

Principiile Disciplinei Pozitive în menținerea bunăstării copiilor în timpul pandemiei de COVID-19

Este firesc ca, în perioadele cu stres și anxietate crescută, copiii să aibă nevoie de mai multă atenție. Mai jos veți găsi câteva sugestii pentru părinți și îngrijitori despre cum pot menține bunăstarea copiilor și relații sănătoase cu ei.

- Mențineți cât mai mult structura, programul familial sau, dacă e posibil, creați programe noi. Realizați un program care vă permite să efectuați activități cu copiii sau să petreceți timp în aer liber (dacă este permis și în funcție de situație, de exemplu: mersul pe jos, exercițiile fizice în aer liber/parc.)
- Comunicarea este partea vitală a întregului proces. Discutați cu copiii despre pandemia de COVID-19 foarte sincer, folosind întotdeauna un limbaj și exemple adecvate vârstei lor; oferiți căldură, sprijin și îndrumare ori de câte ori copiii au nevoie și asigurați-vă că le acceptați emoțiile, opiniile și sentimentele!
- Ajutați-vă copiii în procesul de învățare la domiciliu și asigurați-vă că au și timp de joacă. Punând prea mult accent pe realizările lor academice, în special în perioada pandemiei (învățare online/alte circumstanțe), le provocați o presiune psihologică și stres. Din cauza acestei presiuni, copiii, adolescenții pot avea probleme de sănătate mintală, iar părinții/îngrijitorii pot întâmpina dificultăți în relația cu copiii.
- Ajutați copiii să găsească modalități plăcute de a-și împărtăși sentimentele. Câteodată, diferite activități creative, cum ar fi desenul, pictura, spunerea/scrierea poveștilor, îi ajută pe copii să se exprime. Evaluarea sentimentelor și a emoțiilor, în acest caz chiar și a celor negative, îi ajută pe copii să înțeleagă că sentimentele și gândurile dificile și negative sunt firești într-o situație stresantă. Ele, de fapt, pot apărea chiar și atunci când stresul este sub control.

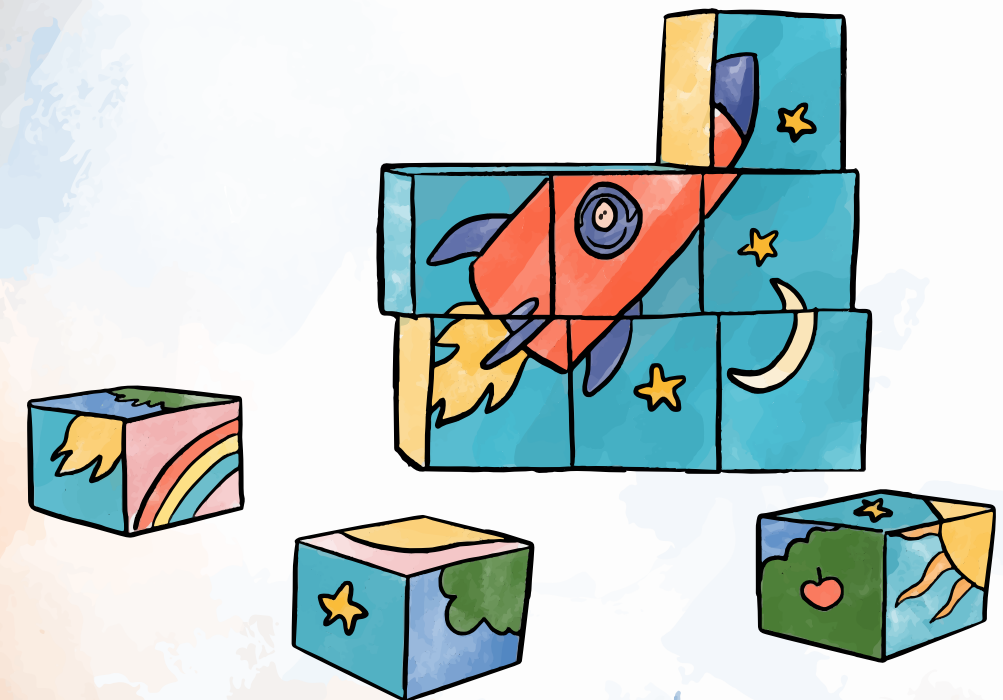


Str. Gazmend Zajmi, nr 01
10000 Prishtine, Kosovo
Telefon : +383 (0) 38 23 26 91
Fax : +383 (0) 38 23 26 93
E-mail : scik@savethechildren.org
Facebook [@savethechildrenkosovo](https://www.facebook.com/savethechildrenkosovo)
Instagram [@savethechildreninkosovo](https://www.instagram.com/savethechildreninkosovo)
Twitter: [@SCinKosovo](https://twitter.com/SCinKosovo)

- Ajutați copiii să păstreze legătura cu familia și prietenii: menținerea contactului social și a sprijinului social este esențială pentru o bună sănătate mintală atât pentru copii, cât și pentru adulți.
- Încurajați atât gândirea abstractă, cât și gândirea concretă a copiilor: în funcție de vârsta lor. Experiențele noastre din copilărie pot fi o bună ocazie de a-i încuraja pe copii să-și dezvolte capacitățile sociale și cognitive, precum și rezistența.
- Apreciați eforturile voastre și ale copiilor voștri de a face împreună tot ce este posibil! Dacă ne concentrăm pe obiectivele pe termen lung în procesul de îngrijire, educare și dezvoltare a copiilor, chiar și în timpul pandemiei, le oferim copiilor noștri cel mai bun model prin care ei, la rândul lor, îi vor ajuta și pe alți copii să depășească împreună această perioadă.



SĂNĂTATEA MINTALĂ ȘI SPRIJINIREA PSIHOLOGICĂ ȘI SOCIALĂ A COPIILOR ȘI A PĂRINȚILOR ÎN TIMPUL PANDEMIEI DE COVID-19 BAZATĂ PE O DISCIPLINĂ POZITIVĂ

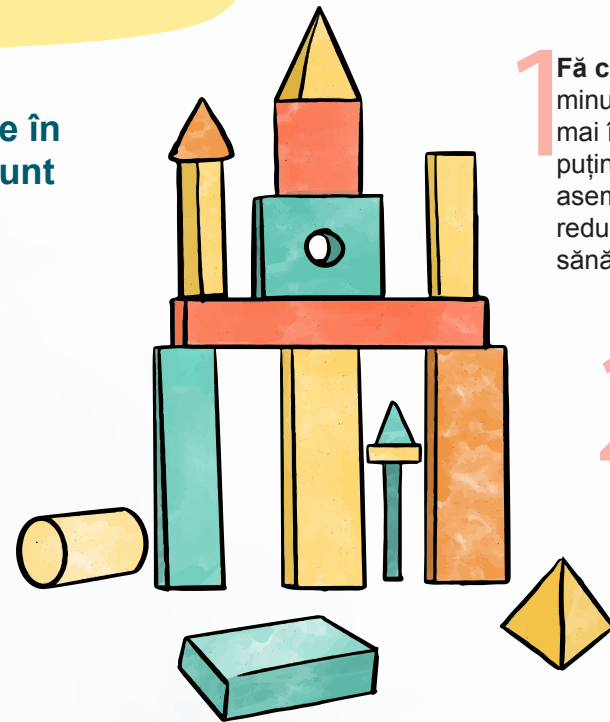


LUPTA ÎMPOTRIVA PANDEMIEI DE COVID-19 A AFECTAT ÎNTREAGA LUME, ÎN SPECIAL PĂRINȚII ȘI COPIII, INFLUENȚÂND NU DOAR SĂNĂTATEA LOR FIZICĂ, CI ȘI SĂNĂTATEA LOR EMOȚIONALĂ, SOCIALĂ ȘI MINTALĂ ÎN GENERAL.

FACTORII DE STRES ȘI TRAUMA RESIMȚITE DIN CAUZA ACESTEI SITUAȚII POT AFECTA ATÂT DEZVOLTAREA COPILULUI, CÂT ȘI RELAȚIA LUI CU PĂRINȚII.

Cele mai mari dificultăți întâmpinate în perioada pandemiei de COVID-19 sunt legate de:

- Schimbări ale rutinei zilnice,
- perturbări și obstacole în procesul de învățare,
- adaptarea la învățământul virtual și învățarea de acasă,
- accesul la tehnologie și la alte surse care ar permite procesul de comunicare și interacțiune online.



Îngrijirea sănătății mintale și sprijinul psihologic și social în timpul pandemiei de COVID-19

Luând în considerare situația creată în urma pandemiei de COVID-19, iată câteva recomandări care pot ajuta părinții, copiii și adolescenții să aibă grijă de sănătatea lor mintală, fizică, psihologică și socială.

1 Fă cât mai multă mișcare: se recomandă mersul pe jos timp de câteva minute (o plimbare scurtă este suficientă) după ce s-a șezut o perioadă mai îndelungată, sau se recomandă exerciții/mișcări ușoare pentru puțin timp (de exemplu, 4-5 minute). Exercițiile de întindere ajută, de asemenea, la o mai bună circulație a sângelui și la sănătatea mușchilor, reduc riscul bolilor de inimă, riscul diabetului și al altor probleme de sănătate, care pot fi și ele influențate de virusul COVID-19.

2 Menține programul de zi cu zi: rutinele zilnice ajută foarte mult la menținerea bunei funcționări a vieții de zi cu zi, la reducerea stresului și anxietății.

3 Dormi suficient și bine: un somn bun și suficient îți protejează sănătatea și îți menține o bună stare de spirit în general.

4 Comunică despre sentimentele și îngrijorările tale cu cei din jur: nu lăsa emoțiile și stresul să te afecteze și să îți sporească nesiguranțele și temerile. Este foarte important să identifici cauzele stresului și să încerci să diminuezi impactul lor asupra propriei stări emoționale.



5 Fă-ți timp pentru tine însuși: în ciuda dificultăților cu care te confrunți, este foarte important să găsești modalități de a-ți umple ziua cu evenimente pozitive (ex: știri dătătoare de speranță de la persoane care au trecut prin pandemia de COVID-19 sau avantajele de a petrece mai mult timp cu familia), cu reflecții, cel puțin 5 minute înainte de culcare, cu privire la modul în care a decurs ziua, situațiile pe care le-ai întâmpinat și realizările de care te-ai bucurat.

6 Ajută-i pe alții: stai aproape de comunitate și sprijină, de exemplu, persoanele care au nevoie de ajutor; inițiază diverse acțiuni pentru ca oamenii să se implice în voluntariat și să sprijine întreaga comunitate pe rând. Acest lucru te poate ajuta să-ți menții programul zilnic și, mai ales, să te simți valoros și activ, chiar și în afara casei.

7 Informează-te din surse sigure: ține cont de recomandările Agenției Naționale pentru Sănătate Publică și ale altor autorități relevante; urmărește canalele oficiale de comunicare, și nu orice fel de surse – este foarte important să poți distinge informațiile adevărate.

Sprijinul reciproc ajută copiii și adulții să reducă impactul acestei realități nou-create și să acționeze astfel încât să-și dezvolte capacitățile de a se adapta și de a trece cu bine peste diferite situații.

Ce este Disciplina Pozitivă?

Disciplina pozitivă este o abordare a pedagogiei parentale prin care copiii sunt învățați și îndrumați privitor la comportamentul lor, oferind căldură și structură, precum și respectându-le drepturile la o dezvoltare sănătoasă, protecție împotriva violenței și participarea la educarea lor.