

## Coronavirus; supporting children's wellbeing فيروس كورونا وكيف نساعد الاطفال لتجاوز الازمة بنجاح

### 10 wellbeing tips for families:

#### عشر نصائح الى العوائل:

1. Talk to your children, and answer their questions. Ask about what they have heard about the virus and the situation so that you can correct possible misunderstandings and reassure them.

**اولا:** تحدث الى اطفالك و و حاول الاجابة على اسئلتهم .اسالهم ماذا يعرفون عن الفيروس و الوضع الان و ذلك كي يجعلهم يشعرون بالامان اكثر و لمساعدتهم على تفهم الوضع اكثر.

2. Avoid being too immersed in media coverage. Be mindful of the amount of things you are reading and watching, including social media – as this may add to worry and anxiety. Consider a few updates every day from trusted sources.

**ثانيا:** تجنب الخوض الكثي في مراقبة وسماع الاخبار وضمنها مواقع التواصل الاجتماعي حيث ان كثرة المتابعة قد تزيد من القلق و التوتر . و اطمان فان ردود الفعل المختلفة قد تكون طبيعية في الوقت الضر.

3. Remember that people react differently to significant events. Some people – adults and children – may feel worried, some excited, some nothing much at all. Be reassured that different reactions are normal and okay.

**ثالثا:** تذكر بان للاشخاص ردود فعل مختلفة لكل حدث فبعض الاشخاص سواء من الكبار او الصغار ربما يشعرون بقلق او توتر في حين لا يشعر الاخرون بذلك. تاكد ان اختلاف ردود الافعال امر طبيعي للغاية.

4. If your child seems worried, it may be good to distract themselves with something that takes their mind off their worries. You might also want to set aside 10-15 minutes each day for them to talk about any worries, and to reassure them.

**رابعا:** اذا احسست بان ابنك بدا يشعر بالقلق فحاول ان تشغله بافكار اخرى بنائة و مسلية لتخرجه من عالمه . و ربما يحتاج الى تجلس معه لمدة عشر الى خمسة عشر دقيقة كل يوم و ذلك لبعث الاطمنان في نفسه.

5. Remember to keep things positive and give children hope. For example, tell children that now many people are working to make this better and that even though it is serious, everyone is doing their best to help people.

**خامسا:** حاول ان تحافظ على الايجابية و بعث حالة التفاؤل باستمرار في نفوس الاطفال . كمثال على ذلك يمكنك ان تخبرهم بان هناك فرق تعمل ليلا و نهارا لحل المشكلة و للتخفيف من المعاناة و رغم صعوبة الوضع الا ان الجميع يبذل قصارى جهده لتحسين الاوضاع.

6. Try to keep familiar routines. Well-known routines in everyday life provide security and stability. Make a plan for the day or week that includes time for learning, playing and relaxing.

**سادسا:** حاول ان تحافظ على روتين المنزل الطبيعي . فالنظام و الروتين المنتظم يعط اطمنان و توازن للعائلة . حاول ان تضع خطة لليوم او الاسبوع و بضمنها برنامج التعليم و اللعب و الاسترخاء.

7. Do nice things together, and keep active. Consider some regular family times where you can play games, do some exercise together, or do other things that you know each of you like. Try to find a good balance between time together, and screen time.

**سابعا:** حاول ان تقوم ببعض الفعاليات الجيدة سوية للمحافظة على الفعالية او الحيوية. حاول ان تخصص وقتا خاصا للقيام ببعض الفعاليات و التمارين مع افراد الاسرة او ان تقوم ببعض الفعاليات التي يحبها بعض افراد اسرتك.

8. Keep in good contact with family and friends (via Facetime, Skype WhatsApp etc.; following NHS guidance on 'social contact'). This will help children connect with others and know that others are thinking about them. It will also reassure them that others are well.

**ثامنا:** حافظ على علاقات جيدة مع افراد العائلة من خلال مواقع الاتصال الاجتماعي او السكايب الخ و حاول المتابعة مع تعليمات دائرة التامين الصحي. هذا سيساعد الاطفال للتواصل مع الاخرين و جعلهم يحسوا بان الاخرين يفكرون بهم و ان الجميع بخير

9. Talk to school staff if you are worried about home learning. But remember that you are not expected to become teachers, and your children aren't expected to learn as they do in school. Simply providing some structure at home will help them to adapt. As well as any school work... exercise, cooking, arts and crafts, music, independent reading, and even helping you around the house... will all support your child's learning and development.

**تاسعا:** تحدث مع كادر المدرسة اذا كنت قلقا حول المستوى التعليمي للطفل. و لكن لا تنسى بانه ليس المتوقع منك ان تصبح معلما و كذلك المستوى لولدك لن يكون كما هو عليه اثناء فترة الدوام. عموما اتباع نظام معين قد يساعد في تقبل الوضع. بالاضافة الى التعليم الطبخ و الرياضة و الواجب البيتي و الموسيقى بالاضافة الى الفعاليات الاخرى كل هذا سيساعد ابنك في تطوير ملكاته و قابلياته في هذه الظروف.

10. As a parent you may be concerned yourself. Take care of yourself and make sure you have breaks, time to relax, and ask for help from others if you need. When parents and caregivers are able to deal with a situation calmly and confidently, they can provide the best support for their children.

**عاشرًا:** كونك احد الوالدين هذه الايام قد يشكل ذلك مسالة معينة في هذا الطرف . اعتن بنفسك و حاول ان تستمتع بجلسات استراحة و يمكنك الاستعانة بمساعدة الاخرين . عندما يتمكن الاهل من الاعتناء بانفسهم و يحافظوا على التوازنات المطلوبة فانه مما لا شك به انهم سيتمكنوا من تقديم خدمات و عناية اكثر بمن حولهم.

## Some useful links

### General

Collection of safe, local offers for children and young people, via *Young Harrow Foundation*. Click [here](#)

Guidance for parents and carers on supporting children and young people's mental health and wellbeing, from *Public Health England*. Click [here](#)

Supporting your child during the Coronavirus pandemic', from *Young Minds*. Click [here](#)

### Talking to children about Coronavirus

How to talk to your child about coronavirus, by *Unicef*. Click [here](#)

### Some information with pictures

Easy Read fact sheet, from *Mencap*. Click [here](#)

Children's guide to Coronavirus, from *Children's Commissioner*. Click [here](#)

Simple visual guide to Coronavirus and how to stay healthy, from *PAutism*. Click [here](#)

A 'Social Story' for Coronavirus, from *Carol Gray*. Click [here](#)

### Some things to watch

Animation on Coronavirus for Primary age children (KS2), from *Brainpop*. Click [here](#)

Animation on Coronavirus for older children/adults, from *World Health Organisation*. Click [here](#)

### Links for young people

Tips, advice and guidance on getting support for your mental health, by *Young Minds*. Click [here](#)

How teenagers can protect their mental health during Coronavirus, from *UNICEF*. Click [here](#)

What to do if you're anxious about Coronavirus, from *Young Minds*. Click [here](#)

Five ways to wellbeing, from *Mindkit*. Click [here](#)

### Your wellbeing

Clear advice and actions for your own mental health and wellbeing, by *Every Mind Matters*. Click [here](#)

Coronavirus and your wellbeing, by *Mind UK*. Click [here](#)

Coronavirus and your mental health, by *Heads Together*. Click [here](#)

**Note: as the situation and sources of information are developing, the above tips and links may be updated (version 2; 29.03.20)**

**Harrow Educational Psychology Service**

For more information about Harrow services for young people with special educational needs and disabilities, please visit: <http://harrowlocaloffer.co.uk/>



Educational Psychology Service, Civic 5 & 6, Harrow Civic Centre, Station Road,  
Harrow. HA1 2XY  
tel 020 8051 8380 fax 020 8051 8369 web [www.harrow.gov.uk](http://www.harrow.gov.uk)