

როგორ ვესაუბროთ ბავშვებს COVID-19 -ის (კორონავირუსის) შესახებ ინფორმაცია მშობლებისთვის

კორონავირუსის ახალი სახეობა, შემოკლებით COVID-19, იწვევს რესპირატორული (ფილტვების) დაავადების გავრცელებას. იგი პირველად აღმოჩენილი იქნა ჩინეთში და ახლა უკვე საერთაშორისო მასშტაბით არის გავრცელებული. მიუხედავად იმისა, რომ შეერთებულ შტატებში ჯანმრთელობის სწრაფად გაუარესების რისკი დაბალია, მნიშვნელოვანია მზად იყოთ დაავადების გავრცელების ნებისმიერი ფორმისთვის, თუკი მომავალში რისკის დონე გაიზრდება.

ახალ ვირუსთან დაკავშირებულმა წუხილმა შესაძლოა ბავშვებსა და ოჯახებში მღელვარება გამოიწვიოს. მართალია ჩვენ არ ვიცით, სად და რა მოცულობით შეიძლება გავრცელდეს დაავადება შეერთებულ შტატებში, თუმცა ვიცით, რომ ის გადამდებია, რომ დაავადების სიმძიმე ინდივიდუალურია თითოეული პაციენტისთვის, და რომ არსებობს ნაბიჯები, რომელთა გადადგმითაც შეგვიძლია ინფექციის გავრცელების პრევენცია. გარკვეული დონის მღელვარება, პანიკის გარეშე, მიზანშეწონილია და მას შესაძლოა პრევენციული ზომების მიღება მოჰყვეს თან, რაც თავის მხრივ შეამცირებს დაავადების გავრცელების რისკს. იმისთვის რომ დავეხმაროთ ბავშვებს გაუმკლავდნენ მღელვარებას, აუცილებელია მათ მივაწოდოთ პრევენციისთვის საჭირო ზუსტი ინფორმაცია და ფაქტები გადაჭარბებული განგაშის გარეშე.

ძალიან მნიშვნელოვანია გვახსოვდეს, რომ ბავშვები უფროსებისგან ელიან მითითებებს, თუ როგორ უნდა მოიქცნენ სტრესული მდგომარეობის დროს. თუ მშობლები ზედმეტად შემფოთებულნი ჩანან, ბავშვების მღელვარებაც შესაძლოა გაიზარდოს. მშობლებმა უნდა დაარწმუნონ ბავშვები, რომ ჯანდაცვისა და სკოლის მუშაკები აქტიურად მუშაობენ ქვეყნის მოსახლეობის ჯანმრთელობის დასაცავად. ბავშვებს ასევე სჭირდებათ ფაქტობრივი, ასაკის შესაბამისი ინფორმაცია დაავადების თანმდევი შესაძლო გართულებების შესახებ და კონკრეტული მითითებები იმის ირგვლივ, თუ როგორ უნდა აიცილონ ინფექციების და დაავადების გავრცელება თავიდან. ბავშვებისთვის დადებითი პრევენციული მეთოდების სწავლება, მათთან შიშების შესახებ საუბარი და ახსნა იმისა, რომ გარკვეული კონტროლი აქვთ თავიანთი დაინფიცირების რისკზე, დაეხმარება მათ შფოთვის შემცირებაში.

კონკრეტული სახელმძღვანელო მითითებები

იყავით მშვიდი და გაამხნევეთ ბავშვები

- ბავშვები დაგაკვირდებიან და იმოქმედებენ თქვენი ვერბალური და არავერბალური რეაქციების მიხედვით.
- თქვენს ნათქვამსა და ქმედებებს, რომელიც COVID-19-ის მიმდინარე პრევენციულ ძალისხმევასა და მასთან დაკავშირებულ ღონისძიებებს ეხება, შეუძლია გაზარდოს ან შეამციროს თქვენი შვილების შფოთვა.
- თუკი სიმართლეს შეესაბამება, აუხსენით თქვენს შვილებს, რომ ისინი და თქვენი ოჯახის

სხვა წევრები უსაფრთხოდ არიან.

- შეახსენეთ მათ, რომ თქვენ და მათი სკოლის ხელმძღვანელები მუდმივად ზრუნავთ მათ უსაფრთხოებასა და ჯანმრთელობაზე.
- საშუალება მიეცით თქვენს შვილებს ისაუბრონ თავიანთი გრძნობების შესახებ და დაეხმარეთ მათ შეძლონ თავიანთი შფოთვების უკეთეს პერსპექტივაში გარდაქმნა.

იყავი შვილებისთვის მუდმივად ხელმისაწვდომი

- ბავშვებს შესაძლოა თქვენგან დამატებითი ყურადღება დასჭირდეთ, მათ შესაძლოა მოისურვონ რომ გესაუბრონ თავიანთი შფოთვებზე, შიშებზე და კითხვებზე, რომლებიც აწუხებთ.
- მნიშვნელოვანია, ბავშვებმა იცოდნენ, რომ გვერდით ჰყავთ ადამიანი, რომელიც მათ მოუსმენს; გამონახეთ დრო მათთვის.
- უთხარით, რომ გიყვართ ისინი და იყავით მათ მიმართ მოსიყვარულეები.

თავიდან აირიდეთ სხვისთვის ბრალის წაყენება

- როდესაც დამაბულობა მაღალია, ზოგჯერ ვცდილობთ შექმნილი მდგომარეობა ვინმეს დავაბრალოთ.
- მნიშვნელოვანია, რომ თავიდან ავირიდოთ სტერეოტიპი იმის შესახებ, რომ ადამიანთა რომელიმე კონკრეტული ჯგუფი არის პასუხისმგებელი ვირუსზე.
- სხვის მიმართ გაკეთებული დამცინავი ან უარყოფითი სახის კომენტარები დაუყოვნებლივ უნდა შეწყდეს და ეცნობოს შესაბამის ორგანოებს სკოლაში.
- ყურადღება მიაქციეთ ნებისმიერ კომენტარს, რომელსაც სხვა ადამიანები აკეთებენ თქვენი ოჯახის წევრების გარშემო ყოფნისას. თქვენ შესაძლოა დაგჭირდეთ ამ კომენტარების ახსნა ბავშვებისთვის, თუკი ისინი განსხვავდება იმ ფასეულობებისაგან, რაც თქვენს სახლში გაქვთ.

ტელევიზორის და სოციალური მედიის კონტროლი

- შეამცირეთ ბავშვების მიერ ტელევიზორის ყურების დრო ან შეზღუდეთ ინფორმაციაზე ხელმისაწვდომობა ინტერნეტის და სოციალური მედიის გამოყენებით. შეეცადეთ თავიდან აიცილოთ ისეთი ინფორმაციის მიღება, რომელიც უარყოფითად იმოქმედებს თქვენს შვილებზე მათი იქ ყოფნის დროს.
- ესაუბრეთ თქვენს შვილს იმაზე, რომ ინტერნეტში გავრცელებული ბევრი მასალა COVID-19-ის შესახებ, ჭორებსა და არასწორ ინფორმაციას ეფუძნება.
- მიაწოდეთ თქვენს შვილს ფაქტობრივი ინფორმაცია დაავადების შესახებ - ეს მათ დაეხმარებათ შფოთვის შემცირებაში.
- COVID-19-ის მდგომარეობაზე მუდმივად განახლებული ინფორმაციის მიღებამ შესაძლოა გაზარდოს შფოთვა - ეცადეთ თავიდან აიცილოთ ეს.
- გაითვალისწინეთ, რომ განვითარების კუთხით შეუსაბამო ინფორმაციამ (ე.ი. ინფორმაცია ზრდასრულთათვის) შეიძლება გამოიწვიოს შფოთვა ან დაბნეულობა, განსაკუთრებით მცირეწლოვან ბავშვებში.
- ნაცვლად ამისა, ჩართეთ თქვენი შვილი თამაშებსა ან სხვა საინტერესო საქმიანობაში.

შეძლებისდაგვარად შეინარჩუნეთ დღის ჩვეული განრიგი

- შეინარჩუნეთ რეგულარული განრიგი, ეს დაგეხმარებათ დამშვიდებაში და ხელს შეუწყობს თქვენს ფიზიკურ ჯანმრთელობას.
- წაახალისეთ შვილები, რომ გააგრძელონ მეცადინეობა და კლასგარეშე აქტივობები, მაგრამ ნუ დაატანთ ძალას, თუკი ისინი გადაღლილები ჩანან.

იყავი გულწრფელი და გულმოდგინე

- ფაქტობრივი ინფორმაციის არარსებობის შემთხვევაში, ბავშვები ხშირად წარმოიდგენენ რეალობაზე ბევრად უარეს სიტუაციას.
- ნუ უგულებელყოფთ მათ შემფოთებას, არამედ განუმარტეთ მათ, რომ ამჟამად ქვეყანაში ძალიან ცოტა ადამიანია COVID-19-ით დაავადებული.
- ბავშვებს შეიძლება ვუთხრათ, რომ ეს დაავადება ვრცელდება იმ ადამიანებს შორის, რომლებიც ერთმანეთთან მჭიდრო კონტაქტში იმყოფებიან - დაინფიცირებული ადამიანის ხველის ან დაცემინების დროს.
- ასევე მიჩნეულია, რომ დაავადება შეიძლება გავრცელდეს ინფიცირებულ ზედაპირთან ან ობიექტთან შეხებისას, და სწორედ ამიტომ არის ასეთი მნიშვნელოვანი საკუთარი თავის დაცვა.
- დამატებითი ფაქტობრივი ინფორმაციისთვის დაუკავშირდით თქვენი სკოლის ექთანს, მიმართეთ ექიმს, ან გადაამოწმეთ ინფორმაცია ვებ-გვერდზე <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

იცოდეთ COVID-19-ის სიმპტომები

- CDC მიიჩნევს, რომ ქვემოთ მოყვანილი სიმპტომები გამოვლინდება დაავადების მქონე პირთან ურთიერთობიდან რამდენიმე დღეში ან 14 დღის განმავლობაში:
 - სიცხე
 - ხველა
 - სუნთქვის გართულება
- ზოგიერთი ადამიანისთვის ეს სიმპტომები გაციების მსგავსია, სხვებისთვის კი, აღნიშნული სიმპტომები საკმაოდ მძიმე ან სიცოცხლისთვის საშიში შეიძლება აღმოჩნდეს. ორივე შემთხვევაში მნიშვნელოვანია რომ კონსულტაცია გაიაროთ თქვენი შვილის (ან თქვენს) ექიმთან და მიჰყევით ინსტრუქციას სახლში დარჩენის ან საზოგადოებრივი თავშეყრის ადგილებზე თავის არიდების შესახებ, ვირუსის გავრცელების პრევენციის მიზნით.

ჰიგიენის ძირითადი ნორმებისა და ცხოვრების ჯანსაღი წესის განხილვა და მოდელირება თავდაცვის მიზნით

- წაახალისეთ თქვენი შვილი ყოველდღიურად დაიცვას ჰიგიენის ნორმები — მარტივი ნაბიჯები ავადმყოფობის გავრცელების თავიდან ასაცილებლად:
 - ხელების დღეში რამდენჯერმე დაბანა მინიმუმ 20 წამის განმავლობაში (სიმღერისთვის Twinkle, Twinkle Little Star ნელა წასაღიღინებლად დაგჭირდებათ დაახლოებით 20 წამი).
 - დაფარეთ მათი პირის ღრუ ხელსახოცით, ხველების და დაცემინების დროს და გადაადგდეთ ქსოვილი დაუყოვნებლივ, დაეხმარეთ მათ დააცემინონ ან დაახველონ მოხრილ იდაყვში. არ გააზიაროთ საკვები და სასმელი.

- ეცადეთ მისალმებისას ხელის ჩამორთმევის ნაცვლად გამოიყენოთ მუშტი ან იდაყვი. ამ გზით ბევრად ნაკლები მიკრობი ვრცელდება.
- ბავშვებისთვის მითითებების მიცემა იმის შესახებ, თუ რა უნდა გააკეთონ ვირუსის თავიდან ასარიდებლად, უქმნით მათ დაავადებაზე კონტროლის ქონის განცდას და ეხმარება შფოთვის შემცირებაში.
- მოუწოდეთ თქვენს შვილს იკვებოს დაბალანსებულად, კარგად გამოიძინონ, და ივარჯიშონ რეგულარულად; ეს მათ დაეხმარებათ განვიითარონ ძლიერი იმუნური სისტემა დაავადებასთან საბრძოლველად.

განიხილეთ სკოლაში არსებული ახალი წესები ან ნორმები.

- ბევრმა სკოლამ უკვე შემოიღო დაავადებების პრევენციული ქცევა, მათ შორის ხელების ხშირად დაბანა ან ალკოჰოლზე დაფუძნებული სანიტაიზერის გამოყენება.
- თქვენი სკოლის ექთანს ან დირექტორს სახლში გამოგიგზავნიან ინფორმაციას ნებისმიერი ახალი წესისა თუ ნორმის შესახებ.
- დარწმუნდით, რომ ეს წესები და ნორმები განიხილეთ თქვენს შვილთან ერთად.
- კონკრეტული კითხვების შემთხვევაში დაუკავშირდით თქვენი სკოლის ექთანს.

იქონიეთ კომუნიკაცია თქვენს სკოლასთან.

- აცნობეთ თქვენს სკოლას, თუ თქვენი შვილი ავად არის და დატოვებთ ის სახლში. თქვენი სკოლის წარმომადგენელმა შეიძლება გკითხოს, აქვს თუ არა თქვენს შვილს სიცხე. ეს ინფორმაცია დაეხმარება სკოლას გაიგოს, თუ რატომ დარჩა თქვენი შვილი სახლში. თუ თქვენს შვილს COVID-19 დიაგნოზი აქვს, აცნობეთ სკოლას, რათა მათ შეეძლონ ადგილობრივი სამედიცინო ორგანოების ინფორმირება და მათგან საჭირო მითითებების მიღება.
- ესაუბრეთ თქვენი სკოლის ექთანს, სკოლის ფსიქოლოგს, სკოლის მრჩეველს ან სკოლის სოციალურ მუშაკს, თუ თქვენს შვილს აღენიშნება COVID-19-სგან გამოწვეული შფოთვა ან სტრესი. მათ შეუძლიათ მითითებები მისცენ და დაეხმარონ თქვენს შვილს სკოლაში.
- დარწმუნდით, რომ იცავთ თქვენი სკოლის მიერ გაცემულ ყველა ინსტრუქციას.

Take Time to Talk

თქვენ ყველაზე უკეთ იცნობთ თქვენს შვილებს. იხელმძღვანელებთ მათივე კითხვებით რომ გაიგოთ რამდენი ინფორმაციის მიწოდება სჭირდებათ მათ. ამასთან, აუცილებლად მიაწოდეთ მათ ის ინფორმაცია, რაც ჯანდაცვის ექსპერტების აზრით კრიტიკულად მნიშვნელოვანია მათი ჯანმრთელობისთვის. იყავით მომთმენნი; ბავშვები და მოზარდები ყოველთვის არ არიან მზად ისაუბრონ თავიანთი განცდების შესახებ. დააკვირდით მინიშნებებს, რათა მიხვდეთ, რომ მათ თქვენთან საუბარი სურთ, მაგალითად, როდესაც თქვენს გვერდით რჩებიან ჭურჭლის რეცხვის ან ეზოში საქმიანობის დროს. მცირეწლოვანი ბავშვები ხშირად სვამენ რამდენიმე კითხვას, შემდეგ აგრძელებენ თამაშს, და ცოტა ხანში ისევ ბრუნდებიან, რათა მეტი შეკითხვა დასვან.

ინფორმაციის გაზიარებისას, დარწმუნდით, რომ ბავშვებს მიაწოდეთ ფაქტები სტრესის გაღრმავების გარეშე, უთხარით მათ, რომ მოზარდილები მუშაობენ ამ პრობლემის

გადასაჭრელად და შეახსენეთ ის ქმედებები, რაც მათ საკუთარი თავის დასაცავად სჭირდებათ.
ინფორმაცია ახალი ვირუსის შესახებ სწრაფად იცვლება - მაქსიმალურად სწორი

ინფორმაციის მისაღებად ეწვიეთ ბმულს: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

გაეცით ასაკის შესაბამისი ახსნა-განმარტებები

- დაწყებითი საფეხურის უმცროს მოსწავლეებს სჭირდებათ მოკლე, მარტივი ინფორმაცია, რომელიც მოიცავს, როგორც ფაქტებს COVID-19ის ირგვლივ, ასევე დამაჯერებელ ინფორმაციას იმის შესახებ, რომ მათი სკოლები და სახლები უსაფრთხოა და რომ მოზრდილები მათთან არიან, რათა დაიცვან მათი ჯანმრთელობა და იზრუნონ მათზე, თუ ისინი ავად გახდებიან. მიეცით მარტივი მაგალითები იმ ნაბიჯების შესახებ, რომლებიც ადამიანები ყოველდღიურად ასრულებენ, რათა თავიდან აიცილონ მიკრობები და შეინარჩუნონ ჯანმრთელობა, მაგალითად, ხელების დაბანა. გამოიყენეთ მსგავსი ისეთი მიმართვები, როგორცაა „მოზრდილები ყველაფერს აკეთებენ, რათა დაიცვან თქვენი ჯანმრთელობა“.
- დაწყებითი საფეხურის უფროსი მოსწავლეები და საბაზისო საფეხურის მოსწავლეების უფრო მეტ კითხვას დასვამენ იმის შესახებ, მართლა არიან თუ არა ისინი უსაფრთხოდ, და რა მოხდება თუკი COVID-19 მათ სკოლაში ან თემში დაფიქსირდება. მათ შეიძლება დასჭირდეთ დახმარება რეალობის ჭორისა და ფანტაზიისგან გასამიჯნად. ესაუბრეთ იმ ძალისცმევის შესახებ, რასაც სკოლის ხელმძღვანელობა და საზოგადოების ლიდერები ეწევიან, მიკრობების გავრცელების თავიდან აცილების მიზნით.
- საბაზო საფეხურის უფროს მოსწავლეებსა და საშუალო საფეხურის სმოსწავლეებს შეუძლიათ უფრო სიღრმისეულად განიხილონ ეს საკითხი (ზრდასრულთა მსგავსად) და შეუძლიათ პირადად ქონდეთ წვდომა COVID-19 საინფორმაციო წყაროებზე. მიაწოდეთ მათ, გულწრფელი, ზუსტი და ფაქტებზე დაფუძნებული ინფორმაცია COVID-19-ის ამჟამინდელი მდგომარეობის შესახებ. ამგვარი ცოდნის მიღება მათ დაეხმარებათ ჰქონდეთ კონტროლის განცდა.

ბავშვებთან საუბრისას განსახილველი მნიშვნელოვანი საკითხები

- უფროსები სკოლასა და სახლში ზრუნავენ თქვენს ჯანმრთელობასა და უსაფრთხოებაზე. თუკი დეღავთ ესაუბრე უფროსს, რომელსაც ენდობი.
- ყველა ადამიანი არ დაინფიცირდება COVID-19-ით. სკოლისა და ჯანდაცვის წარმომადგენლები ზრუნავენ იმაზე, რომ რაც შეიძლება ნაკლები ადამიანი გახდეს ავად.
- აუცილებელია, რომ მოსწავლეები ერთმანეთს მოეპყრან პატივისცემით, და არ გამოიტანონ ნაადრევი დასკვნები იმის შესახებ თუ ვის აქვს, ან არ აქვს COVID-19.
- არსებობს უამრავი რამ, რისი გაკეთებაც შეგიძლიათ ჯანმრთელობის შესანარჩუნებლად და დაავადების გავრცელების თავიდან ასაცილებლად:
 - მოერიდეთ ახლო კონტაქტს ადამიანებთან, რომლებიც არიან ავად.
 - დარჩი სახლში როდესაც თავს ცუდად გრძნობ.
 - დაიფარეთ ცხვირი და პირის ღრუ დაცემინების და დახველების დროს ცხვირსახოცით, ან მოხრილი მკლავით.
 - მოერიდეთ თვალებთან, ცხვირთან და პირთან შეხებას.
 - დაიბანეთ ხელები ხშირად საპნისა და წყლის გამოყენებით (20 წუთის

განმავლობაში).

- თუ არ გაქვთ საპონი, გამოიყენეთ ხელის სანიტაიზერი (60–95% ალკოჰოლს შემცველობით)
- გაწმინდეთ და დეზინფექცია გაუკეთეთ იმ ნივთებსა და ზედაპორებს, რომლებსაც ხშირად ეხებით. გამოიყენეთ რეგულარული საყოფაცხოვრებო საწმენდი სითხე ან საწმენდი ქსოვილი.

დამატებითი რესურსები

საუბარი ბავშვებთან: რჩევები აღმზრდელებს, მშობლებს, და მასწავლებლებს ინექციური დაავადების გავრცელების დროს, <https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-During-Infectious-Disease-Outbreaks/SMA14-4886>

სტრესთან გამკლავება ინფექციური დაავადების გავრცელების დროს, <https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma14-4885>

დაავადებათა კონტროლისა და პრევენციის ცენტრი, კორონავირუსის დაავადება 2019 (COVID-19), <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/transmission.html>

ხელის დაბანა და ხელის სანიტაიზერის გამოყენება სახლში, თამაშის დროს და გარე სივრცეში, <https://www.cdc.gov/handwashing/pdf/hand-sanitizer-factsheet.pdf>

სკოლებისა და ფიზიკური და მენტალური ჯანმრთელობის შესახებ დამატებითი ინფორმაციის მისაღებად ეწვიეთ: www.nasponline.org და www.nasn.org.