați îngrijorările legate de COVID-19

<https://www.bbc.co.uk/newsround/51911025>

### Pentru adolescenți mai mari

**The World Health Organisation (Organizația Națională de Sănătate)** a lansat acest videoclip care conține informații despre COVID-19 și diferite modalități prin care se poate preveni răspândirea acestuia.

<https://www.youtube.com/watch?v=mOV1aBVYKGA&t=216s>

**The Centre for Disease Control (Centrul pentru Controlul Bolilor)** au produs o pagină cu informații despre COVID-19:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/share-facts-h.pdf>

### ④ Ajutați copilul să se simtă în control acolo unde se poate (și explicați-i de ce acest lucru este important și pentru alții)

De exemplu: "Există o mulțime de lucruri pe care le putem face pentru a ne proteja și să ajutăm alți oameni, cum ar fi să ne spălăm pe mâini și să mergem la cumpărături pentru oamenii care nu pot merge la magazin."

Câteva din resursele de mai sus oferă informații utile pentru copii care explica cum să ne protejăm și să îi protejăm și pe cei din jurul nostru.

### ⑤ Fii clar cu privire la cât de limitate sunt responsabilitățile copiilor

Explicați-le copiilor cum guvernul, serviciile de sănătate, oamenii de știință și mulți alții lucrează din greu pentru a asigura siguranța oamenilor. Aceasta este slujba lor. Există câteva resurse specifice la sfârșitul acestui document pentru persoane care au tulburare obsesiv-compulsivă (unde de obicei personale se simt responsabile când se întâmplă ceva rău, cum ar fi dacă transmit germeni la alți oameni sau atunci când se îmbolnăvesc ei).

## 6 Scoate in evidenta lucrurile bune

Deși trăim cu adevărat in timpuri grele, este important sa ii ajutam pe copii sa recunoască si lucrurile pozitive care se întâmpla. De exemplu: Exista o mulțime de oameni care lucrează din greu sa ne tina in siguranța, cum ar fi doctorii si asistentele la spital, oamenii de știința care încerca sa găsească un vaccin, si chiar noi care ne spălam pe mâini!'. Scote-ți in evidenta toate organizațiile minunate care s-au format si alte acțiuni pe care oamenii le-au luat ca se ajute uni pe alții.



## 7 Găsește metode de a face față grijilor

Este ușor sa stai cu frica mereu, mai ales acum când avem acces la știri constant. Limitați expunerea nesupravegheata a copiilor la știri. De exemplu, ați putea introduce 'ora de știri' si sa va uitați si ascultați împreuna ca sa puteți vorbi despre ce este difuzat. Pentru copiii mai mari, daca primesc informații inutile prin intermediul rețelelor de socializare, atunci ați putea sa experimentați prin a le reduce timpul

petrecut pe internet? Daca vorbesc mult cu prietenii lor despre asta, ar putea sa limiteze aceste conversații si sa încerce sa vorbească despre alte lucruri?

Ajutați copiii si adolescenții sa se gândească daca pot face ceva in legătura cu grijile lor. Daca nu este ceva ce este sub controlul lor, va fi important sa învețe treptat sa tolereze aceste griji si sa aleagă sa se gândească la altceva în schimb. Bineînțeles, acest lucru este forate greu de făcut, dar un mod prin care ați putea sa îi ajutați pe copiii sa înțeleagă ca grilele lor vor fii rezolvate si sa practice sa tina grijile sub control, este sa introduceți un 'timp de îngrijorare', când stabiliți o anumita perioada de timp (maxim 30 minute) să puteți discuta pe rând grijile fiecăruia. Rolul dumneavoastră este sa ascultați si sa empatizați.



Atunci când copiii si adolescenții își fac griji in afara "timpului de îngrijorare" rugați-i sa își scrie grijile si asigurați-i ca le veți discuta la "timpul de îngrijorare". Acest lucru îi va ajuta pe copii sa observe ca uneori unele lucruri care par foarte îngrijorătoare, nu mai sunt o problema după ceva timp.

## 8 Fă lucruri practice ca sa reduci îngrijorarea

Mai devreme, am discutat despre cercul vicios al îngrijorării/anxietății și despre cum unele activități care par de folos pot înrăutăți situația. Am discutat despre modalitățile prin care puteți rezolva îngrijorările. De asemenea, aveți grija la activitățile de verificare, fiind mereu atent la pericol sau spălatul pe mâini care depășește sfatul doctorului. Încurajați copilul sau adolescentul să experimenteze prin a reduce aceste activități- poate la fel cum ar face un prieten de încredere? Ce le-ar recomanda un prieten în ceea ce privește modul în care își spăla mâinile sau timpul petrecut gândind-se la aceste lucruri?

Uneori există lucruri practice pe care copiii sau adolescenții le pot face. De exemplu, dacă își fac griji pentru alte persoane (cum ar fi fii, bunicii sau prietenii care au alte condiții fizice), încurajați-i să facă lucruri practice care îi ajută să se conecteze cu aceste persoane atunci când nu pot să se întâlnească în persona, cum ar: să trimită un mesaj, să îi sune, să vorbească pe Skype/facetime, să le scrie o scrisoare, o felicitare sau să le trimită ceva prin posta.

## Când îngrijorarea persista sau ne împiedica modul de viață



Fără îndoială, unor copii sau adolescenți le va fi mai greu în această perioadă decât altora. Este posibil ca unii adolescenți să se confrunte deja cu dificultăți de anxietate iar perioada actuală să le agraveze preocuparea. Dacă sunteți îngrijorat cu privire la un copil sau adolescent și anxietatea lor perseverează atât de mult încât le împiedică modul de viață (de exemplu: le afectează somnul, lecțiile, prietenii sau viața în familie), atunci s-ar putea să aibă nevoie de ajutor profesional. Medicul dumneavoastră va putea sfătui în aceste circumstanțe.



## Alte resurse de folos:

# Cum sa vorbești cu copiii despre COVID19

## De citit:

UNICEF's are 8 sfaturi scurte despre cum poți sa vorbești cu copiii despre COVID-19

<https://www.unicef.org/coronavirus/how-talk-your-child-about-coronavirus-covid-19>

**The Flourishing Families Clinic** (de la Facultatea din Sussex si Parteneriatul de Servici Medicale Naționale din Sussex) au produs câteva sfaturi despre cum sa vorbești cu copilul tău despre grijele lor cu privire la COVID-19

<https://www.flourishingfamiliesclinic.nhs.uk/How%20to%20Talk%20to%20Children%20about%20COVID.pdf>

**The National Association of School Psychologists (Asociația Națională de Psihologiști)** au creat un centru cu resurse care conține informații pentru familii si cei care sunt angajați sa lucreze cu copiii, dar si resurse pentru părinți sa ii ajute sa vorbească cu copiii lor despre COVID-19

<https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/covid-19-resource-center>

**Wandering Minds of a Psychologist** explica de ce este important sa vorbești cu copiii despre COVID-19 si oferă sfaturi practice despre ce ai putea sa spui/sau ce întrebări sa întrebii.

[https://wanderingmindofapsychologist.com/2020/03/06/how-to-talk-to-kids-about-coronavirus/amp/?\\_twitter\\_impression=true](https://wanderingmindofapsychologist.com/2020/03/06/how-to-talk-to-kids-about-coronavirus/amp/?_twitter_impression=true)

**The Guardian** (Ziar din Anglia) a publicat sfaturi despre cum ar trebui sa vorbești cu copilul tău despre COVID-19 si ce ar trebui sa le spui.

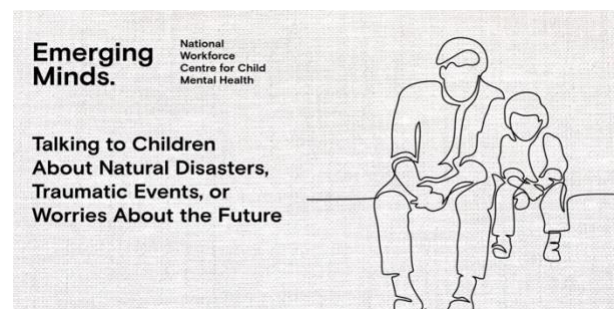
<https://www.theguardian.com/commentisfree/2020/mar/02/stop-a-worry-becoming-catastrophic-how-to-talk-to-your-kids-about-the-coronavirus>

## De vizionat sau ascultat:

**BBC Radio 4's Women's hour** prezinta o discuție despre cum sa vorbești cu copilul tău despre COVID-19

<https://www.bbc.co.uk/sounds/play/p085rjkm>

This **Vimeo** va oferă sfaturi despre cum puteți vorbi cu copilul dumneavoastră despre dezastre naturale si evenimente de la știri.



<https://vimeo.com/394049129>

**Dr. Ehrenreich-May** este un doctor psiholog care a produs un video (Vimeo) care conține trei sfaturi pentru a vorbi cu copilul tău despre COVID-19

<https://vimeo.com/398065042?ref=tw-share>

**The Child's Mind Institute (Institutul pentru mintea copilului)** a publicat un video care oferă sfaturi despre cum poți vorbi cu copii despre COVID-19



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

## Resurse pentru învățători/profesori sau cei care lucrează cu copii

**The National Association of School Psychologists** (Asociația Națională de Psihologiști) a creat un centru cu resurse care conține informații pentru cei care lucrează cu copii, inclusiv sfaturi pentru școli și învățători

<https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/covid-19-resource-center>

**UNICEF** a publicat informații pentru profesori

<https://www.unicef.org/coronavirus/how-teachers-can-talk-children-about-coronavirus-disease-covid-19>

**The Centre for Disease Control's** (Centrul pentru controlul bolilor) prezintă sfaturi generale pentru părinți, profesori și alte persoane care lucrează cu copii.

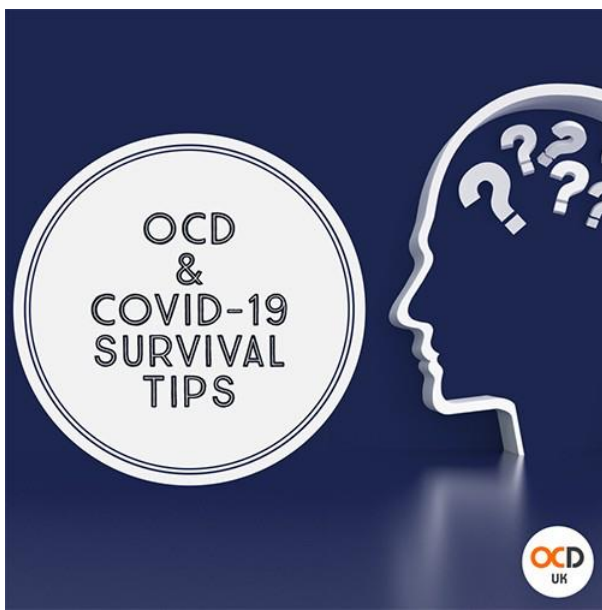
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/talking-with-children.html>

**The British Psychological Society** (Asociația Britanică de Psihologie) au publicat niște sfaturi despre cum poți vorbi cu copii despre grijile lor cu privire la COVID-19. Sfaturile se referă la cum poți vorbi cu 'copilul tău' dar aceleași sfaturile se aplică și pentru adulții care lucrează cu copii nu doar pentru părinți.

<https://www.bps.org.uk/news-and-policy/bps-highlights-importance-talking-children-about-coronavirus>

## Resurse pentru copii si adolescenti cu probleme speciale

Sfaturi utile pentru menajarea simptomelor generate de tulburări obsesiv-compulsive si cum sa tratam spalatul pe maini in perioada aceasta, produse de OCD-UK (sunt adresate adulților dar sunt de folos si adolescenților).



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

**The international OCD foundation** au publicat sfaturi pentru părinți cu copii care suferă de tulburări obsesiv- compulsive

<https://iocdf.org/covid19/talking-to-kids-about-covid-19/>

**Additude** au publicat niște sfaturi pentru părinți care au copii ce suferă de tulburarea de deficit de atenție si hiperactivitate (ADHD)

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

**Anna Kennedy Online** oferă sfaturi pentru părinți care au copii ce suferă de tulburări din spectrul autismului (ASD)

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

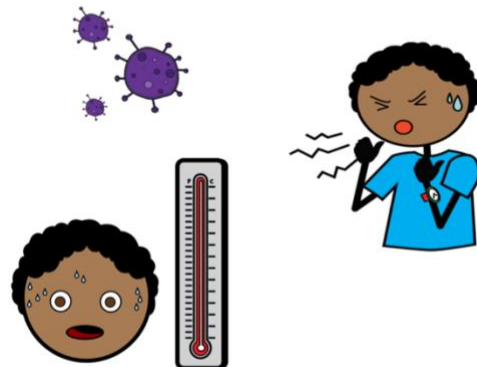
Sfaturi despre cum puteți sa reduceți impactul când rutina este întrerupta pentru copiii ce suferă de tulburări din spectrul autismului (ASD)

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

**Social story** about COVID-19 – O poveste sociala despre COVID-19

WWW.LITTLEPUDDINSIE

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



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

**Mencap** -resurse ușor de citit

<https://www.mencap.org.uk/sites/default/files/2020-03/Information%20about%20Coronavirus%20ER%20UPDATED%20130320%20SD%20editsAH.pdf>

## Informații generale despre cum puteți ajuta copii să își gestioneze grijile

Creswell, C. & Willetts, L. (2019). *Helping Your Child with Fears and Worries, 2<sup>nd</sup> Edition*. London: LittleBrown.

Acesta este o carte pentru părinți despre cum vă puteți ajuta copilul neliniștit și include o mulțime de strategii încercate și testate.



## Auto-izolarea

Dr. Ehrenreich-May a produs un video (Vimeo) despre abordarea emoțiilor puternice atunci când ești în auto-izolare cu copii.

<https://vimeo.com/398401539>

BBC Bitesize oferă sfaturi despre lecții la domiciliu

<https://www.bbc.co.uk/teach/five-ways-to-keep-your-kids-learning-at-home/z4966v4>

BBC Bitesize are o serie de activități educaționale pentru domiciliu

<https://www.bbc.co.uk/teach>

10 activități pentru copii în auto-izolare care pot fi făcute în casa

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

Created by:

Polly Waite, Roberta Button, Helen Dodd,  
Cathy Creswell

Universities of Oxford and Reading, UK