

Coronavirus; supporting children's wellbeing ویروس کورونا و نحوه کمک به کودکان برای غلبه بر آن

10 wellbeing tips for families:

ده نکته برای خانواده ها:

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.
اول: با فرزندان خود صحبت کنید و سعی کنید به سوالات آنها پاسخ دهید از آنها بخواهید که اکنون درباره ویروس و وضعیت آن چه می دانند تا اینگونه احساس امنیت بیشتری داشته باشند و به آنها در درک بیشتر وضعیت کمک کنند
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.
دوم: پرهیز و اجتناب از گوش دادن به اخبار از جمله سایت های شبکه های اجتماعی زیرا این گونه پیگیری های مکرر ممکن است اضطراب و استرس را افزایش دهد. و مطمئن باشید ، واکنشهای متفاوت افراد در حال حاضر یک امری طبیعی است
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.
سوم: به یاد داشته باشید که افراد نسبت به هر واقعه واکنش متفاوتی نشان می دهند برخی از افراد ، چه بزرگسالان و چه کودکان ، ممکن است احساس اضطراب یا استرس داشته باشند ، در حالی که برخی دیگر آن را احساس نمی کنند. اطمینان حاصل کنید که واکنشهای مختلف بسیار طبیعی است
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.
چهارم: اگر احساس می کنید فرزندتان احساس اضطراب می کند ، سعی کنید او را با ایده های سازنده و سرگرم کننده دیگر مشغول کنید تا او را از دنیای خود خارج کنید. اگر لازم باشد باید روزانه ده تا پانزده دقیقه با او بنشینید و در او اطمینان ایجاد
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.
پنجم: سعی در مثبت اوضاع بودن را حفظ کنید و این حالت را به کودکان القا کنید به عنوان مثال ، می توانید به آنها بگویید افرادی هستند که شبانه روز برای رفع مشکل و کاهش درد و رنج کار می کنند و علی رغم وضعیت دشوار ، همه تلاش خود را برای بهبود شرایط اوضاع انجام می دهند
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.

ششم: سعی کنید یک روال طبیعی در منزل حکم فرما باشد سیستم و روال منظم باعث اطمینان و تعادل در خانواده می شود. سعی کنید روزانه یا هفتگی برنامه‌های را مدون کنید ، مثلا برنامه های آموزشی ، بازی و سرگرمی و آرامشی

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.

هفتم: سعی کنید فعالیت های خوبی را در کنار هم انجام دهید تا فعالیت یا سرزندگی را حفظ کنید. سعی کنید زمان خاصی را برای انجام برخی فعالیت ها و تمرینات با اعضای خانواده اختصاص دهید یا برخی فعالیت هایی را انجام دهید که بعضی از اعضای خانواده شما دوست دارند

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.

هشتم: از طریق سایت های شبکه های اجتماعی ، اسکایپ و غیره روابط خوبی با اعضای خانواده برقرار کنید و سعی کنید با دستورالعمل های اداره بیمه درمانی پیگیری کنید. این به کودکان کمک می کند تا با دیگران ارتباط برقرار کنند و باعث شوند احساس کنند دیگران به فکر آنها هستند و همه چیز خوب نیست

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.

نهم: اگر نگران سطح تحصیلات کودک هستید با کارمندان مدرسه صحبت کنید. اما فراموش نکنید که از شما انتظار نمی رود که معلم شوید و همچنین سطح فرزندان در زمان مدرسه یکسان نخواهد بود. به طور کلی پیروی از یک سیستم خاص ممکن است به پذیرش اوضاع کمک کند. علاوه بر آموزش ، آشپزی ، ورزش ، تکالیف و موسیقی و همچنین فعالیت های دیگر ، همه اینها به فرزند شما کمک می کند تا او توانایی های خود را در این شرایط توسعه دهد

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.

دهم: پدر و مادر بودن این روزها ممکن است در این شرایط مسئله خاصی باشد ، مراقب خود باشید و سعی کنید از استراحت لذت ببرید و می توانید از دیگران کمک بگیرید. هنگامی که والدین می توانند از خود مراقبت کنند و تعادل مورد نیاز را حفظ کنند ، شکی نیست که آنها قادر به ارائه خدمات و مراقبت های بیشتری به اطرافیان خود خواهند بود

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