

Coronavirus; supporting children's wellbeing

કોરોના વાયરસ; બાળકોની કુશળતા જાળવવામાં મદદરૂપ થવા માટે

10 wellbeing tips for families:

પરિવારમાં કુશળતા જાળવવા માટેનાં ૧૦ સૂચનો

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.

તમારાં બાળકો જોડે વાતચીત કરી, તેમના પ્રશ્નોના જવાબ આપો. તેમને પૂછો કે તેમણે આ વાયરસ અને હાલની પરિસ્થિતિ વિશે શું સાંભળ્યું છે, જેથી કોઈ ગેરસમજ હોય તો તમે તેને સુધારી શકો અને તેમની શંકા દૂર કરી ધીરજ આપી શકો.
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.

માહિતી પૂરી પાડતાં માધ્યમોમાં વધારે પડતાં ડૂબી ન જાવ. તમે કેટલું વાંચો છો અને જુઓ છો -જેની અંદર 'સોશિયલ મીડિયા' પણ આવી જાય છે - તે પ્રત્યે સાવચેત રહો, કેમકે એના લીધે ચિંતા અને આશંકા વધી જઈ શકે તેમ છે. તમને જેમાં વિશ્વાસ હોય તેવાં અમુક માધ્યમો દ્વારા દરરોજ થોડી માહિતી મેળવી લેવાનું રાખો.
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.

યાદ રાખજો કે મહત્ત્વના પ્રસંગો પ્રત્યે માનવ સમાજનું વલણ અલગ અલગ હોય છે. અમુક લોકો - બાળકો અને મોટેરાં - ચિંતાતુર થઈ જઈ શકે, અમુક ઉત્તેજિત થઈ જાય, ત્યારે અમુકને કંઈ જ ન થાય. ખાતરી રાખજો કે જુદાં જુદાં વલણો સ્વાભાવિક છે અને ખોટાં પણ નથી.
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.

જો તમારા બાળકને ચિંતા થતી હોય તો તેને તેની મનગમતી પ્રવૃત્તિમાં પરોવી દો જેથી તેનું મગજ ચિંતામુક્ત થઈ જાય. તમે દરરોજ ૧૦-૧૫ મિનિટનો સમય ફાળી, તેની ચિંતા વિશે વાતચીત કરી, અને તેને ધીરજ આપવાનું પણ પસંદ કરી શકો છો.
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.

પરિસ્થિતિ હકારાત્મક છે એવી ભાવનાથી બાળકોમાં આશા સ્થાપો. દાખલા તરીકે, તેમને કહો કે પરિસ્થિતિ સુધારવા માટે ઘણાં લોકો કામ કરી રહ્યાં છે અને ભલે આ સમય ગંભીર છે, પણ દરેક જણ લોકોને મદદ કરવા માટે પોતાથી બનતું બધું કરી રહ્યું છે.

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.
બાળકો જેનાથી પરિચિત હોય તેવા નિત્યક્રમો જાળવી રાખવાનો પ્રયત્ન કરો. રોજિંદા જીવનમાં જાણીતા નિત્યક્રમો બાળકોને સલામતી અને સુરક્ષાનો અનુભવ કરાવે છે. દિવસ પૂરતો કે અઠવાડિયા પૂરતો એવો નિયમ બનાવો કે જેમાં બાળકોને કંઈક શીખવાનું, રમવાનું અને આનંદ કરવાનું મળે.
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.
બાળકો સાથે રહી કંઈક સરસ કામ કરો અને પ્રવૃત્તિમય રહો. આખું કુટુંબ એકસાથે કરી શકે એવી પ્રવૃત્તિઓ માટે એક નિયમિત સમય રાખો, જેમાં તમે થોડી રમતો રમી શકો, થોડી કસરત કરી શકો, કે પછી દરેકને ગમતી વસ્તુ કરી શકો. બાળકોનો ટીવી કે ફોનના સ્ક્રીન પરના સમય અને સંયુક્ત પ્રવૃત્તિઓ માટેના સમય વચ્ચેના પ્રમાણમાં સમતુલા રાખવાનો પ્રયત્ન કરો.
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. કુંટુંબીજનો અને મિત્રો જોડે સંપર્કમાં રહો (NHSના માર્ગદર્શનને અમલમાં મૂકી, ફેઈસટાઈમ, સ્કાઈપ, વોટ્સએપ વગેરે દ્વારા). આથી બાળકોને બીજાં લોકોને મળીને જાણવા મળશે કે એ લોકો પણ તેમને યાદ કરે છે. તેમને એ પણ ખાતરી થશે કે એ લોકો પણ સાજાંનરવાં છે.
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. બાળકોને ઘેર રહી ભણવા માટેની યોજના વિશે જો તમને ચિંતા થતી હોય તો સ્કૂલનાં શિક્ષકો જોડે વાતચીત કરો. પણ ખ્યાલમાં રાખજો કે તમારી પાસેથી એવી કોઈ અપેક્ષા નથી કે તમે શિક્ષક થઈ જાવ અને નથી બાળકો પાસેથી કે તેઓ જે રીતે સ્કૂલમાં શીખે છે એમ જ ઘરે રહી શીખશે. ઘરમાં એક નિયમિત યોજના ઘડી કાઢશો તો બાળકોને તેનાથી અનુકૂળ થવામાં મદદ મળશે. સ્કૂલમાંથી અપાયેલા કામ ઉપરાંત જો તમે તેમને કસરત, રસોઈકામ, ચિત્રકળા કે અન્ય હસ્તકળાઓ, સંગીત, પોતાની મેળે જ વાંચન કરે, અને તમને ઘરકામમાં મદદ કરે....આ બધી પ્રવૃત્તિઓમાં સંડોવશો તો બાળકોના શિક્ષણ અને માનસિક વૃદ્ધિમાં સહાયરૂપ થશે.
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.
એક વાલી તરીકે તમારી પોતાની પણ કોઈક ચિંતા હશે. તમારો પોતાનો ખ્યાલ રાખજો અને વચ્ચે વચ્ચે વિશ્રાંતિ લેજો, તમને ગમતું કંઈક કરજો, અને જરૂર પડે બીજાં લોકોની મદદ માગજો. જો માતાપિતા અને સંભાળ પૂરી પાડનારાં કોઈ પણ પરિસ્થિતિને શાંતિથી અને આત્મવિશ્વાસથી સંભાળી લેશે, તો તેનાથી તેઓ તેમનાં બાળકોને ઉત્તમ કક્ષાનો સહકાર આપી શકશે.

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



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