

COVID 19: ustawi wako na wa watoto wako



Vidokezo vifuatavyo vitakusaidia kupunguza mawazo na wasiwasi, kwako na kwa watoto wako kufuatia mlipuko wa kidunia wa COVID-19. Hivi ni vidokezo kwa ajili yako kama mzazi, na walezi wengine wa watoto.

Kwa nini ustawi wako ni wa muhimu

Mawazo, hofu na wasiwasi huathiri watu kwa njia nyingi na husababisha uchovu kimwili na akili. Ni muhimu kuzingatia afya yako wakati huu wa kanga la COVID-19i. Tafadhali tazama vidokezo hapa chini vikielezea kwa nini ustawi wako kama mzazi ni wa muhimu sana.

- Utaweza kufikiria vyema kwa usahihi na kufanya maamuzi bora
-
- Utakuwa mvumilivu kwa wakati huu na kwa watoto wako pia ambao wanaweza kuonyesha kufadhaika, hasira, huzuni na hali tafauti
- Utaweza kuelewa zaidi hisia na tabia za watoto wako
- Utakuwa katika hali nzuri ya kusaidia mwili wako kuwa na nguvu
- Watoto wenye umri hadi wa miaka 12 huwa wanahisi ulimwengu wa nje kupitia jinsi wewe unavyo jiunganisha na ulimwengu. Ustawi wao unahusiana moja kwa moja na ustawi wako. Huwa wanatazama matendo yako na majibu yako unapokuwa na hofu.

Vidokezo vya ustawi wako wa kihisia

Kuna njia nyingi ambazo unaweza kukaa salama katika nyakati hizi ngumu. Tafadhali tazama orodha ya vidokezo hapa chini. Ikiwa hapo mwanzo ulikuwa ukifanya mapumziko, ibada ama shughuli mbalimbali ambazo unaweza kuendelea kuzifanya ukiwa nyumbani, jaribu kuendelea kuziweka katika ratiba zako za kila siku.

- Pata muda wa kutosha wa kupumzika, lakini usitumie wakati mwingi kitandani kuliko kawaida yako, fuata ratiba yako ya kulala ya kila mara.
- Chukua muda kwa ajili yako mwenyewe, hata ikiwa ni kwa dakika tano
- Ongea na marafiki au majirani; ikiwa huwezi kuondoka nyumbani, unaweza kuwapigia simu au kuwatumia ujumbe mfupi.
- Usitafute habari kila wakati. Badala yake, jihabarishe kwa kutafuta habari katika wakati maalumumara moja kwa siku.
- Jaribu kutofautisha ukweli na uvumi.

- Hakikisha kwamba haukai sehemu moja siku nzima, tembea kiufupi hata huko nyumbani.

Zingatiya maelezo kuhusu usafi na kuwasiliana na wengine, kisha jivunie kuwa unatekeleza ili kujikinga na kulinda familia yako.

- Kubali kuwa wewe ni binadamu. Hisia za wasiwasi, hofu na / au hasira ni kawaida. Mara tu unapotambua hisia hizi, jaribu kufikiria juu ya vitu vizuri, jaribu kuongea kwa upole, pole pole na vuta pumzi kawaida.

Vidokezo vya kusaidia watoto kujisikia vizuri:

Vidokezo kwa kila rika:

- Watoto wanahitaji kuona kwamba sio kila kitu maishani mwao kimebadilika. Kwa kadri iwezekanavyo, fuata ratiba za muda wa kula, muda wa usafi, muda wa kucheza na muda wa kulala.
- Tumia vidokezo vya shughuli ambavyo pia vimeambatanishwa kwenye kifurushi hiki.
- Kwa kadri uwezavyo, wasaidie watoto wako kuendelea kusoma na kucheza ijapokuwa hawaendi shule.

Vidokezo kulingana na umri:

Miaka 0 – 3

- Watoto hujali uwepo wako wa kihisia na ukaribu wako kimwili. Jaribu kadri inavyowezekana kuwa nao kwa njia ile ile kama iliyokuwa hapo awali, hata kama ni watoto.
- Wakikaribia umri wa miaka miwili, watoto hutumia neno 'hapana' mara kwa mara. Lichukulie hii kama tabia ya kawaida.

Miaka 3- 6

- Mkumbushe mwanao kuwa upo pamoja naye kumhudumia na kumtunza.
- Watoto wengine wanaweza kupoteza uwezo ambao walikuwa nao hapo awali, mf. wanaweza kuanza kujikojolea kitandani, hii ni kiashiria cha kawaida cha msongo wa mawazo.
- Watoto katika umri huu huchunguza vitu na wanapenda kujishughulisha. Usiwazuilie kufanya hivyo lakini tu hakikisha wanafanya hivyo katika mahali unapoishi kwa uongozi.

Miaka 6- 11

- Watoto katika umri huu wanaweza kupata ndoto mbaya na hofu juu ya kupoteza wazazi, babu, au watu wengine ambao wako karibu nao. Wajibu kwamba unaelewa hisia zao, na rejesha hisia zao kawaida, 'ikiwa unafikiria kwamba bibi yuko hatarini, hiyo inatisha ...'

- Muulize mtoto wako anafikiria nini na / au nini anaogopa (haswa watoto wadogo wanaweza kuwa wamefanya maelezo na mitazamo yao kuweza kutisha zaidi kuliko uhalisia).
- Waache watoto wazungumze na wape nafasi ya kuelezea kile wanachoogopa. unaweza kutumia misemo kama "watoto wengine wanaogopa kuwa
- Ongea na watoto juu ya uhalisia ulivyo, usizidishe, lakini kuwa mkweli na usitoe ahadi za uwongo.
- Wajulishe watoto kwa nini tunayo "sera ya kukaa nyumbani" - ni kwa ajili ya kuzuia maambukizi- sio kwa sababu ni hatari kwenda nje.
- Mkumbushe mtoto wako kuwa uko pamoja naye ili kumtunza vizuri.
- Mtie moyo mtoto wako kwamba hali hii haitakuwa ya milele (lakini tena, usitoe ahadi za uwongo).
- Usiweke taarifa ya habari siku nzima.
- Epuka kuzungumzia juu ya idadi ya watu wagonjwa au waliofariki.

Miaka 12 na zaidi

- Watoto katika umri huu wana uwezo wa kufuatilia habari zilizopo wenyewe. Licha ya hilo, wanaweza kukosa uwezo wa kutofautisha baina ya ukweli na uvumi. Wanaweza wakakuletea ujumbe ambao unaweza kuwasababishia hofu. Kuwa mtulivu na uwasaidie kuelewa ukweli.
- Watoto wanaweza kuwa na hasira za ghafla. Hii inatokana na kuwa, kijumla ni tabia ya watoto katika umri huu, lakini wakati mwingine msongo wa mawazo uliokithiri, uoga na kutokuwa na uhakika, inaweza kuwaongezea hasira zaidi.
- Watoto walio katika rika hii, hisia zao hutegemeamarafiki zao umri wa karibu Elewa kuwa mtoto wako hupitia wakati mgumu anapozuiliwa kuwa nao. Pamoja na hilo, usiruhusu ubaguzi kujengeka kutokana na vizuizi hivyo.
- Watoto wenye umri huu mara nyingi hujitenga wakati wako nyumbani. Ni kawaida katika hatua hii ya maendeleo yao.
- Watoto katika rika hili wanahitaji ukweli. Wanahisi sana na wanatambua kwa haraka pale unapowaficha ukweli au kuwanyima taarifa. Hii itawafanya wasikuamini au wasikuone kama chanzo cha taarifa sahihi.

Kwa mawasiliano:

Koen Sevenants, PhD: ksevenants@unicef.org

Ashley Nemiro, PhD: ane@redbarnet.dk