

## Câteva gânduri pentru părinți în timpul Pandemiei COVID-19

**1. Limitați timpul petrecut de copil în mediul virtual!** Acesta este un sfat bun pentru persoanele de toate vârstele, iar părintele este un exemplu pentru copil.

**2. Știrile și informațiile despre pandemie nu sunt pentru copii,** ci pentru adulți. Știrile despre pandemie pot produce copiilor confuzie și anxietate.

**3. Stabiliți o rutină zilnică pentru copii!** Discutați despre importanța rutinei zilnice. Copilul are nevoie de program pentru a se trezi, pentru a învăța la distanță, pentru a mânca, pentru a dormi, pentru a se relaxa, pentru a face treburi diverse în casă, pentru a se recrea etc. Creați un program zilnic și respectați-l!

**4. Permiteți-i copilului să stea aproape de dvs., fizic!** Izolarea de colegi, prieteni, schimbarea modului de viață, incertitudinea, îl pot determina să dorească să fie mai aproape fizic de părinte.

**5. Alocați timp pentru a discuta cu copilul despre cum se simte!** Întrebați-l despre cum se simte, nu-l întrerupeți când vorbește, chiar dacă sunteți tentat să oferiți rapid o soluție pentru frământările sau problemele lui.

**6. Dacă copilul este îngrijorat despre situația legată de pandemie, spuneți-i sincer și clar,** de câte ori este necesar, următoarele lucruri:

- majoritatea oamenilor nu au COVID-19, iar majoritatea persoanelor care îl au nu se îmbolnăvesc grav;
- putem controla răspândirea bolii prin spălarea mâinilor și prin evitarea contactului cu oamenii care au boala;
- cei mai buni profesioniști medicali din țară și din lume lucrează pentru a ajuta oamenii cu COVID-19 să se însănătoșească;
- toți membrii familiei și toți prietenii noștri sunt bine, sănătoși.

**7. Spuneți-le copiilor dvs. că îi iubiți și petreceți mai mult timp cu ei!** Desfășurați activități împreună: jucați diverse jocuri, citiți-vă unul altuia, urmăriți împreună filme sau emisiuni TV, cântați, faceți sport, gătiți împreună etc. Sunt multe resurse online gratuite de unde vă puteți inspira pentru idei de activități.

**8. Încurajați adolescenții să desfășoare activități ce pot contribui la reducerea stresului:** lectură, completarea jurnalului zilnic, compunerea de poezii, de scurte povești, audiții muzicale, meditație etc.

**9. Respectați programul de masă!** Copilul trebuie să mănânce alimente sănătoase și să aibă un regim alimentar echilibrat. Astfel, își va menține sănătatea fizică și mintală.

**10. Ce altceva mai putem face?** Dacă întâmpinați dificultăți în a menține o stare de echilibru a copilului dumneavoastră, dacă aveți probleme, apelați la un consilier școlar din rețeaua C.J.R.A.E. Vrancea. Consilierii școlari asigură servicii de sprijin la distanță în această perioadă dificilă. Solicitați o discuție prin expedierea unui e-mail către [cjrae\\_vn2000@yahoo.com](mailto:cjrae_vn2000@yahoo.com).