

**10 ՄԻՋՈՑ ԵՐԵԽԱՆԵՐԻՆ ՕԳՆԵԼՈՒ COVID-19
ՀԱՄԱՎԱՐԱԿԻՆ ԵՒ ՏՆԱՅԻՆ
ԻՆՔՆԱՄԵԿՈՒՍԱՑՄԱՆԸ ԴԻՄԱՆԱԼՈՒ
ՀԱՄԱՐ**



Երեխային բացատրեք իրավիճակը իր տարիքի և մտավոր զարգացման
աստիճանին համապատասխան : Պաշտպանեք երեխային
տեղեկատվության մեծ ծավալներից, հատկապես անհիմն լուրերից կամ
անհանգստություն տարածող նորություններից:

Քննարկեք երեխայի հետ, թե ինչն է
իրեն անհանգստացնում և հետևեք,
որ նա հեռու մնա *COVID-19*-ին
վերաբերվող տեղեկատվական
դաշտից (այդ թվում՝ մշտական
ռեժիմով միացրած լրատվական
ծրագրերը կամ ձեր հեռախոսային
խոսակցությունները):





Համոզվեք, որ երեխան հասկացել է, որ իր առողջությունը վտանգի տակ չէ, և որ ձեռնարկվում են կանխարգելիչ միջոցառումներ, իսկ մենք մնում ենք տանը, որպեսզի պաշտպանենք տարեցներին և հիվանդներին:

Տանը մնալն օգնում է հիվանդանոցում աշխատող մարդկանց կատարել իրենց աշխատանքը: Հարկավոր է, որ երեխաները հասկանան իրենց կարևորությունը այս գործում: Ամեն օր հիշեցրեք, որ ի շնորհիվ այն բանի, որ նա տանն է, այսօր հիվանդացել է ավելի քիչ թվով մարդ:

**Օգնեք երեխային արտահայտել իր հույզերը:
Երեխաները կարող են իրենց վատ վիճակը
արտահայտել տարբեր միջոցներով՝ նյարդայնություն,
զայրույթի պոռթկում, մղձավանջներ, տրամադրության
փոփոխություններ:**

**Հարցրեք նրան, թե ինչպե՞ս է իրեն զգում, և ուշադիր լսեք,
երբ պատմում է: Հնարավորինս ցույց տվեք, որ նրա բոլոր
հույզերը և անհանգիստ մտքերը կարևոր են, չկան
երկրորդային կամ անկարևոր մտքեր: Կարող եք նաև
օգտագործել հանգստացնող և շեղող տակտիկա:**





Երեխաների համար հանգստության և քնքշության մթնոլորտ ստեղծեք: Երեխաները ձեզանից են սովորում հաղթահարել անհանգստացնող հույզերը և, իհարկե, նրանց ավելի շատ պետք է ձեր ուշադրությունը, ժամանակը և սերը: Նրանց ցույց տալու համար, որ միշտ իրենց կողքին ենք բոլոր զգացմունքային առումներով և հաշվի առնելով, որ ձեզ նույնպես հարկավոր կլինի անձնական տարածք, երեխաների նկատմամբ պատասխանատվությունը ցանկալի է կիսել զուգընկերոջ կամ այլ ընտանիքի անդամների հետ:

**Պահպանեք կապը տան մյուս անդամների հետ,
հնարավորության դեպքում՝ տեսահաղորդակցության
միջոցով, քանի որ դա կարող է հանգստացնող
ազդեցություն ունենալ երեխայի համար: Ինչպես նաև
կարող եք կազմակերպել զանգեր ընկերների հետ,
որպեսզի երեխաներն իրենց միայնակ չզգան:**



**Հնարավորության դեպքում պահպանեք քնելու,
ուտելու, սովորելու, խաղալու ժամային գրաֆիկը:
Խրախուսելի է ամեն օր լոգանք ընդունել և հագնել
հարմարավետ հագուստ, այլ ոչ թե ամբողջ օրն
անցկացնել գիշերազգեստով: Ներառեք երեխային
ամենօրյա գրաֆիկը պլանավորելու գործընթացի մեջ,
և միասին կազմեք տվյալ շաբաթվա գրաֆիկը: Միասին
իրականացրեք կանխարգելիչ միջոցառումներ՝
ձեռքերը լվանալ, հավաքել և մաքրել բնակարանը :**



**Փնտրեք զարգացնող զբաղմունքներ, որոնք նաև կօգնեն դուրս բերել
կուտակված հույզերը: Դրան զուգահեռ՝ պետք չէ մեղադրել նրանց, որ
չափից ավելի շատ են նայում հեռուստացույց : Այս պարագայում դա նորմալ
է, և պետք է լինել ճկուն:**

**Իրականացրեք ֆիզիկական
վարժություններ ամբողջ
ընտանիքով՝
հաշվի առնելով տան
պայմանները (ցատկեր,
հավասարակշռությանն ուղղված
վարժություններ):**



Սթրեսի և տնային մեկուսացման պատճառով
երեխաները կարող են դառնալ ավելի
պահանջկոտ ծնողների հանդեպ և դժվար
կառավարել զայրույթը:

Նման իրավիճակներում արժե ավելի հանդուրժող
լինել երեխաների որոշակի վարքային
ռեակցիաների

նկատմամբ, ինչը այլ պայմաններում
անընդունելի կլիներ, օրինակ՝ տանը վազել,
պատշգամբում

խաղալ, բայց, միևնույն ժամանակ, հարկ է
չմոռանալ պահվածքի նորմերի և հիմնական
կանոնների

մասին: Օրինակ, եթե երեխաների միջև հաճախ
են

վեճեր ծագում, պետք է վերահսկել:



**Խուսափեք պիտակավորող լուրերից կամ արտահայտություններից,
օրինակ «այս վիրուսը ծագել է այնտեղ», «այս վիրուսը մեր երկիր/տուն
է բերել այսինչը»: Եկել է դրսից . Ընդհակառակը, երեխաներին ցույց
տվեք սոցիալական դրական օրինակներ (բժիշկներ, ովքեր բուժում են
բոլորին, հարևաններ, ովքեր օգնություն են առաջարկում
տարեցներին), մեծահոգության և քաղաքավարության օրինակներ,
ինչպես նաև պատմեք, թե ինչպես են մեզ օգնում երկրները, որոնք
վարակի դեմ պայքարի ավելի մեծ փորձ ունեն:**



**ՀԻՇԵՔ, ՈՐ ԴՈՒՔ՝ ՈՐՊԵՍ ԾՆՈՂ, ԱՌԱՋԻՆ ԱՆԳԱՄ ԵՔ ՀԱՅՏՆՎԵԼ
ԱՅՍՊԻՍԻ ԻՐԱՎԻՃԱԿՈՒՄ, ԱՅԴ ԻՍԿ ՊԱՏՃԱՌՈՎ ԵՂԵՔ ՀԱՆԴՈՒՐԺՈՂ
ՆԱԵՒ ՍԵՓԱԿԱՆ ԱՆՁԻ ՆԿԱՏՄԱՄԲ, ԵԹԵ ՈՐԵՒԷ ՊԱՀԻ ՉԵՔ
ԿԱՐՈՂԱՆՈՒՄ ԿԱՌԱՎԱՐԵԼ ԻՐԱՎԻՃԱԿԸ ԱՅՆՊԵՍ, ԻՆՉՊԵՍ
ԿՑԱՆԿԱՆԱՅԻՔ:**



Ո՞ր իրավիճակներում է անհրաժեշտ օգնության դիմել:

Ուշադրություն դարձրեք ձեր երեխայի վարքին և հետևեք ինքնազգացողության վատ նշաններին: Չնայած այն հանգամանքին, որ տնային ինքնամեկուսացումն ինքնըստիքյան պետք է ազդեր երեխայի տրամադրության վրա, վարքային որոշակի ռեակցիաների նկատմամբ հարկավոր է ուշադիր լինել:

- Երբ երեխան ասում է, որ չի ուզում ապրել կամ վնասում է ինքն իրեն:**
- Վարքագծի նկատելի փոփոխություններ, որոնք կարող են վնասակար լինել ինչպես իրենց, այնպես էլ՝ շրջապատի համար:**
- Ախորժակի զգալի վատացում կամ այլ անոմալ երևույթներ ուտելու ժամանակ՝ սրտխառնոց, չափից ավելի շատ ֆիզիկական վարժություններ:**
- Հալցուցիկացիաներ կամ այլ տարօրինակ մտքեր:**

**Այս և այլ անհանգստացնող հարցերի
դեպքում անհրաժեշտ է դիմել թաղամասային մանկաբույժին/
հոգեբանին:**



Պատրաստված է ըստ` Hospital Infantil Universitario Niño Jesús-ի տվյալների
Comunidad de Madrid, Spain
Իսպաներենից թարգմանությունը՝ Մարիամ Գյուրջյանի