

## Coronavirus; supporting children's wellbeing

د کورونا وایروس پروراندی د کوچنیانو د هوساینی ملاتړ

### 10 wellbeing tips for families:

د کورنیو د هوساینی لاسگونی ټکی

**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.

خپلو ماشومانو سره د نوموړی وایرس په هکله خبری وکړی او تری پوښتنه وکړی چی د وایرس او اوسنی حالاتو په هکله څه یی اوریدلی دی ترڅو تاسو د هغو په پوهاوی کی د احتمالی نیمگرتیاو تصحیح او د اوسنی حالاتو په هکله اطمینان ورکړای شی.

**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.

د مطبوعاتی پوښنځی څخه په ژوره توگه د اغیزمن کیدلو څخه ډډه وکړی، اوکوم مطالب چی لولی، گوری او یا یی وینی په شمول د اجتماعی شبکو، په پام کی ولری چی دا ټول معلوماتی توکی کیدای شی ستاسو بیره او اضطراب زیات کړی، نو پام کی ولری چی یو څو لږو او معتبرو منابعو تر حد خپل ورځنی ورستی معلومات را غونډول وساتی.

**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.

دا په یاد ولری چی خلک په جلا جلا ډول د پام وړ حالاتو کی عکس العمل بنی، یوشمیر خلک لکه مشران او ماشومان کیدای شی او بیرگی، یو شمیر هم خوبنی احساس کوی او یو شمیر نور هیڅ ډول عکس العمل هم نه بنی، مطمئن اوسی چی دا مختلف عکس العملونه نورمال دی.

**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.

که چیری ستاسو ماشوم داسی بنکاری چی بیریدلی وی نو دا بهتره ده چی هغو خپل فکرونه په نورو کارونو کی مصروف وساتی، تاسو کولی شی چی د لسو یا پنځلسو دقیقو دپاره روزانه د خپلو ماشومانو سره د هغوی د تشویش په هکله خبری وکړی او اطمینان ورکړی.

**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.

دا یاد ولری چی خپل غبرگون مثبت وساتی او ماشومانو ته هیله ور اوبینی د مثال په ډول ماشومانو ته اووایی چی ډیری خلک کار کوی چی دا حالت بهتر کړی او سره له دی چی دا یو سخت حالت دی هر څوک خپل اخری کوشش کوی چی د خلکو سره مرسته وکړی.

**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. کوبنښ وکړی چی خپل ورځنی زده کارونه ته ورسیزی، ورځنی معمولات ستاسو ورځنی ژوند کی د مصونیت او ثبات لامل گرځی، ورځنی او یا هم د اونی کاری پلان د ځان دپاره جوړ کړی چی شامل د زده کړی، لوبو او د استراحت د وختونو دی.

**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.

سالم مصروفیت د کورنی سره خپل کړی او فعال و اوسی، خپلی کورنی ته منظم وخت د لوبو او ورزش او نور داسی مصروفیات سره چی خوب مو وی ورکړی، کوبنښ وکړی چی کورنی او د مبالیل او ټلويزیون او کمپیوترته د وخت ورکولو تر منځ تعادل مراعت کړی

**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.

د کورنی او ملگرو سره بنی اړیکی د (فیس ټایم، واتس اپ، او نورو شبکو) په واسطه د ان ایچ اس د لازبنوونو په نظر کی نیولو سره وستاتی، دا به ماشومانو د نورو سره په ارتباط کی وساتی او پوهیزی چی نور هم د دو په هکله فکر مند دی ، او همدارنکه هغو ته به اطمینان حاصل شی چی نور خلک روغ دی

**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.

که تاسو د ماشومانو په کور د زده کړی په هکله کومه پوښتنه لری نو د مکتب د کار کونکو سره پدی ارتباط اړیکه ونیسی، خو په یاد ولری چی تاسو څخه دا توقع نه کیزی چی په کور تاسو معلم شی او یا هم ماشومان په هماغه ډول زده کړه وکړی چه څه رنگه په مکتب کی یی لرل، یواځی هغو ته د کور دننه ماحول برابر کړی نو هغو به عادی شی. لکه د مکتب کورنی کارونه، ورزش، پخلی، رسامی، لاسی کارونو جوړول، د کتاب لوستل او حتی د کور په کارونو کی مرسته کول وی دا ټول د هغو به زده کړه او وده کی کمک کوی

**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.

د والدین په توگه تاسو گوندی ځان مسول وگنی، احتیاط وکړی او ځان باوری کړی چی تاسو هم د کارونو نه دمه وکړی او دنورو څخه د ضرورت پر وخت مرسته وغواری. هر کله چی والدین او یا هم ساتونکی د ماشومانو که خپل سپارل شوی کارونه په بڼه نوگه مخ ته یوسی هغو بهترین مرسته کونکی د ماشومانو دپاره ثابتیدلاشی.

## 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/>



INVESTORS  
IN PEOPLE

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)