



# Տեղեկություններ ծնողագրման մասին Թագաժահրի (COVID-19) ընթացքին

Աշխարհի չորս կողմը ընտանիքներ կը փորձեն համակերպիլ թագաժահրի հիւանդութեան պատճառած փոփոխութիւններուն: Շատ ծնողներ դժուար կ'ացուրթան կը մատուովն որպէսզի կրնան հաւասարակշռել իրենց գործը, զաւակներուն ինամքը եւ տնային գործերը մասնաւորապէս երբ անջատուած են իրենց սովորական օժանդակ ցանցերէն: Մինչդեռ մեկուսացումը կրնայ ըլլալ առիթը միասին ժամանակ անցնելու եւ ձեր կապը ամրապնդելու ձեր զաւակներուն հետ, շատ մը հոգատարողներ փորձառութիւն պիտի ունենան հակասական զգացումներու եւ առաջնահերթութիւններու, ինչպէս նաեւ գործնական մարտահրաւերներու:

Յաջորդող խորհուրդները գործիքներ են օժանդակելու համար հոգատարողներուն որ կը ինամեն իրենց զաւակներուն, նաեւ իրենց անձնական բարեկեցութիւնը:

## Ձեր ՄԱՍԻՆ Ինչ փորձառութիւն կարելի է ունենաք?

Համաշխարհային համաճարակ մը կը բարձրացնէ ճնշուածութեան (սթրեսի) մակարդակը բոլորին մօտ, ներառեալ հոգատարողները: Եթէ դուք կը զգաք ճնշուածութեան (սթրեսի) նշաններ, այդ մէկը շատ բնական է, եւ դուք միակ չէք

Նշանները որ կրնան ըլլալ թէ ճնշուածութեան (սթրեսի) վիճակ մը ունիք կը պարունակէ:

- COVID-19 նոր տեղեկութիւններու մշտական և պարտադիր անհրաժեշտութեամբ պետքը, ինչ որ ուրիշ թեմաներու վրայ կեդրոնանալու դժուարութիւն կը պատճարէ;
- Տկար կեդրոնացում կամ կարողութիւն որոշումներ առնելու մեջ, մեծ կամ փոքր;
- Գերակշռուած, գրգռուած կամ անհանգստութեան զգացում;
- Ուտելու եւ (կամ) քնանալու խանգարումի փորձառութիւն:



Ծնողութիւնը կարող է դժուար ըլլալ նոյնիսկ լաւ օրուայ մը ընթացքին, բայց այս դժուար ժամանակի ընթացքին շատ կարեւոր է, որ քայլեր ձեռնարկէք օգնելու ձեր անձերը, զաւակներուն և բոլոր ընտանիքին այս իրավիճակէն դուրս ելլելու համար:

## Ի՞նչ կարող էք ընել ձեր անձերը օգնելու համար:

Կը շնորհաւորենք ձեզ, դուք առաջին քայլը կ'առնէք ՝ ընդունելով, որ այս դժուար ժամանակ է՝ անորոշութեան եւ սթրեսի հետ, որ պետք է կառավարուի: Այսպիսով, ինչ կարող էք ընել որպէս ինամակալ/հոգատարող:

<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Փորձեցէք յոյսով և դրական ըլլալ, միլիոնաւոր ուրիշներ կը զգան այնպէս, ինչպէս դուք էք այսօր:</li> <li>■ Հոգ տարէք ձեր անձերուն, որքան կարելի է՝ բաժնեկցեք ձեր զաւակներուն ինամքի հետ կապուած պարտականութիւնները, ձեզ հետ մեկուսուած այլ մեծ անձերու հետ, ժամանակ յատկացուցեք ձեզ համար աշխատելու կամ հանգիստ ընելու եւ պահեք ձեր առօրեան, երբ կրնաք:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Ձեր կեանքը կարելի եղածին չափ մօտ պահեցէք ձեր սովորականին: Պահպանեցէք ցանկացած հոգեւոր, կրօնական կամ մշակութային գործունեութիւնը, որ ձեզի համար միախառնական է:</li> <li>■ Ստեղծեցէք առողջ և հմտութիւններու յաղթահարման հմտութիւններու ցուցակ մը ձեր և ձեր ընտանիքին համար. Խուսափեցէք այնպիսի վարքագիծերէն, ինչպէս՝ ազդողի ակտիւ խմելը, առցանց խաղերու գործողութիւնները կամ թմրանիւթերու գործածութիւնը: Յիշէք, որ բացասական յաղթահարման մեթոտիկաները ակտիւ կը բարդացնեն ձեր սթրեսի մակարդակը և երկար ժամկէտի հեռանկարով կարող են վատ դարձնել ձեր իրավիճակը:</li> </ul>
---	--



**Now more than ever**  
**Listening to children and youth**  
**is the first step to help them**  
**grow healthy and safe**

Ծնողներու վերաբերեալ յաւելեալ խորհուրդներու համար, ներառեալ WHO-ի ԵՌԼՆԻՍԵՖ-ի ԶԳՀ-ի մեր գործընկերներուն եւ երեխաներու նկատմամբ բռնութիւնը դադարեցնելու գործակցութեան համար  
[www.unodc.org/listenfirst](http://www.unodc.org/listenfirst)



## ՁԵՐ ՉԱԻՎԿԻՆ ՄԱՍԻՆ Ի՞նչ կարող է զգալ ձեր զաւակը:

Երեխաները տարբեր ձևերով կ'արտայայտուին սթրեսին, եւ անոնց արձագանքները կրնան տարբեր ըլլալ՝ կախեալ տարբեր պատճառներու, ներառեալ տարիքը: Ահա որոշ նշաններ.

- Ոմանք կարող են սկիզբէն ուրախ ըլլալ տունը, բայց ժամանակի ընթացքին անոնց առօրեայէն տարբեր ընթացքը, ընկերներէն հեռու ըլլալը եւ այլ պարտադրուած սահմանափակումները կը բարձրացնեն իրենց սթրեսի մակարդակը:
- Երեխաները կարող են վեր եւ վար խախտումներ ունենալ իրենց վարքին մէջ, և իրենց զգացումները կարող են փոխել: Անոնք կրնան ըլլալ անսովոր անհանդարտ, վայրենի, հանդարտ կամ տխուր:
- Երեխաները վախ կ'արտայայտեն, ճնշուիլ և անհանգստութիւն ցուցաբերել: Անոնք կարող են լալ կամ սովորականէն ակտիւ խճճել: Անոնք կրնան ունենալ քունի խանգարումներ:
- Երեխաները կրնայ ըլլալ չուզեն մասնակցիլ տնային կամ դպրոցական աշխատանքներուն:
- Անոնք կարող են նաեւ այրքան լաւ չընթանան իրենց եղբայրներուն և ընտանիքի անդամներուն հետ:



Յիշէք, որ երեխաներուն համար հասկնալի է արձագանքել սթրեսային իրավիճակներուն: Կարելոր է, որ դուք ընդունէք անոնց սթրեսը և մխիթարէք իրենց, ինչպէս համապատասխան տարիքի:

## Ինչպէ՞ս կարող էք օգնել ձեր զաւակին:

- Եղէք սիրով ձեր զաւակին հետ՝ անոնց հանգստացնել եւ մխիթարել, միաժամանակ պահպանելով դրական յարաբերութիւններ: Տուէք իրենց գրկախառնութիւնները կամ ձեռքերը բռնեցէք: Ըսէք, որ կը սիրէք իրենց :
- Փնտռեցէք հնարաւորութիւններ ձեր զաւակին գովաբանելու համար, երբ իրենք ինչ-որ լաւ բան կ'ընեն, որքան ալ որ փոքր ըլլայ: Որքան ակտիւ շատ գովես, այնքան ակտիւ հաւանական է, որ իրենք կրկին նոյնը ընեն:



- Վստահեցուցէք, որ դուք ունիք ձեր զաւակներուն հետ գործունեութիւններ, որպէսզի երեխաները զգալիօրէն զբաղուած ըլլան: Երեխաները ակտիւ լաւ կը յաղթահարեն, երբ կ'օգնեն ուրիշներուն եւ զբաղուած կ'ըլլան:

- Եղէք համբերատար ձեր զաւակին նկատմամբ և փորձեցէք չքննադատել իրենց վարքի փոփոխութիւնները, վստահութիւն հաստատելու ցանկութիւն կամ ձանձրանալու կամ ընելիք չունենալու բողոք:
- Բացատրեցէք երեխաներուն եւ մեծերուն, որ փոփոխութեան ենթարկուած իրավիճակին «բարի խօսքեր և ձայներ» գործածելը կ'օգնէ բոլորին եւ ամէն ինչէ ակտիւ կարելոր է: Այս մէկը յատկապէս ճիշդ է, երբ ձայները կը բարձրանան կամ քննադատութիւնը կը սկսի ակելալ:
- Ուշադրութիւն դարձուցէք, թէ ձեր զաւակը ինչպէս կը զգայ: Լսեցէք իրենց և հաստատեցէք, թէ որքան դժուար է այս ժամանակը:
- Եթէ կը նկատէք, որ երեխաներն ունին անհանգստութիւն կամ անհանգստութեան զգացում, հարցուցէք անոնց իրենց զգացումներուն մասին: Հասկնալով իրենց զգացումները՝ կ'օգնէ ձեզ հանգստացնելու եւ մխիթարել զանոնք:

- Երեխաներուն տուէք ճշգրիտ տեղեկութիւն եղածին մասին, բայց մի՛ գերադասէք զանոնք: Չզուշացէք ձեր երեխաներու շուրջը դիտողներէն կամ քննարկողներէն:

- Բաջալերեցէք ձեր երեխային խաղալ: Խաղը շատ կարելոր է՝ օգնելու երեխաներուն սթրեսի եւ անհանգստութիւններու միջոցով աշխատիլ: Ան իրենց կ'օգնէ որոշ սովորական վիճակ պահելու իրենց կեանքէն ներս:

- Կարելոր է պահէք առօրեայ սովորութիւնները (օրինակ՝ քննալու ժամանակը և ընտանեկան ճաշի հաւաքը), միաժամանակ հաշիւ ընելով նաեւ ընտանեկան նոր գործողութիւններ նախաձեռնելու մասին (օրինակ՝ խոհարարութիւն կամ միասին նկարելը):



- Ժամանակ կառուցեցէք ամենօրեայ վարժութիւններու համար՝ ընտանիքի բոլոր անդամներուն համար:
- Բոլոր երեխաներու համար, բայց յատկապէս ակտիւ մեծ տարիքի երեխաներու համար, փորձեցէք ստեղծել անձնական տարածք կամ ուրիշներէ հեռու, նոյնիսկ կարճ ժամանակով ամէն օր:



- Եթէ կրնաք, ընտանիքի և ընկերներու հետ կապուած մնացէք համացանցի կամ հեռախօսային / տեսագանգերու միջոցով:
- Օգնեցէք ձեր երեխային՝ անոնց օգնելով որ ապահով մասն առցանց: