

Të Dashur Prindër, Kujdestarë dhe Ofrues të kujdesit të Fëmijëve,

Ndërsa qëndroj në 'izolim të vetë-imponuar' me laptopin tim përpara dhe ndiej në lëkurën time atë që shumë amerikanë mund të ndjejnë gjatë kësaj kohe sfiduese, mbase unë mund të jem e dobishme, duke ofruar nga përvoja gati tridhjetë vjeçare në udhëzimin e prindërve kur familjet e tyre përballen me periudha të vështira.

Unë gjithmonë kam besuar se në një krizë qëndron mundësia për forcimin e familjeve, forcimin e aftësive përballuese të fëmijëve dhe promovimin e rezistencës

Shpresoj që duke ndarë me ju disa strategji që kanë ndihmuar fëmijët dhe familjet të përballen me krizat, akute dhe kronike, ju mund të jeni më të fortë për të përballuar paqartësitë përpara jush dhe të merrni disa masa të paqes së brendshme dhe perspektivës së komunitetit - të dyja do të informojnë rrugët tona për të ecur përpara

Së pari, le të kujtojmë - përballimi i **ndryshimit** është i vështirë për shumicën e njerëzve. Të mos jesh në gjendje të planifikosh për javën e ardhshme apo edhe muajin tjetër është jashtëzakonisht e vështirë. Kur na kërkohet të përballemi me të panjohurën, dhe kur nuk jemi në kontroll, është normale që të gjithë ne, të rritur dhe fëmijë, ta kemi të vështirë që të ndjehemi në sinkron, vështirë për tu azhornuar - termi psikologjik është "mos-rregullim emocional".

Atë që kam mësuar na ndihmon ne dhe familjet tona të ndjehemi më të qetë dhe më pak irritues, pasi mësojmë në mënyrë graduale si të **jetojmë me ndryshimin e ndjenjës së qenit të izoluar dhe 'shumë kohë së bashku' të gjitha këto menjëherë.**

## **1. Fëmijët tuaj po i kushtojnë vëmendje aktive mënyrës se si ju ndiheni, flisni dhe silleni.**

Edhe fëmijët shumë të vegjël shikojnë së pari nga ju që të dinë nëse duhet të shqetësohen apo jo. Ata dëgjojnë fjalët tuaja, tonin tuaj, shikojnë veprimet tuaja, reagojnë ndaj humorit tuaj. Ata përgjojnë komunikimet tuaja me të tjerët dhe nxjerrin përfundimet e tyre (shpesh të gabuara)

Thënë kjo, është e sigurt të supozosh se kjo pandemi është unike në të gjitha përvojat tona. Është normale që ndërsa informacioni azhurnohet çdo orë, dhe rekomandimet ndryshojnë çdo ditë, të rriturit mund të mendojnë se bota jonë është kokëposhtë dhe brënda jashtë - ankthi ynë është normal.

Cfarë MUND të bëni për të?

Të flasni me një të rritur tjetër të kujdesshëm për ndjenjat tuaja është e dobishme (jashtë veshit të fëmijëve); duke i kujtuar vetes për periudha të tjera në jetën tuaj kur je ndier i/e shqetësuar dhe i/e pasigurt për të ardhmen mund të jetë qetësuese; krijimi i një plani për familjen tuaj vetëm për sot dhe nesër mund të jetë produktiv dhe i mundshëm - përpjekja për të parë për më tej mund të mos jetë e mundur dhe mund t'ju çojë që të ndjeheni më shumë jashtë kontrollit.

**2. Krijoni një rutinë për ditën.** Qoftë edhe një plan, për shembull, kur do të luajmë së bashku, dhe kur do të luajmë në mënyrë të pavarur. (Sigurisht, kjo do të varet nga mosha dhe aftësia e fëmijës tuaj për të luajtur vetëm. Një kohëmatës funksionon mirë këtu). Kohë për vaktet familjare, pastrimin, kohën e parashikueshme të gjumit, kohën e dremitjes (si për fëmijët ashtu edhe për të rriturit), një formë stërvitjeje, brenda ose nëse është e mundur, në oborrin e shtëpisë tuaj. Kohë tjetër të planifikuar për të lexuar, koha e ekranit, koha e filmit familjar, koha e lojës.

Nëse fëmijët janë të rritur mjaftueshëm, dhe ju keni mjaftueshëm energji, krijoni mundësi për të ndihmuar në përgatitjen e vakteve dhe pastrimin.

### **3. Kufizoni aksesin tuaj nga mbulimi/ dëgjimi i medias**

Informacioni, kur jepet me qetësi dhe nga një burim i besueshëm, zakonisht na ndihmon të ndjehemi më në kontroll. Është e nevojshme të informohemi në mënyrë që të vazhdojmë të ndjekim ndryshimet dhe përshtatjet e kërkuara. Thënë kështu, një dietë e qëndrueshme me lajme, 24/7, krijon shtresën e vet të stresit. Vendosni kur dhe sa shpesh do ta merrni informacionin tuaj nga burime të mediave. Zgjidhni nga një mori tjetër më qetësuese 'sfondesh elektronike gazetash' që madje mund t'ju argëtojnë, frymëzojnë, edukojnë. Thuhet se muzika 'qetëson bishën e egër brenda jush'...Unë kam muzikën time që përpiqem të dëgjoj në Spotify ndërsa e shkruaj këtë letër.

### **4. Bisedoni me fëmijët tuaj për ndryshimet vetëm pasi ato të ndikojnë në jetën e përditshme të familjes tuaj.**

Fëmijët për nga natyra janë egocentrikë; për shembull, "Si do të ndikojë kjo tek unë?" Njohja me rregullat e reja të rrugëtimit për në këtë përvojë unike familjare është e rëndësishme. Shpjegimet e thjeshta janë më të mirat. Është e dobishme që ti lejoni fëmijët të bëjnë pyetje kur ato ju linden, në vend që ti nxitni ata/ ato, ose të supozoni ndjenjat e tyre. Mundohuni të mos parashikoni se si mund të ndikohet jeta e tyre javë ose muaj nga tani. Ka të bëjë me të sotmen.

**5. Zhvillimi ka rëndësi.** Mënyra se si fëmija juaj kupton dhe reagon ndaj informacioneve të reja nga ju do të ndryshojë, por moshë dhe faza e tyre e zhvillimit do t'ju ndihmojnë për të kuptuar reagimin e tyre:

\* **Fëmijët e vegjël**, 3-6 vjeç, kërkojnë vetëm shpjegimet më të thjeshta në lidhje me ato që po ndodhin sot, pasi ato ndikojnë tek ata... Mos harroni se rutinat janë për të qetësuar të gjithë, veçanërisht fëmijët e vegjël dhe ata të ciklit parashkollor. "Mami po punon sot në shtëpi", është e mjaftueshme për shumë fëmijë.

\***Fëmijët në moshën e fillimit të shkollës fillore** mund të kenë më shumë pyetje dhe shqetësime në lidhje me pandeminë sesa vëllezërit e motrat e tyre më të vegjël. Lëroni t'ju udhëheqin me pyetjet e tyre; përgjigjuni thjesht dhe qartë, gjithmonë duke ju kujtuar atyre **se është detyra juaj të mbani familjen të sigurtë. Edhe pse virusi nuk ka gjasa të ndikojë në familjen tuaj, ju mund të merrni vendime për të mbrojtur të tjerët në komunitetin tuaj.** (mesim shumë i mirë)

Fjalë si 'ngjitëse, distanca sociale, karantina', mund të jenë të panjohura për ta. Është e rëndësishme të flasni në një mënyrë qetësuese që është e qartë dhe e thjeshtë; për shembull, "Qëndrimi në shtëpi nga shkolla dhe puna bën që virusi të mos përhapet, kështu që ne do ta bëjmë këtë. Thjesht ka kuptim."

Ose, "Unë duhet të punoj nga shtëpia dhe ju gjithashtu keni detyra nga shkolla. Le të flasim për një plan për pjesën tjetër të ditës. "

\***Fëmijët në përfundim të shkollave fillore/ të mesme** mund të shqetësohen për anëtarët e moshuar dhe të zgjeruar të familjes së tyre, ose për situatën kërcënuese financiare. Ata mund të mendojnë se është 'e padrejtë' nëse miqtë e tyre lejohen të mblidhen në grupe të vogla, por ju keni thënë jo. Kujtoju atyre se *rregullat tuaja* janë për shëndetin e tyre dhe shëndetin e të tjerëve që mund të ndikohen më shumë; *secila familje* merr vendimet e veta për mirëqenien e familjes së tyre.

**\*Adoleshentët** janë në gjendje të kuptojnë ndikimin që mund të mos ketë gjasa, por të mundshëm negativ shëndetësor dhe financiar që mund të ketë virusi Corona në familjen dhe komunitetin e tyre, si atë lokal ashtu dhe atë kombëtar.

Thënë kështu, shkolla e anuluar mund të duket e shkëlqyer në fillim por ajo mbart me vete anulimin e sezoneve sportive, të shfaqjeve dhe koncerteve që ata kanë praktikuar për muaj me radhë, dhe anulimin e udhëtimeve të parashikuara për pushimet shkollore. Pa aktivitete shkollore dhe pas shkolle, ata mund të ndjehen të dëshpëruar dhe të shqetësuar, të izoluar nga miqtë dhe rutinat e tyre. Ne e dimë që adoleshentët fantazojnë për 'pavdekësinë' e tyre; sigurohuni që të konkretizoni rreziqet e "mos distancimit fizik" dhe se ata duhet t'ju besojnë juve për të bërë rregullat që do t'i ruajnë ata nga dëmtimi. Presni që ata të shprehin zhgënjimin, zemërimin, konfuzionin, shqetësimin, e tyre etj. (Më shumë) ndryshimi i humorit është mjaft normal.

Kur ju i pranoni ndjenjat e tyre dhe nuk përpiqeni t'i minimizoni ato, ata mund të jenë në gjendje të ulen me ju, dhe madje edhe t'ju befasojnë - përmes mënyrave të zgjidhjes së problemeve për t'u përshtatur! A nuk është ajo që duam për adoleshentët tanë?

## **6. Konsideroni maratonën, jo sprintin**

Duke marrë nga përvoja ime pas-Katrinës, Columbine dhe 9/11, ditët dhe javët e para të krizës kërkojnë sasi të mëdha energjie (megjithëse është në ankth) nga të gjithë ne. Ne dëgjojmë dhe reagojmë ndaj udhëheqësve tanë, si vendorë, ashtu edhe kombëtarë, ofruar të kujdesit shëndetësor, edukatorë dhe ndihmës të komunitetit, ndërsa ata hartojnë plane emergjente, nxjerrin procedurat dhe zgjidhin problemet.

Nëse historia na mëson, unë shpresoj që shumë shpejt, ne kolektivisht do të ndjehemi sikur kemi goditur një “mur të madh rraskapitës” ndërsa zgjedhim si të **mbështesim** ndryshime të vështira, pse jo, në dukje të pamundura në jetën e familjeve tona, pa marrë parasysh sa kohë zgjasin këto ndryshime. Ne brengosim jetët tona *përpara* dhe pastaj kemi mall për to.

**Të kujdesemi për veten tani duket maturi. Sot.** Ti e di si... praktikoni higjenën e shëndetshme të gjumit, përqëndroni vëmendjen tek frymëmarrja juaj (pesë minuta në ditë është gjithçka që duhet!), lëvizni trupat tuaj, çlodhni mendjen tuaj, përdorni teknologji për t'u lidhur me të tjerët, zbuloni mënyra për të qeshur, zbuloni kuptimin në sakrificë.

Maria Trozzi, M.Ed

Autore, **Talking with Children About Loss**, bashkë-themeluese e Penguin-Putnam, Prigramit Good Grief në Boston Medical Center Assistant Professor of Pediatrics, Boston University School of Medicine  
Program Director, Joanna's Place  
Psychotherapist/Grief and Resilience Specialist