

COVID-19 : Jinsi gani ya kumtunza mtoto wangu ?

Usumbufu-mkato wa shule

Mabadiliko ya utaratibu, hali ya maisha



Yatokanayo na media

Majibu ya watu wazima

Hali yanayosumbua



Vyanzo vya wasiwasi kwa watoto

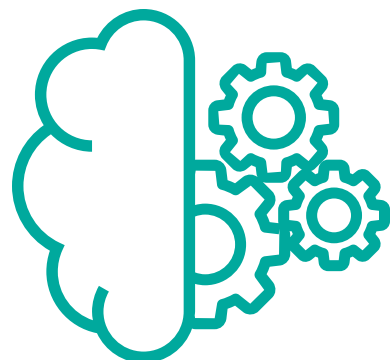
Mifano kadhaa ya saini za wasiwasi wa kuzingatia kwa mtoto wako

Shule ya mapema miaka 0-5



- Anajililisha kwa yote ao kwa bure
- Anataka kushikwa
- Alianza kunyonya kidole chake, kwakujikojolea kitandani
- Anayo shida yakukasirika

Shule miaka 6-12



- Ana maumivu ya tumbo, piya ya moyo
- Anayo uzuni zaidi, mwenye asira au bila utulivu
- Anaamka usiku, anafanya ndoto mbaya
- Anaonesha woga wa mara kwa mara
- Ana ugumu wa kujizingatia

Vijana miaka 13-17



- Ana shida ya kulala, anakosa usingizi
- Anaonyesha wasiwasi wa zaidi juu ya kukatazwa na marafiki wake au shule
- Anayo kasirani zaidi, kwenye asira au jeuri
- Anaonesha tabia za hatari : Unywaji wa pombe au dawa za kulevya
- Anahisi mpweke, hana msaada

Umuhimu wa msaada wa wazazi

Majibu ya wazazi mara nyingi hushawishi watoto...

... wazazi wenye utulivu na wenye ujasiri ...

... uleta msaada bora kwa watoto wao.



1

Zungumza juu ya COVID-19 pamoja na abari pia kwa lugha inayofaa kwa umri wa mtoto

Kumhakikishia mtoto wako (usalama, uchungu-chuki)

2

3

Kuwa mfano (usingisi, chakula, umbali wa kijamii)

Kuzuia maonyeshaji-ufunuo ya kifuniko ya vyombo vya abari

4

5

Fuata utaratibu wa kila siku