

SUGGERIMENTE PËR T'U ORIENTUAR DHE PËR TË JETUAR TË QETË NË KOHËN E CORONAVIRUSIT

HYRJE

Emergenca e Coronavirusit ka karakteristika të reja dhe përveç shëndetit ndikon edhe në sferën psikologjike dhe emocionale të njerëzve, duke paraqitur rrezik veçanërisht për ata që janë më të brishtë.

Përveç perceptimit të ekspozimit ndaj një rreziku të ri dhe të padukshëm si Covid-19, që është një faktor që mund të nxisë përjetimin e ankthit, **karantina ka patur si efekt ndryshimin e zakoneve tona dhe rutinave të fëmijëve tanë.**

Bashkëjetesa e detyruar dhe pamundësia për të dalë dhe për t'u angazhuar në aktivitete normale, mund të jetë një faktor stresues, veçanërisht nëse zgjat për një periudhë të gjatë kohore.

Nuk duhet injoruar fakti që humbja e mundësisë për të organizuar kohën dhe hapësirën vetjake, në aspektin fizik dhe atë të marrëdhënieve, mund të destabilizojë fëmijët, veçanërisht kur ata përpiqen shumë për t'i dhënë kuptim asaj që po ndodh.

Falë ndihmës së ekspertëve të tyre psikologë, Terre des Hommes synon që të ndajë me mbështetësit e saj disa këshilla **për të jetuar në ekuilibër në këto ditë kaq të vështira.**

SI TA PËRBALLONI EMERGJENCËN PRAKTIKAT E MIRA PËR MIRËQENIEN PSIKOLOGJIKE TË FËMIJËVE DHE FAMILJEVE

- Një nga karakteristikat e pandemisë Covid-19 lidhet me sasinë e madhe të informacionit që është gjithmonë në dispozicion. Një këshillë e parë është të mos ekspozoni edhe fëmijët tuaj ndaj një fluksi të vazhdueshëm informacioni: marrja e informacionit pak herë në ditë duke iu referuar VETËM burimeve nga autoritetet mund të të ndihmojë të kontrolloni përjetimin e ankthit

Për ta bërë këtë, duhet të mbani parasysh që situata është në zhvillim e sipër, si rrjedhim nuk është e mundur që të dihen zhvillimet në kërkime. Prandaj duhet pasur besim në punën që mijëra mjekë dhe studiues po bëjnë jo vetëm në Itali.

- Ashtu si të rriturit, fëmijët dhe adoleshentët janë të ekspozuar ndaj një fluksi të vazhdueshëm informacioni. Për këtë arsye është e rëndësishme t'i shpjegoni fëmijës tuaj se çfarë po ndodh, duke përdorur fjalë të thjeshta dhe të përshtatshme për moshën dhe nivelin e pjekurisë, duke

shmangur lënien e tij vetëm përballë lajmeve që mund të mësojë nga televizioni, mediat sociale dhe miqtë

- Sidomos për më të vegjlit është e rëndësishme të shmanget ekspozimi ndaj fjalëve që përhapin frikë dhe imazheve tmerruese
- Fëmijët e perceptojnë frikën dhe shqetësimet e të rriturve, kështu që është e dobishme që, si kujdestar, mund të tregohesh i gatshëm për të dëgjuar, duke u përpjekur të ruash ekuilibrin dhe qetësinë, për të mirën tënde dhe të fëmijës
- Është normale për fëmijët të bëjnë shumë pyetje rreth asaj që po ndodh, dhe duke folur me ta, kjo gjë i ndihmon të kuptojnë situatën
- **T'ua fshehësh fëmijëve të vërtetën ose t'ua bësh më pak serioze se ç'duhet**, është një qëndrim që i bën ata më konfuzë dhe mund t'ua shtojë më shumë frikën, duke u sugjeruar që po ndodh diçka aq e rëndë sa duhet fshehur ose diçka për të cilën nuk mund të flitet: preferohet që fëmijëve t'u tregohet e vërteta me ndjeshmëri dhe durim, duke i ndihmuar të kuptojnë që infektimi mund të shmanget nëse adoptohen rregulla të duhura të sjelljes

Këshillat e përgjithshme që sugjerojnë të qëndroni të qetë nuk janë funksionale për mbajtjen nën kontroll të përjetimeve me ankth. Preferohet që t'i sigurojmë ata që të gjithë, si brenda ashtu edhe jashtë familjes, po marrin masat e duhura për t'u mbrojtur.

- Është shumë e rëndësishme që fëmijët të mbahen pranë njerëzve që kujdesen për ta. Në rast të ndarjes së detyruar, për shembull nëse është i nevojshëm shtrimi në spital ose vetëizolimi, është e dobishme, aty ku është e mundur, që të garantohet kontakti telefonik
- Edhe nëse takimi nuk është i mundur, mund të mbahen kontakte me gjyshërit ose miqtë nëpërmjet telefonit ose aplikacioneve të ndryshme që janë në dispozicion: të ndiesh afërsinë e njerëzve të dashur është shumë e rëndësishme dhe garantimi i mundësive për takim mund t'u konfirmojë të gjithëve faktin se gjithçka shkon mirë

Fëmijët mund të kenë dëgjuar shpesh, në ditët e fundit, që virusi godet në veçanti të moshuarit. Mbani parasysh që ata mund të kenë përjetuar një ankth të madh se mos humbin gjyshërit ose prindërit. Shpesh është një frikë që zor se shprehet me fjalë: prandaj jini të vëmendshëm të kapni çdo shenjë shqetësimi të mundshme.

- Mundet që fëmijët, veçanërisht më të vegjlit, ta shprehin shqetësimin duke shfaqur irritim, nevojë për kontakt, ankth. Mund të ndodhë që fillojnë të ankohen shumë, dhe në disa raste, të urinojnë në shtrat. Është e dobishme që të ndihmohen ta shprehin shqetësimin që kanë: loja ose vizatimi janë mjetet e tyre për përballimin e stresit. Kalo më shumë kohë me fëmijën tënd duke u angazhuar në këto aktivitete së bashku me të

- Për shkak të karantinës, fëmijët dhe adoleshentët nuk mund të mbështeten në një organizim të kohës dhe hapësirës së tyre. Sa më shumë të jetë e mundur, ka rëndësi të mbahen disa rutina, duke krijuar disa të reja

Karantina mund të jetë një moment ku përfitohet nga koha që zakonisht nuk e ke në dispozicion. Përdore në mënyrë krijuese dhe gjeneruese, duke u siguruar që është koha për marrëdhënie dhe jo për vetëizolim në mediat sociale ose nëpërmjet përdorimit të pajisjeve të ndryshme që keni në shtëpi.

Vizatimi, tregimi i një historie, dëgjimi i muzikës, ose krijimi me dorë i objekteve të vogla janë mundësitë më të mira për të qenë së bashku. Disa aktivitete si vizatimi ose bërja e punëve të shtëpisë janë normalizuese sepse riprodhojnë atë që bëhet në shkollë dhe mund t'i japin fëmijës tënd një ndjenjë sigurie, duke e kthyer atë në praktikën e zakonshme të jetës. Për fëmijët dhe adoleshentët që duhet të lodhin trupat e tyre, janë të dobishme aktivitetet lëvizëse që mund të bëhen edhe në shtëpi. Mos lini pas dore përdorimin e brumit: të punosh brumin shërben për të shkrirë tensionin dhe t'i japësh formë një buke ose pice mund të rezultojë në një efekt të dobishëm.

Këshilla jonë: Psikologë të shumtë për fëmijët në rritje kanë sajuar tregime që gjenden në internet për t'ua shpjeguar fëmijëve koronavirusin. Kërkoji dhe lexoji ato së bashku me fëmijën: përrallat kanë qenë gjithmonë një mënyrë **për të luftuar frikën!**

- Ashtu si të rriturit, fëmijët dhe adoleshentët mund të zhvillojnë strategji jofunksionale për t'u përballur me ankthin ose për të luftuar mërzinë. Mund të vëreni për shembull, një tendencë për të ngrënë më shumë ushqim ose për të ngrënë shpesh dhe shumë vakte të vogla. Nëse ndodh kjo, provo t'i ofrosh fëmijës strategji alternative duke i treguar gatishmërinë tënde për ta shpenzuar kohën e karantinës në mënyrë produktive, duke qenë gjithnjë të gatshëm për të dëgjuar, dhe duke qenë të gatshëm për të folur rreth momentit që po përjetoni

Është e rëndësishme **të ruhen normat e kujdesit dhe higjienës personale**, edhe në qoftë se jeni në shtëpi. Këto nuk janë praktika të parëndësishme, por mënyra konkrete për t'u kujdesur për veten duke i kushtuar vëmendjen e duhur. Të pish diçka të nxehtë, të bësh dush, të vësh krem, të gjitha këto janë mënyra për t'u relaksuar. Nëse normalisht ju dhe fëmija juaj meditonin, vazhdoni ta bëni - kjo është një praktikë efektive kundër stresit.

- Të ndjehesh në ankth dhe i stresuar është normale në këtë moment. Nëse ndien se nuk mund t'i përballosh emocionet ose has vështirësi me fëmijën tënd, mos hezito të kontaktosh një ekspert që mund të të ndihmojë të përballosh situatën, madje edhe online. Disa studime ndërkombëtare kanë treguar efektivitetin e mbështetjes psikologjike në distancë

Në përfundim, mos harroni që secili prej nesh mund të bëjë diçka për të mbrojtur veten nga rreziku i infektimit, duke filluar nga respektimi i rregullave të duhura të parandalimit që udhëzojnë ekspertët dhe respektimi i rregullave të miratuara nga autoritetet.