

## Coronavirus; supporting children's wellbeing

### Koronawirus – jak wspierac dzieci podczas epidemii

#### 10 wellbeing tips for families:

#### 10 wskazówek dotyczących dobrego samopoczucia dla rodzin:

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.

Rozmawiaj z dziećmi i odpowiadaj na ich pytania. Zapytaj co słyszeli o koronawirusie i o epidemii, abyś mógł im wyjaśnić ewentualne nieporozumienia i utwierdzić ich w tym co jest prawdą, a co nie.

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.

Unikaj zbyt dużego oglądania środków masowego przekazu. Uwważaj na to, co czytasz lub co ogladasz, w tym również media społecznościowe, jako że informacje tam przekazywane mogą cię zaniepokoić lub zdenerwować. Wybierz zaufane media i sprawdzaj wiadomości kilka razy dziennie.

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.

Pamiętaj, że każdy reaguje inaczej na tego typu znaczące wydarzenia. Niektórzy dorośli jak i dzieci mogą się martwić, inni mogą być podekscytowani, a inni znowu mogą być zupełnie obojętni. Wszystko to jest normalna reakcja.

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.

Jeśli twoje dziecko się martwi, dobrze jest odwrócić ich uwagę od źródła zmartwienia. Przeznacz codziennie 10-15 minut aby porozmawiać o tym, co ich gniebi i uspokój ich.

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.

Pamiętaj, aby pokazywać dziecku pozytywną stronę sytuacji i wzbudzać w nim/niej nadzieję. Na przykład, powiedz dziecku ile ludzi pracuje nad tym, żeby zwalczyć wirusa i pomimo, że jest to poważna sprawa, wszyscy starają się sobie wzajemnie pomagać.

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.

Staraj się kontynuować normalną rodzinną rutynę. Dobrze znane, codzienne czynności dodają poczucia bezpieczeństwa i stabilizacji. Zrób plan na każdy dzień i na każdy tydzień, który uwzględni czas na naukę, zabawę i relaks.

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.

Zróbcie razem coś miłego, pozostaniecie aktywni. Przeznaczcie określony czas na zabawę, na wspólne ćwiczenia, lub inne rzeczy, które lubicie razem robić. Starajcie się znaleźć balans między wspólnie spędzonym czasem, a czasem który spędzacie na „ekranach”.

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.

Utrzymujcie kontakty z rodziną i z przyjaciółmi przez Facetime, Skype, WhatsApp, itd. zgodnie z rekomendacją NHS odnośnie kontaktów społecznych. To pomoże dzieciom pozostać w kontakcie z innymi i utwierdzić ich w tym, że inni też o nich myślą. To również utwierdzi dzieci w tym, że ich bliscy są zdrowi.

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.

Porozmawiaj z pracownikami szkoły jeśli martwisz się o naukę z domu. Pamiętaj, że nie oczekuje się od ciebie tego, abyś stał się nauczycielem, ani też tego, żeby dzieci uczyły się w taki sam sposób jak robiły to w szkole. Wprowadzenie struktury do życia domowego pozwoli im się zaadaptować do nowej sytuacji. Odrabianie lekcji, ćwiczenia fizyczne, gotowanie, pieczenie, malowanie, rysowanie, słuchanie muzyki, czytanie książek, a nawet pomoc domowa wspomogą rozwój i naukę twojego dziecka.

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.

Jako rodzic możesz sam/sama się martwić. Dbaj o siebie, rob sobie regularne przerwy, znajdź czas na relaks i poproś o pomoc innych, jeśli jej potrzebujesz. Kiedy rodzice i opiekunowie podchodzą do danej sytuacji ze spokojem i pewnością, wtedy zapewniają najlepszą opiekę swoim dzieciom.

## 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 *PAautism*. 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; 07.04.20)**

### 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)