



# INFORMAȚII FURNIZATE PĂRINȚILOR ÎN CADRUL PANDEMIEI COVID-19

În întreaga lume, familiile se adaptează schimbărilor care se produc din cauza infecției cu **Coronavirus 2019 (COVID-19)**. Mulți părinți pot considera stresant să găsească un echilibru între serviciu, îngrijirea copiilor și menținerea gospodăriei, mai ales când nu au beneficiază de sprijinul cu care erau obișnuiți. În timp ce izolarea poate reprezenta o oportunitate de a petrece timp împreună și de a-ți dezvolta relația cu copiii, mulți părinți se pot confrunta cu sentimente contradictorii și priorități, precum și provocări practice.

Sfaturile de mai jos sunt instrumente pentru a ajuta părinții să aibă grijă de copiii lor, precum și de propria lor bunăstare.

## DESPRE TINE Ce ai putea simți?

O pandemie crește nivelul de stres pentru toată lumea, inclusiv pentru părinți. Dacă manifestai semne de stres, este perfect normal și nu sunteți singurii.

Semne care pot fi manifestate datorită stresului:

- Nevoia constantă și obsesivă de actualizare a informațiilor despre infecția **COVID-19** care poate duce la dificultăți de concentrare pe alte subiecte;
- Dificultăți de concentrare sau capacitate îngreunată în luarea unor decizii minore sau majore;
- Senzație de oboseală, iritabilitate sau neliniște;
- Manifestări de perturbare a alimentației și / sau somnului.



Părinții pot fi provocați, chiar și într-o zi obișnuită, dar acum, în această perioadă dificilă, este esențial să ia măsuri pentru a se ajuta pe ei înșiși, pe copilul lor și întreaga familie.

## Ce poți face pentru a te ajuta?

**Felicitări - faci primul pas recunoscând că acesta este un moment dificil, cu incertitudine și stres, care trebuie gestionat. Astfel, ce poți face ca părinte?**

- Încearcă să rămâi optimist și încrezător - milioane de oameni în această situație se simt la fel ca tine.
- Încearcă să ai grijă de tine cât de mult posibil - împarte responsabilitățile de îngrijire ale copiilor cu alți adulți care se află izolați cu tine, acordându-ți timp să lucrezi sau să te odihnești și să-ți menții rutina zilnică pe cât posibil.
- Păstrează un mod de viață cât mai aproape de cel obișnuit. Păstrează orice activități spirituale, religioase sau culturale pe care le consideri relaxante pentru tine.
- Fă o listă de obiceiuri sănătoase pentru tine și familia ta- evită comportamente precum consum excesiv de alcool, jocuri de noroc online sau consum de droguri. Nu uita că preluarea unor obiceiuri negative vor intensifica suplimentar nivelul de stres și îți poate înrăutăți situația pe termen lung.



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

For more parenting tips including from  
our partners in **WHO UNICEF CDC**  
and the partnership to end violence  
against children:  
[www.unodc.org/listenfirst](http://www.unodc.org/listenfirst)



## DESPRE COPILUL TĂU Cum s-ar putea manifesta copilul tău?

Copiii reacționează la stres în diferite moduri, iar reacțiile lor pot varia în funcție de diverși factori, inclusiv vârstă. Iată câteva semne:

- Unii pot fi inițial fericiți că sunt acasă, dar, în timp, perturbarea rutinei lor zilnice, izolarea de prieteni și alte limitări impuse le pot crește nivelul de stres.
- Copiii pot manifesta diferite comportamente, iar emoțiile lor se pot schimba. Aceștia pot fi neobișnuit de activi, agresivi, liniștiți sau triști.
- Copiii pot manifesta teamă, anxietate sau epuizare. E posibil să plângă sau să devină mai lipicioși decât de obicei. Este posibil să le fie perturbat programul de somn.
- Copiii nu doresc să participe la activitățile casnice sau să efectueze temele școlare. Este posibil să nu se înțeleagă atât de bine cu frații și cu ceilalți membri ai familiei.



Amintiți-vă, că și pentru copii, în situații de stres este normal să reacționeze. De aceea, este important să le recunoașteți manifestările legate de stres și să îi consolați adecvat vârstei.

### Cum îți poți ajuta copilul?

- Fii afectuos cu copilul tău pentru a-l liniști și a-l alina, menținând în același timp o relație pozitivă. Îmbrățișează-l sau ține-l de mână. Spune-i că îl iubești.
- Caută oportunități să-ți lauzi copilul atunci când a făcut ceva bine, oricât de neînsemnat ar părea. Cu cât îl laudazi mai mult, cu atât sunt mai multe șanse să repete din nou!



- Asigură activități antrenante copiilor pentru a-i menține ocupați în mod util. Copiii reacționează mai bine când îi ajută pe ceilalți și sunt implicați în activități.

- Ai răbdare cu copilul tău și încearcă să nu îi critici schimbarea comportamentală, descurajarea, neliniștea sau lipsa de interes.
- Explică copiilor și adulților că în situații dificile este important „să se vorbească cu calm și pe cu un ton ambil” de către toți. Acest lucru este cu atât mai important, când tonalitatea vocii crește sau criticile încep să escaladeze.
- Fii atent la modul în care se simte copilul tău. Ascultă-l și recunoaște cât de greu îi este în acest moment.
- Dacă observi la copii un sentiment crescut de anxietate sau îngrijorare, întreabă-i despre sentimentele lor. Înțelegerea sentimentelor acestora te ajută să-i liniștești și să-i încurajezi.

- Oferă copiilor informații exacte despre ce se întâmplă, dar nu îi copleși. Fii atent ce vizionezi sau ce discuți în prezența copiilor tăi.
- Încurajează-ți copilul să se joace. Jocul este foarte important și ajută copiii să facă față stresului și îngrijorărilor. Îi ajută să mențină o anumită normalitate în viața lor.

- Menține rutina de zi cu zi (cum ar fi ora de culcare și masa în familie) cât poți, luând în considerare, de asemenea, efectuarea unor noi activități familiale (cum ar fi gătitul sau desenul împreună).



- Include în activitățile zilnice, exerciții fizice pentru toți membrii familiei.
- Pentru toți copiii, dar mai ales pentru copiii mai mari, încearcă să creezi, în fiecare zi, un spațiu doar al lor, separat sau departe de ceilalți, chiar și pentru o perioadă scurtă de timp.



- Dacă poți, rămâi conectat cu familia și prietenii prin internet sau apeluri telefonice / video.
- Ajută-ți copilul să utilizeze în siguranță serviciile online.