

Coronavirus; supporting children's wellbeing

کورونا وائرس کے مقابلے میں بچوں کے صحت مندی کی حمایت

10 wellbeing tips for families:

دس اہم نکات فیملیز کی خیریت کیلئے

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.

اپنی بچوں سے وائرس کے متعلق دریافت کرے اور انکے سوالوں کا جواب دیں، ان سے پوچھیے کہ وائرس اور موجودہ حالات کے بارے میں کتنا جانتے ہیں، تاکہ کسی بھے غلط فہمی کی صورت میں آپ ان کی تصحیح کرسکے اور مزید اطمینان دلا دے۔

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.

میڈیا کے برے اثرات سے گریز کریں، اور توجہ فرمائیں کہ جو بھے آپ پڑتے یا دیکھتے ہیں بشمول سوشل میڈیا کے آپ کے پریشانی اور اضطراب کی باعث بن سکتی ہیں، اپنے روزانہ معلومات کیلئے چند محدود اور قابل اعتماد ذرائع کا استعمال کریں۔

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.

یہ جان لیجیے کہ لوگ مختلف طریقوں سے حالات کے آگے رد عمل دکاتے ہیں، کوچ لوگ ڈر جاتے ہیں اور کچ خوشی ہو جاتے ہیں اور بعض لوگ کوئے رد عمل نہیں دکاتے، اطمینان رکھے کہ یہ سب رد عمل درست ہیں۔

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.

اگر آپ کے بچے پریشان لگ رہے ہیں تو یہ ان کے لیے بہتر ہوگا کہ اپنے ذہن کو اسے کام میں لگا دیں کہ ان کی ذہنوں کو پریشانی سے بچایے، آپ خود بھے بچو کے ساتھ روزانہ 10 سے 15 منٹ بیٹ کر ان کے پریشانی کے باری میں ان سے بات کرسکتے ہیں اور انکے یقین دھانے کراسکتے ہیں

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.

یاد رکھنی کہ اپنا رد عمل مثبت رکھے اور بچوں کو امید دلائے، مثال کی طور پر بچوں سے کہیے کہ بہت سے لوگ کام کر رہیں ہیں حالات کو بہتر کرنی کی لیبی باوجود اسکی کہ یی بہت مشکل وقت ہیں سارے لوگ اپنی آخری کوشش کر رہیں ہیے کہ لوگوں کے مدد کے جا سکے

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.

اپنی روزانہ معمولات کو جاری رکھیں، ان سے اپ اپنے روزانہ معمولات میں ساکورٹی اور استحکام محسوس کرینگے، اپنی روزانہ اور ہفتہ وار معمولات کو پلان کرکے اپنی پڑایے، کیہل اور آرام کا خیال رکھیے

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.

گھر کی ماحول کو اچھی مصروفیات اور اکتیو رھنی سی خوش گوار رکھے ریگیولر فملی ٹائم رکھے گیمز اور ایکسرسایز کی ساتھ وقت گذاریں اور فملی ٹائم او سکرین ٹائم می بیلنس رکھیے

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.

اپنی فیملی او دوستو کی ساتھ (فیس ٹائم، واٹس اپ، او دیگر) کی ساتھ ان ایچ اس کی گاید لاین کی مطابق رابطی می رھیں، اس سی بچی دوسرو کی ساتھ رابطی میں رھینگے اور ان کو یقین ہوگا کب دوسرے بھے ان کی لیے فکر مند ہیں اور انکو یے بھے یقین ہوگا کہ دوسرے لوگ صحتمند ہیں

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

اگر بچوں کے گھر پڑاے کے بارے میں اپ کو پریشانی ہوں تو سکول کی ستاف کی ساتھ رابطہ کریں . اپ سی یی توقع نہیں ہیں کے اپ گھر بیٹھے ٹیچر بن جایے اور بچی بھی اسن طرح سیکھی جس طرح سکول میں سیکھ رہیں تھے ان کو صرف گھر کا مناسب ماحول مدد گار ثابت ہو سکتا ہیں۔ اونکو ہوم ورک . ایکسرسایز. کوکنگ ارٹ، میوزک بچو کی سیکھنی اور اگی بڑنے میں مدد گار ثابت ہوگا

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

والدین کے حیثیت سے ہو سکتا ہیں اپ فکر مند ہوں۔ اپنا خیال رکھیں اور کام میں وقفہ کریں اور دوسرو سی ضرورت کی وقت مدد لیں جب والدین کانفڈنس کی ساتھ حالات سی دیل کرینگے تو بچو کی لیبی مدد گار ثابت ہوگا

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