

Si të flas me fëmijën tim për Korona virusin?



Tani është e lehtë të ndjeheni të mbingarkuar nga gjithçka që dëgjoni për sëmundjen e virusit korona 2019 (COVID-19). Po ashtu është e kuptueshme nëse edhe fëmijët tuaj ndjehen të shqetësuar. Fëmijët mund ta kenë të vështirë të kuptojnë se çfarë shohin në internet, në TV, ose atë që e dëgjojnë nga njerëz të tjerë, andaj ata mund të jenë veçanërisht të ndjeshëm ndaj ndjenjave të ankthit, stresit dhe trishtimit. Mirëpo po që se ka një diskutim të hapur dhe mbështetës me fëmijët tuaj, mund t'iu ndihmojë atyre ta kuptojnë, ta përballojnë dhe madje të japin një kontribut pozitiv për të tjerët.

1. Parashtroni pyetje të hapura

Filloni duke e ftuar fëmijën tuaj të flasë për këtë çështje. Zbuloni se sa ata tashmë dinë dhe ndiqeni qasjen e tyre. Nëse ata janë veçanërisht të rinj dhe nuk kanë dëgjuar për përhapjen masive, atëherë mund të mos keni nevojë ta hapni këtë çështje - thjesht shfrytëzoni rastin për t'i kujtuar ata për praktikatat e mira të higjienës pa shkaktuar frika të reja.

Sigurohuni që jeni në një mjedis të sigurt dhe lejoni që fëmija juaj të flasë lirshëm. Vizatimi, tregimet dhe aktivitetet e tjera mund të ndihmojnë për të hapur një diskutim.

Më e rëndësishmja, mos minimizoni ose shmangni shqetësimet e tyre. Sigurohuni t'i mirëkuptoni ndjenjat e tyre dhe t'i siguroni ata që është e natyrshme të ndjeheni të frikësuar për këto gjëra. Demonstroni që po i dëgjoni duke iu kushtuar vëmendje të plotë dhe sigurohuni që ata të kuptojnë që ata mund të flasin me ju dhe mësuesit e tyre sa herë që dëshirojnë.

2. Bëhuni të sqartë: shpjegojuani të vërtetën më mënyrë të kapshme dhe miqësore për fëmijët

Fëmijët kanë të drejtë të kenë informacione të vërteta në lidhje me ato që po ndodh në botë, por të rriturit gjithashtu kanë përgjegjësi t'i mbrojnë ata nga shqetësimi. Përdorni gjuhë të përshtatshme për moshën e tyre, shikoni reagimet e tyre dhe tregohuni të ndjeshëm ndaj nivelit të tyre të ankthit.

Nëse ju nuk mund t'u përgjigjeni pyetjeve të tyre, atëherë mos u përpiqni t'ia qëlloni. Përdoreni këtë si mundësi për t'i hulumtuar përgjigjet bashkërisht. Shpjegoni që disa informacione në rrjet nuk janë të sakta, andaj është më së miri t'iu besoni ekspertëve. Informacionet e lëshuara nga Qeveria dhe Ministria e Shëndetësisë, **UNICEF** dhe **Organizata Botërore e Shëndetësisë** janë burime të mëdha të informacionit. Ndiqni me rregull çdo azhurnim.

3. Tregojuni atyre sesi ta mbrojnë veten shokët e tyre

Njëra nga mënyrat më të mira për t'i mbajtur fëmijët të sigurt nga virusi korona dhe sëmundjet e tjera është thjesht inkurajimi i larjes së rregullt të duarve. Ajo nuk ka nevojë të jetë një bisedë e frikshme. Prezantoni atyre **videot** ose nxisni **ta këndojnë këngën e tyre të dashur** në mënyrë që ata do t'i lajnë duart për 20 sekonda.

Hapat për mënyrat më të mira për t'i larë duart.

Hapi 1: Lagni duart me ujin e çezmës

Step 2: Bëni shkumë të mjaftueshme, që t'i mbuloni duart e lagura

Step 3: Pastrojeni mirë lëkurën e duarve, shputat, hapësirën ndërmjet gishtave dhe nën thonjtë – lani së paku 20 sekonda.

Step 4: Shpërlani duart mirë me ujë të çezmës

Step 5: Thani duart me shami të pastër ose me letër për përdorim të njëhershëm

Lani duart shpesh, në veçanti para ushqimit, pas fryrjes së hundës, kollitjes ose teshtitjes; edhe pas shkuarjes në tualet.

Nëse nuk keni sapun dhe ujë në dispozicion, shfrytëzoni mjete për dezinfektim mbi bazë të alkoolit me së paku 60% alkool. Gjithnjë lani duart me sapun dhe ujë, nëse duket se duart janë të palara.

Po ashtu do të mund t'iu prezantoni fëmijëve si [ta mbulojnë kollitjen, ose teshtitjen me bërrylin e tyre](#), shpjegoni se është më së miri të mos iu afrohen njerëzve me simptoma dhe pyetni ata t'ju tregojnë, nëse kanë filluar të ndjehen sikur kanë ethe, kollitje ose kanë vështirësi në frymëmarrje.

4. Shpjegoni pse disa herë shkollat mbyllen përkohësisht dhe ndihmoni në mësimet në shtëpi

Shpjegojuni atyre se mbylljet e përkohshme të shkollës janë masa të marra për t'i mbrojtur ata dhe komunitetin më të gjerë. Shpjegoni se kur shkollat janë afër, kjo do të thotë më pak ndërveprim ndërmjet

njerëzve duke përfshirë të rriturit - për shembull më pak prindër i lënë fëmijët në shkollë, më pak mësues kontaktojnë drejtpërdrejtë me ta dhe në disa raste edhe prindërit mund të qëndrojnë në shtëpi.

Nëse shkollat mbyllen përkohësisht, jepini fëmijëve më shumë mbështetje për t'i ndihmuar ata të vazhdojnë të mësojnë në shtëpi. Ju mund t'i mbështesni ata duke lexuar së bashku, duke mësuar përmes lojës, duke punuar së bashku me detyra të ndara nga shkollat dhe duke iu ofruar **përkrahje për mjedis të sigurt me platformë për mësim në rrjet**, aty ku është e disponueshme dhe mundësohen programe arsimore në kanale të tjera.

5. Sigurimi i ofertës

Kur shohim shumë imazhe shqetësuese në TV ose në internet, ndonjëherë mund të ndjehet sikur kriza është rreth nesh. Fëmijët mund të mos bëjnë dallimin midis pamjeve në ekran dhe realitetit të tyre personal, andaj ata mund të besojnë se janë në një rrezik të afërt. Ju mund t'i ndihmoni fëmijët tuaj të përballen me stresin duke krijuar mundësi që ata të luajnë dhe të pushojnë, kur është e mundur. Përkujdesuni për rutinat dhe oraret e rregullta sa më shumë që të jetë e mundur, veçanërisht para se të shkojnë për të fjetur, ose ndihmoni në krijimin e rutinave të reja në një mjedis të ri.

Nëse jeni duke përjetuar një përhapje masive në zonën tuaj, kujtojeni fëmijëve tuaj që ata nuk kanë gjasa të sëmurën, se shumica e njerëzve që kanë virusin korona nuk sëmuren rëndë, madje se shumë të rritur angazhon shumë për të mbajtur familjen tuaj të sigurt.

Nëse fëmija juaj ndihet mirë, shpjegoni që ata duhet të qëndrojnë në shtëpi/në spital sepse është më e sigurt për ta dhe miqtë e tyre. Siguroni ata që ndonjëherë e dini se është e vështirë (ndoshta e frikshme apo edhe e mërzitshme), por që ndjekja e rregullave do t'ju ndihmojë që të gjithë të jenë të sigurt.

6. Kontrolloni nëse përjetojnë ose përhapnin stigmatizim

Përhapja e virusit korona ka sjellë me vete raporte të shumta për diskriminimin racor në të gjithë botën, kështu që është e rëndësishme të kontrolloni që fëmijët tuaj as të mos përjetojnë dhe as të mos kontribuojnë në bulizëm.

Shpjegoni se virusi korona nuk ka asnjë lidhje me atë sesi duket ndokush, nga është ai/ajo ose cilën gjuhë e flet. Nëse ata janë thirrur me emra përbuzës ose janë ngacmuar në shkollë, duhet të ndjehen të qetë dhe t'i tregojnë ndonjë të rrituri të cilit i besojnë.

Kujtojuni fëmijëve tuaj që të gjithë meritojnë të jenë të sigurt në shkollë. Bulizmi është gjithmonë i gabuar dhe ne duhet ta bëjmë punën tonë për të përhapur mirësinë dhe për ta mbështetur njëri tjetrin.

7. Kërkoni ndokënd që do ju ndihmojë

Është e rëndësishme që fëmijët të dinë se njerëzit e ndihmojnë njëri tjetrin me veprime të mirësjelljes dhe bujarisë.

Mes tjerash tregojuni raste të punonjësve shëndetësorë, shkencëtarëve dhe [të rinjve](#), të cilët punojnë për të ndaluar përhapjen dhe për të mbajtur komunitetin të sigurt. Mund të jetë një ngushëllim i madh të dini që njerëz me dhembshuri marrin përsipër përkujdesin.

8. Kujdesu për veten

Ju do të mund t'i ndihmoni fëmijët tuaj më mirë nëse edhe vetë përballemi. Fëmijët do të marrin përgjigjen tuaj ndaj lajmeve, kështu që i ndihmohet atyre të dinë se jeni të qetë dhe i keni gjërat nën kontroll.

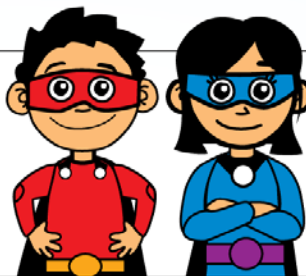
Nëse ndjeheni të shqetësuar ose të mërzitur, ndani kohë për veten tuaj dhe afrojuni familjes, miqve dhe njerëzve të besuar në komunitetin tuaj. Veçoni ca kohë për të bërë gjëra që ju ndihmojnë të relaksoheni dhe të rekuperoheni.

9. Përmbylleni bisedën me kujdes

Është e rëndësishme të dini se nuk i lëmë fëmijët në gjendje shqetësimi. Përderisa biseda juaj përfundon, përpiquni ta matni nivelin e tyre të ankthit duke shikuar gjuhën e trupit të tyre, duke marrë parasysh nëse ata e përdorin tonin e tyre të zakonshëm të zërit dhe vlerësojeni frymëmarrjen e tyre.

Kujtojuni fëmijëve tuaj se në çdo kohë ata mund të bëjnë biseda të tjera të vështira me ju. Kujtojuni atyre që ju kujdeseni për ta, i dëgjoni dhe se jeni të gatshëm sa herë që ndjehen të shqetësuar.

SI KUNDËR VIRUSIT KORONA



unicef 
for every child

Virusi Korona përhapet shpejt në pjesë të ndryshme të botës dhe shkakton sëmundje më të lehta dhe më serioze, mirëpo ekzistojnë disa metoda të thjeshta për të qenë të sigurtë!



Nëse kolliteni ose teshtini, mbulonit gojën dhe hundën me anën e brendshme të bërrylit



Lani shpesh duart 20 sekonda me sapun dhe ujë



Qëndroni më larg nga çdo person që kollitet, ose teshtinë



Ndiqui rekomandimet e Qeverisë dhe paraqituni në një nga numrat e përcaktuara të telefonit nëse keni ethe, kollitje ose merrni frymë me vështirësi