



HELP KINDERS TYDENS DIE COVID-19-PANDEMIE

In tye van kommer en onsekerheid is dit belangrik om 'n positiewe sin van welstand in alle aspekte van die lewe te behou – fisiek, geestelik, sosiaal en emosioneel. Jou kind se welstand kan beïnvloed word deur wat aan die gebeur is en mense se optrede. In 'n veilige en ondersteunende omgewing kan jy help om jou gesin se welstand in stand te hou.

Ons is verbind daartoe om te verseker dat alle leerders veilig, ondersteun en in staat is om hul studies voort te sit, of dit nou by die skool of by die huis is.

Baie kinders is bewus van die impak van die nuwe koronavirus (COVID-19), en sal moontlik die bekommernisse en vrees van andere agterkom. Dit kan wees deur te luister en te kyk wat by die skool, by die huis of aanlyn gebeur. Dit is belangrik dat jy met jou kinders oor hul bekommernisse praat.

Wat jy kan doen:

- Probeer om 'n toonbeeld van kalmte te wees wanneer jy met jou kinders en familie praat.
- Praat met jou kinders oor hoe hulle voel. Luister na hulle en stel hulle gerus.
- Praat met jou kinders oor COVID-19. Beantwoord hul vrae so eerlik moontlik. Dit kan help om aandag aan hul vrese te gee en angs te verminder.
- Beperk mediablootstelling – gereelde blootstelling aan die media kan vrees en angs vermeerder.
- Fokus op wat julle as 'n gesin doen om veilig te bly. Gee aan jou kinders duidelike inligting oor hoe om hul risiko vir infeksie te verminder in woorde wat hulle kan verstaan, want dit sal hulle 'n sin van beheer gee.
- Bring saam tyd deur en bly soveel moontlik by roetines, of help om nuwes te skep. Ruim tyd in vir speel en ontspanning. Maak saam pret.
- Let op vir tekens van benoudheid – kinders kan op verskillende maniere op stres reageer. Dit kan insluit veranderinge aan hul slaappatrone, verandering van eetlus en 'n verlies van onafhanklikheid, byvoorbeeld meer klouerigheid, om naby grootmense te wil wees of 'n toename in woede, prikkelbaarheid, angs en/of vrees.
- Probeer om 'n gesonde lewenstyl te handhaaf.

Ondersteun leer en welstand in die huis.

Om vir 'n lang tydperk in 'n beperkte ruimte te wees, kan tot meer stres en konflik in die huis lei.

Wat jy kan doen:

Stel gerus

- Praat met jou gesin oor wat aan die gang is. Begrip van die situasie kan hul angs verminder.
- Help jou kinders dink aan hoe hulle tevore met moeilike situasies klaargekom het en stel hulle gerus. Gesels oor verskillende maniere waarop kinders en grootmense op verskillende stresvolle situasies reageer.
- Herinner hulle dat afsondering nie lank sal aanhou nie, maar wel nodig is vir hul voortgesette veiligheid.

Raak betrokke

- Oefen gereeld, want dit is 'n bewese manier om stres en depressie te verminder. Wees kreatief. Dit sou kon insluit oefeningvideo's, dans, joga, rondloop in die agterplaas of om tuisoefening-apparaat te gebruik.
- Beplan tyd vir gestruktureerde gesinsbedrywighede, skoolwerk en speel. Behou waar moontlik 'n normale roetine.

Konnekteer

- Moedig jou kinders aan om in aanraking te bly met familielede en vriende via die telefoon, e-pos of waar toepaslik sosiale media.
- Kommunikeer dikwels met jou kinders se skool omdat hulle gereeld sal opdateer en belangrike en aktuele inligting aan jou sal verskaf.
- Maak saam pret as 'n gesin.

Onthou, enige besluite of optrede wat jy kan neem, is wat jy oordeel die beste vir jou en jou gesin is. Doen wat jy kan, probeer om geduldig te wees met jouself, jou gesin en andere, en soek ondersteuning soos benodig.