Harrow COUNCIL LONDON

Coronavirus; supporting children’s wellbeing

கொரோனா வைரஸ்: குழந்தைகளின் நல்வாழ்வுக்கு உதவுதல்

10 wellbeing tips for families:

குடும்பங்களுக்கான 10 நல்வாழ்வுக் குறிப்புகள்:

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.

   உங்கள் குழந்தைகளுடன் உரையாடி அவர்களின் கேள்விகளுக்கு பதிலளியுங்கள். வைரஸ் மற்றும் சூழ்நிலை குறித்து அவர்கள் அறிந்து வைத்திருப்பவை பற்றி வினவுங்கள். இதனூடாக அவர்கள் கொண்டிருக்கக்கூடிய பிழையான புரிந்துணர்வுகளை திருத்த முடியும்.

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.

   வைரஸ் பற்றிய ஊடக தகவல்களில் தீவிரம் காட்டுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள். சமூக வலைத்தளங்கள் உட்பட அனைத்து ஊடகங்களிலும் நீங்கள் வாசிக்கும் - பார்க்கும் விடயங்கள் தொடர்பில் அவதானமாக இருங்கள். இது பதற்றத்தை அதிகரிக்கலாம். எனவே நம்பிக்கையான தகவல் மூலங்களில் இருந்து குறைந்தளவு தகவல்களை மாத்திரமே பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

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.

   குறிப்பிட்ட சில நிகழ்வுகளுக்கான எதிர்வினையாற்றல் ஒவ்வொருவரிடமும் வேறுபடலாம். சில வளர்ந்தோரும் - பெரியோரும் கூட கவலை, உற்சாகம் போன்ற உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தலாம் அல்லது எந்தவித சலசலப்பும் இன்றியும் இருக்கலாம். இது சாதாரணமான விடயமாகும்.

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.

   உங்கள் குழந்தை கவலையுடன் இருப்பதைக் கண்டால் அதிலிருந்து அவர்கள் எண்ணத்தைத் திசை திருப்பும் நடவடிக்கைகள் எதையாவது செய்யுங்கள். தினசரி 10 – 15 நிமிடங்கள் அவர்களது கவலைகள் பற்றி உரையாடி, நம்பிக்கையூட்டுங்கள்.

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.

   குழந்தைகளுக்கு நம்பிக்கையூட்டும் வகையிலான ஆக்கபூர்வ உரையாடல்களை மேற்கொள்ளுங்கள். நிலைமை தீவிரமாக இருப்பினும் கூட, மக்களுக்கு உதவுவதற்காக பலர் கடுமையாக உழைத்துக் கொண்டிருப்பதைப் பற்றி எடுத்துக் கூறுங்கள்.

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

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.
   பழக்கப்பட்ட நடைமுறைகளையே கையாளுங்கள். தினசரி வாழ்க்கையில் நன்கறிந்த செயற்பாடுகளிலேயே ஆக்கபூர்வமாக ஈடுபடுவதன் ஊடாக பாதுகாப்பு மற்றும் நிலையான நம்பிக்கையை ஏற்படுத்த முடியும். கற்றல், விளையாட்டு, ஓய்வாக இருத்தல் போன்றனவற்றை உள்ளடக்கியதான நாளாந்த அல்லது வாராந்த செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுங்கள்.

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.
   விரும்பத்தக்க விடயங்களையே செய்து குழந்தைகளை சுறுசுறுப்பாக வைத்திருங்கள். இணைந்து உடற்பயிற்சி செய்தல், விளையாட்டு போன்றவற்றிற்காக நேரம் ஒதுக்குவது அல்லது ஒருவருக்கொருவர் அறிந்த விரும்பத்தக்க விடயங்களை செய்தல் பயனளிக்கும். திரைகளுக்கு முன்னால் இருப்பதற்கும் ஒன்றாக இருப்பதற்குமான நேரத்தை முறையாக சமப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

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.
   சமூகத் தொடர்புக்கான NHS வழிகாட்டலுக்கு அமைவாக குடும்பம் மற்றும் நண்பர்களோடு (Facetime, Skype WhatsApp ஊடாகவும்) தொடர்பிலிருங்கள். இது மற்றவர்களும் நம்மைப் பற்றி சிந்திக்கிறார்கள் என்ற எண்ணத்தையும் தொடர்பைப் பேணுவதற்கான வாய்ப்பையும் குழந்தைகளுக்கு வழங்குவதோடு மற்றவர்களும் நலமாக இருக்கிறார்கள் என்ற நம்பிக்கையை வழங்கும்.

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.
   வீட்டிலிருந்து கற்றல் பற்றிய கவலையிருப்பின் பாடசாலையைத் தொடர்பு கொண்டு உரையாடுங்கள். நீங்கள் ஆசிரியர்களாக வேண்டுமென்ற எந்த எதிர்பார்ப்பும் இல்லை. அதேவேளை உங்கள் குழந்தைகள் பாடசாலையில் கற்பது போன்று வீட்டிலும் கற்க வேண்டும் என்ற எந்த அவசியமும் இல்லை. வீட்டில் கற்றலுக்கான வழிமுறைகளை உருவாக்குவது குழந்தைகளை அதற்கேற்ப மாற்ற உதவும். பாடசாலை வேகைள், உடற்பயிற்சி, சமையல், வரைதல் மற்றும் கைவினைச் செயற்பாடுகள், இசை, சுயமாக வாசித்தல் மற்றும் வீட்டு வேலைகளில் உங்களுக்கு உதவுதல் கூட குழந்தைகளின் கற்றல் மற்றும் அபிவிருத்திக்கு உதவும்.

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.
   பெற்றவராக உங்களைப் பற்றிய அக்கறையும் உங்களுக்கு இருக்கும். ஓய்வு, இடைவேளை போன்றவற்றில் நீங்களும் கவனமாக இருங்கள். தேவைப்பட்டால் மற்றவர்களிடம் உதவி கேளுங்கள். பெற்றோரும் கவனிப்பாளர்களும் நிதானமாகவும் நம்பிக்கையாகவும் நடந்து கொள்ளும் நிலையில் குழந்தைகளுக்கும் தகுந்த ஆதரவினைத் தர முடியும்.

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

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; 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/