# Ghidul copilului pentru Coronavirus



Rebecca Growe, MSW, LCSW și Julia Martin Burch, PhD
ilustrații de Viviana Garofoli

# Ghidul copilului pentru Coronavirus

Rebecca Growe, MSW, LCSW și Julia Martin Burch, PhD
ilustrații de Viviana Garofoli
tradus de Angelica Agachi



Magination Press • Washington, DC
Asociatia Americana de Psihologie

Probabil știi deja câte ceva despre modurile în care te comporți atunci când ești bolnav. S-ar putea să știi despre răceală, starea aceea în care tușești și strănuți mult. Este posibil să știi și cum este când te doare gâtul la înghițire sau cum este când ai o infecție la ureche și te doare în interiorul ei.

**Ce alte moduri de a te a fi bolnav știi?**



Cele mai multe boli au apărut în lume de foarte mult timp. Oamenii de știință, medicii dar și mulți adulți știu exact ce să facă pentru ca oamenii să se însănătoșească.

**Poți spune ce alte lucruri ar putea ajuta oamenii să se însănătoșească?**



Această carte este despre boala numită COVID-19 sau coronavirus.

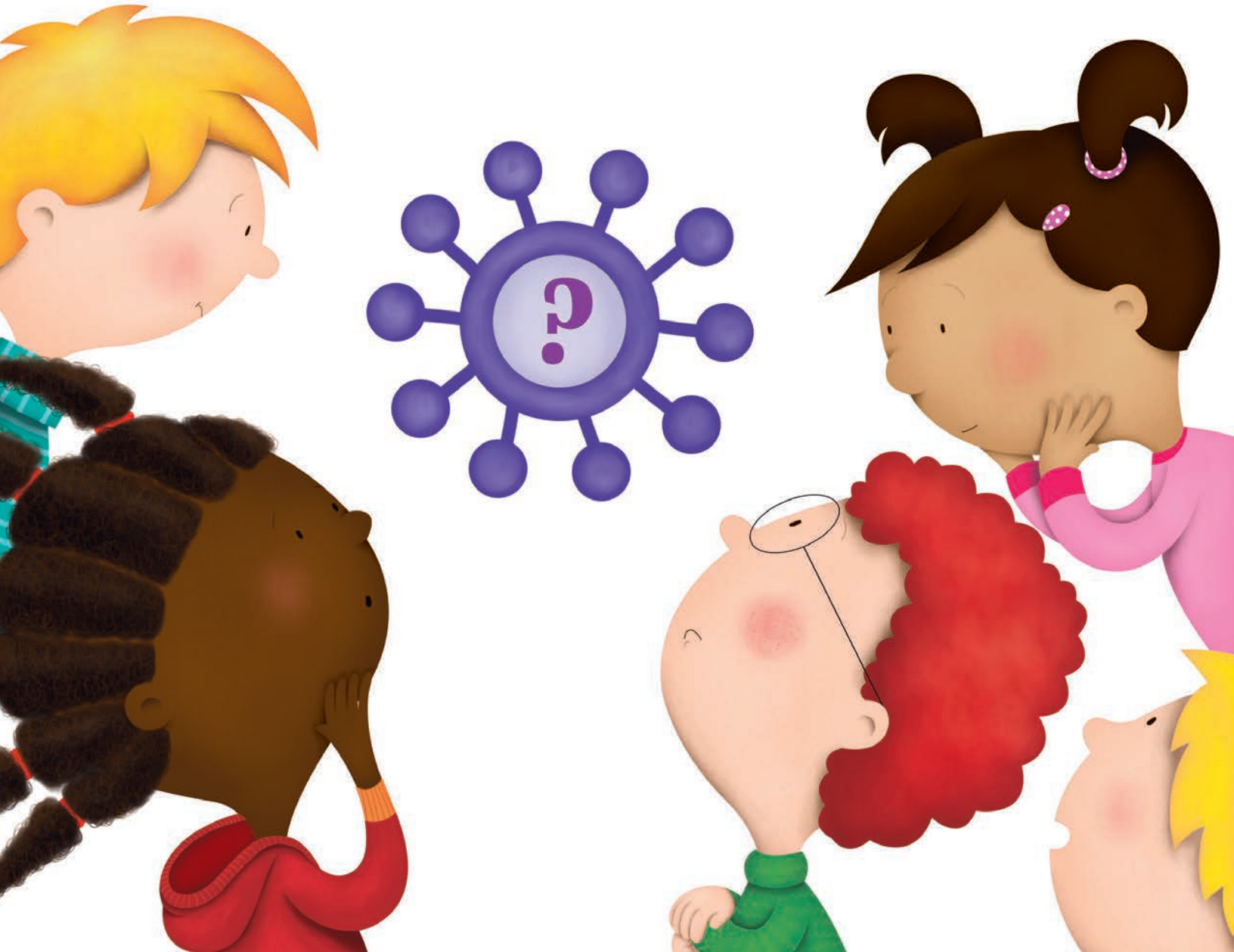
## Ai auzit de ea?

Adulții vorbesc foarte mult despre asta. Este posibil ca să fi auzit despre asta la televizor sau online.

## Ce știi despre asta?

Mulți copii au întrebări despre coronavirus. Dacă copii nu au informații, s-ar putea să se simtă confuzi sau chiar speriați.

Această carte oferă răspunsuri la întrebările copiilor!



Acest coronavirus este o boală **nouă.** Adulții nu știu atât de multe lucruri despre coronavirus pe cât și-ar dori. Dar iată ce știu ei:

Coronavirusul este contagios. Asta înseamnă că poate îmbolnăvi oamenii trecând de la o persoană la alta atunci când oamenii se ating sau când își petrec timpul împreună. Coronavirusul poate trece de la tine la altcineva chiar înainte ca tu să începi să te simți rău.

Mulți oameni care se îmbolnăvesc de coronavirus au febră, tuse uscată și probleme de respirație.

Oricine se poate îmbolnăvi de coronavirus. Poate provoca mari probleme persoanelor în vârstă sau persoanelor care au alte probleme de sănătate.



Deoarece coronavirusul este o boală atât de nouă, medicii și oamenii de știință lucrează din greu pentru a descoperi cum să ajute oamenii să se însănătoșească și cum să facă coronavirusul să dispară.

De fapt, toată lumea poate ajuta! Putem face multe pentru a opri coronavirusul să îmbolnăvească oamenii.

**Te poți gândi la lucrurile pe care deja le faci pentru evitarea bolii?**



Te poți spăla pe mâini cu apă și săpun, cât mai des.

De asemenea, îți poți acoperi cu cotul gura atunci când tușești sau nasul când strănuți și încerci să nu-ți atingi fața.



Poți găsi și moduri distractive de a vă ajuta.

Ai putea desena portretul prietenului tău sau ai putea să faci un film cu noile tale mișcări de dans pentru a-i arăta bunicii.

Poți scrie glume amuzante pe trotuar pentru ca vecinii să le vadă sau poți să atârni un semn amuzant la fereastra ta pentru a lumina ziua cuiva.



Până când oamenii de știință nu vor afla cum să facă coronavirusul să dispară definitiv, este posibil ca tu și familia ta să faceți câteva schimbări mai mari.

S-ar putea să fie nevoie să stați departe de locurile aglomerate. Acest lucru se datorează faptului că mulțimile facilitează răspândirea coronavirusului la mai mulți oameni și îi îmbolnăvesc.

Din același motiv, este posibil ca părinții tăi să nu lucreze la fel de mult sau să încerce să lucreze de acasă. Este posibil să nu poți merge la școală sau să te joci cu prietenii.

S-ar putea să vezi oameni purtând măști atunci când ies afară. S-ar putea chiar să porți și tu o mască.

Supereroii poartă măști pentru a-și proteja identitățile secrete, nu?

Acum, super-oamenii de pretutindeni poartă măști pentru a se proteja reciproc de coronavirus.

Ai mască, dar nimic nu te oprește să porți și o pelerină!



Aceste mari schimbări pot fi dificile.

**Ce măsuri crezi că sunt prea dure?**

Aceste mari schimbări pot fi și drăguțe.

**Ce schimbări crezi că pot fi drăguțe?**



Ar trebui să știi că aceste mari schimbări sunt temporare. Asta înseamnă că nu vor dura pentru totdeauna.

Alte lucruri rămân exact la fel! Adulții din jurul tău sunt încă responsabili de îngrijirea ta. Și este treaba ta să fii copil, ceea ce înseamnă că trebuie să înveți, să te joci și să-ți petreci timpul cu familia.

## Ce altceva rămâne la fel?



Dacă vreodată ai întrebări sau dacă vrei să vorbești, adulții sunt aici ca să te ajute și să te asculte.

**Nicio boală din lume nu poate schimba asta!**



# Nota cititorului

Pandemia de coronavirus poate fi înspăimântătoare atât pentru copii, cât și pentru adulți. Un părinte (tutore, asistent maternal, profesor sau educator) are atât sarcina provocatoare de a-și gestiona propriile emoții și nevoi din timpul crizei, cât și datoria de a-și sprijini copilul.

*Următoarele sugestii vă oferă informații și strategii pe care să le utilizați împreună cu copilul dvs.*

## Furnizați copiilor informații suficiente

Curiozitatea copiilor este firească atât timp cât adulții din jurul lor vorbesc despre virus și pandemie. Deci este normal ca ei să-și dorească să știe cât mai multe despre acest nou tip de boală.

*Oferiți copilului informații* despre noul virus, dar *adecvate vârstei lui*. Concentrați-vă să îi oferiți informații utile **despre ce poate face pentru a se păstra în siguranță** pe el însuși, dar și familia și comunitatea în care trăiește.

*Ascultați îngrijorările copilului și liniștiți-l cu calm*. Ajutați-l să se concentreze pe ceea ce poate el controla, cum ar fi distanțarea socială și igiena mâinilor. Este important ca el să știe că în continuare trebuie să-și facă treaba sa de copil, inclusiv să învețe, să se joace și să petreacă timp cu familia.

Atunci când oferim copiilor informații despre virus și pandemie este foarte important să găsim echilibrul adecvat.

*Prea multe informații îi determină pe copiii să se îngrijoreze* de aspecte de care nu ar trebui să fie preocupați, cum ar fi economia, disponibilizări sau crize viitoare.

Prea puține informații conduc tot la rezultate similare. Sigur, mulți părinți protectivi consideră că prin lipsa informațiilor îi vor proteja pe cei mici de suferință. Dar *prea puține informații le poate activa imaginația în exces*, conducându-i la obținerea unor rezultate mult mai înfricoșătoare decât sunt în realitate.

## Validați și denumiți emoțiile adecvat

Este normal ca un copil să aibă o serie de emoții ca răspuns la pandemie. Unii copii s-ar putea simți neliniștiți de situațiile noi și necunoscute ajungând să se teamă pentru siguranța lor. Alții se vor simți triști sau furioși pentru că au parte de evenimente anulate sau pentru că și-au pierdut rutina normală și timpul petrecut cu profesorii și prietenii.

Indiferent de emoție, este important să o validați sau, cu alte cuvinte, să *explicați copilului dvs. că emoția sa are sens și că este în regulă să o simtă*. De exemplu, ați putea spune: „Este logic că te simți dezamăgit de anularea excursiei tale. Știu, chiar așteptai cu nerăbdare asta ”.

Sau „Pot să înțeleg de ce te simți îngrijorat. Există o mulțime de schimbări în acest moment. ”

Este util să **etichetați în mod specific emoția** pe care o simte copilul dumneavoastră. Cercetările demonstrează că *denumirea unei emoții scade intensitatea acesteia*. Într-un moment dificil, dacă puteți să-i spuneți doar: „Văd că ești într-adevăr trist” poate fi incredibil de liniștitor pentru copilul dvs..

Părinții încearcă uneori să-și facă copiii să se simtă mai bine subliniind că acesta are mai multe privilegii față de alte persoane, sau că sunt oameni care suferă mai mult. De exemplu, un părinte ar



putea spune: „Nu te simți trist pentru că pierdem vacanța! Suntem norocoși să avem unde să locuim. Alți copii nu sunt atât de norocoși. ”

În ciuda intențiilor bune, aceasta nu este o abordare utilă, deoarece *copiii vor deveni confuzi cu privire la motivele pentru care simt ceea ce simt*. Asta îi poate determina să se simtă *rușinați de tristețea lor* (în loc să înțeleagă că starea lor este cauzată de anularea vacanței și că tristețea este o emoție normală).

Dacă doriți să vă învățați copilul să reflecteze pentru ce anume trebuie să fie recunoscător, practicați jocul recunoștinței. Fiecare membru al familiei poate scrie bilețele cu motive de „recunoștință”, sau discutați cu copiii motivele dvs. de recunoștință. *Faceți acest lucru atunci când copilul este calm, nu când se simte trist sau înfricoșat*. Îl învățați astfel că „recunoștința” este reprezentată de sentimentul de simplă bucurie, nu de vinovăție sau de confuzie.

## Concentrați-vă atenția pe momentul prezent

Creierele îngrijorate tind să se concentreze asupra viitorului, prezicând toate lucrurile înfricoșătoare care s-ar putea întâmpla. Prin **Tehnica Atenției** vă învățați copilul cum să-și readucă cu blândețe mintea în momentul prezent. A fi conștient ACUM înseamnă că pur și simplu ești atent în mod intenționat la momentul prezent, fără să-l judeci ca fiind bun sau rău. **Tehnica Atenției** poate fi practicată în multe moduri prietenoase copiilor. De exemplu, puteți juca un joc în care trebuie să numărați toate obiectele de o anumită culoare din jurul vostru. Sau puteți mânca, dansa, plimba ori asculta cu atenție muzică.

Planificați-vă un timp anume din zi pentru a vă antrena în Tehnica Atenției.

## Creați o rutină nouă

Sigur, este aproape imposibil să menții o rutină în timpul carantinei. Dar, cu toate acestea, respectarea constantă a unui plan de zi cu zi îi oferă copilului stabilitatea necesară. Acest lucru este deosebit de important, având în vedere că lumea lor s-a schimbat dramatic în scurt timp. Rutinele nu trebuie să fie complicate. De exemplu, poate fi util să vă structurați ziua în jurul nevoilor de bază, cum ar fi orele de trezire și orele de culcare și mesele zilei.

Luați în considerare *acordarea de sarcini adecvate vârstei copilului pentru a-și ajuta familia*. Acestea pot fi: pregătirea mesei, ajutarea la pregătirea mâncării sau curățenia de după masă. Deși învățarea copilului cu o nouă abilitate necesită mai mult efort și atenție, aceasta vă va ușura viața pe termen lung. Dar va crește și nivelul de independență și competența copilului.

## Creați Amintiri

Căutați oportunități de a crea noi ritualuri familiale, speciale. Acestea nu trebuie să vă consume mult timp sau să presupună pregătire. De exemplu, vă puteți începe ziua cu o petrecere dansantă în familie. Un membru diferit al familiei alege câte un cântec în fiecare zi și toată lumea dansează în jurul mesei. Sau, puteți să-i ajutați pe copiii să facă brainstorming. Spre exemplu găsirea de noi moduri prin care pot ajuta comunitatea. Mai târziu, când copiii se vor gândi la aceste momente, își vor aminti că, în ciuda numeroaselor provocări, timpul petrecut acasă a permis familiei sale să creeze minunate amintiri.

## În pandemie și în avion adulții trebuie să-și pună masca mai întâi

Ori de câte ori puteți faceți o pauză. Luați-vă un moment sau două pentru a vă verifica propriile emoții. La fel ca și copilul dvs., *vă puteți reduce propria intensitate emoțională prin simpla observare și etichetare a sentimentelor*.

Sigur, în timpul unei crize, acest tip de auto-atenție poate fi considerat ca fiind ultimul lucru de care are timp un părinte ocupat. Cu toate acestea, *prin grija față de propriile nevoi vă creați rezerve pentru sprijinirea copiilor în momentele dificile*. Investind preventiv timp pentru a vă ocupa de propriile emoții veți fi recunoscător mai târziu, atunci când va trebui să folosiți aceste rezerve pentru vă ajuta copilul în lupta cu emoțiile sale.

Faceți în așa fel încât să puneți în practică tot ceea ce le spuneți copiilor dvs. Spre exemplu, nu cereți unui copil să poarte mască dacă dvs. nu o faceți.

Concentrați-vă pe ceea ce vă ajută în gestionarea emoțiilor, cum ar fi exersarea și modelarea abilităților de coping, limitarea consumului de știri și crearea propriilor dvs. rutine în ceea ce privește somnul, hrana și exercițiile. Cel mai important: validați-vă emoțiile și fiți îngăduitori cu voi înșivă permițându-vă să fiți suficient de buni, nu perfecți.

## Când aveți nevoie de ajutor

Dacă în ceea ce privește COVID-19 copilul dvs. se confruntă cu atât de multă anxietate sau tristețe încât suferința sa devine semnificativă, sau începe să aibă un impact asupra funcționării lui (de exemplu, probleme majore de a dormi, de a mânca sau de a se angaja în activități tipice de viață), ar trebui să consultați un psiholog autorizat sau alt profesionist în sănătate mintală. Nu este nevoie să așteptați până când restricțiile de distanțare socială vor fi ridicate. În timpul crizei actuale, *mulți furnizori de sănătate mintală oferă terapie pe platforme de întâlnire virtuale*.

Pandemia COVID-19 a creat provocări fără precedent atât pentru copii, cât și pentru adulți. Totuși, între marile provocări se află și oportunitățile de creștere, curaj și rezistență. Faceți un pas concret și eficient pur și simplu reflectând la modul în care vă puteți ajuta copilul.

Această carte vă arată modul în care vă puteți ajuta copilul. Faceți tot ce puteți, și este suficient.



Rebecca Growe, MSW, LCSW, este asistent social clinic cu cabinet privat. Este specializată în tratarea tulburărilor de anxietate ale copilului și adolescentului, a comportamentului perturbator și a stresului traumatic. Locuiește în St. Louis, Missouri.
Accesați www.growecounseling.com

Viviana Garofoli și-a absolvit diploma de arte plastice în 1995 și de atunci și-a dedicat timpul pentru a ilustra cărți pentru copii. A ilustrat peste 20 de cărți pentru copii și a contribuit la numeroase ilustrații editoriale și manuale din întreaga lume. Ea locuiește în Buenos Aires.
@vivi_garofoli

Julia Martin Burch, PhD, este psiholog la programul de Managementul Anxietății McLean de la spitalul McLean din Boston. Dr. Martin Burch și-a finalizat pregătirea la Universitatea Fairleigh Dickinson și la Spitalul General din Massachusetts / Școala de Medicină Harvard. Lucrează cu copii, adolescenți și părinți și este specializată în terapia comportamentală cognitivă pentru anxietate, tulburare obsesiv-compulsivă și tulburări conexe. În afara activității sale la McLean, Dr. Martin Burch susține discuții cu clinicienii, grupurile de părinți și școlile despre lucrul cu tinerii anxioși.

Magination Press este editorul cărții pentru copii a American Psychological Association. APA lucrează pentru a avansa psihologia ca știință și profesie și ca mijloc de promovare a sănătății și bunăstării umane. Cărțile Magination Press ajung la tinerii cititori și la părinții și îngrijitorii lor pentru a facilita navigarea provocărilor vieții. Puterea combinată a psihologiei și a literaturii face ca o carte Magination Press să fie specială.
Vizitați maginationpress.org
@MaginationPress

Magination Press
Books for Kids from the American Psychological Association.
MB artists

Copyright © 2020 de Magination Press, editor al American Psychological Association.
Ilustrații © 2020 de Viviana Garofoli. Toate drepturile rezervate. Cu excepția celor permise în conformitate cu United States Copyright Act din 1976, nicio parte a acestei publicații nu poate fi reprodusă sau distribuite sau stocate sub orice formă sau prin orice mijloace într-o bază de date sau un sistem de recuperare, fără permisiunea prealabilă scrisă a editorului. Se acordă permisiunea de descărcare și tipărire sau reproducere numai pentru uz personal, educațional și necomercial.

Magination Press este marcă înregistrată în American Psychological Association.
Cărțile noastre pe maginationpress.org or call 1-800-374-2721.
Book design by Rachel Ross
eISBN: 978-1-4338-3715-9