



Sprijin pentru părinți și îngrijitori în timp ce școlile funcționează diferit din cauza restricțiilor în vigoare pentru a preveni răspândirea Corona virusului

Famiile trebuie să se adapteze din multe puncte de vedere, din cauza restricțiilor în vigoare, pentru a preveni răspândirea Corona virusului. Aceste restricții se vor schimba în timp, dar este probabil să rămână cu noi într-o anumită formă sau alta pentru o perioadă îndelungată de timp.

Urmați cele mai recente îndrumări ale guvernului galez cu privire la ce trebuie să faceți pentru a preveni răspândirea Corona virusului și de a păstra în siguranță Țara Galilor pe pagina de internet gov.wales/protect-yourself-others-coronavirus. Aici veți afla ce trebuie să faceți dacă vă întâlniți oameni în mod direct și dacă ieșiți afară.

Păstrați Țara Galilor în siguranță

Pe primul plan este îngrijirea sănătății familiei dumneavoastră și a stării dumneavoastră de bine. Pentru informații utile, consultați „Coronavirus (COVID-19): Looking out for each other safely (Coronavirus (COVID-19): Grijă sigură pentru fiecare ”) pe pagina de internet <https://gov.wales/safe-help>.

Făcând următoarele, de asemenea, pot să ajute:



Înțelegere

Vorbim unul cu altul despre Coronavirus și de ce s-au schimbat lucrurile. Aici sunt câteva cărți și informații gratuite la care vă puteți uita împreună:

#COVIBOOK – Supporting and reassuring children around the world
(#COVIBOOK – Sprijinirea și calmarea copiilor din întreaga lume)

www.mindheart.co/descargables

Coronavirus – A book for children (Coronavirus – O carte pentru copii)

<https://nosycrow.com/international-language-editions-of-coronavirus-a-book-for-children/>

My Hero is You – how kids can fight COVID-19! (Eroul meu ești tu – cum pot lupta copii cu COVID-19!)

<https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/my-hero-you>

Meic Cymru

www.meiccymru.org/tag/covid-19/



Stabiliți o rutină de familie

Decide când să vă treziți, să mâncați împreună, să faceți exerciții fizice, să vă distrați și când să mergeți la culcare



Conectați-vă cu alții

Stați în legătură cu prietenii și familia pe care copiii dumneavoastră le duc dorul. Puteți face acest lucru prin telefon, online, prin scrisori sau față în față (amintiți-vă distanțarea socială)



Fiți activ

Puteți să vă jucați împreună, să ieșiți afară, să dansați sau puteți face o plimbare împreună cu familia



Discutați și luați aminte

Acest lucru este bun pentru starea de bine. Acordați-le copiilor timpul și compania dumneavoastră, discutați împreună, observați vremea, ascultați păsările și amintiți-vă lucrurile pozitive care s-au întâmplat în timpul zilei



Fiți amabil

Este important să fiți amabil unul cu celălalt. Încurajați-vă copii să se gândească și la ceilalți și laudați atunci când fac un lucru amabil sau de ajutor



Amintiți-vă

Asigurați-vă că copii dumneavoastră sunt în siguranță online. Puteți cere ajutorul școlii în acest sens sau puteți consulta „Stay Safe. Stay learning. Online safety guidance for parents and carers” („Rămâi în siguranță. Rămâi învățat. Îndrumări despre siguranța online pentru părinți și îngrijitori”) pe pagina de internet <http://hwb.gov.wales/zones/online-safety/key-information/parents-and-carers/>

Continuați procesul de învățare în Țara Galilor

Școlile funcționează diferit din cauza Corona virusului, dar ele încă îi învață copiii. Dacă este posibil, încercați să urmați ceea ce stabilește școala, însă ceea ce sunteți capabil să faceți va depinde de situația familiei dumneavoastră.

Nu trebuie să deveniți profesorul copiilor dumneavoastră. Există multe alte moduri de învățare, nu doar prin tehnologie sau cu un profesor. Copiii pot învăța prin joacă, vorbind și făcând activitățile de zi cu zi. Iată câteva modalități prin care îi puteți ajuta să învețe:



Rutină

Stabiliți o structură a zilei cu limite clare între învățare și relaxare.



Suport

Interesați-vă activ de învățarea copiilor dumneavoastră. Dacă este posibil, ajutați copiii mai mari să lucreze de la distanță cu prietenii.



Împărtăși cărțile/ citiți

Există multe modalități de a accesa povești. Puteți accesa cărți electronice, lecturi și videoclipuri pe internet.



Explorați interesele

Copiii își dezvoltă multe abilități în timp ce învață despre lucrurile lor preferate.



Îndepliniți anumite sarcini împreună

Copii vă pot ajuta cu anumite sarcini în jurul casei, cum ar fi gătitul, curățenia și grădinăritul.



Joaca

În funcție de vârsta și de interesele lor, încurajați jocul de rol cum ar fi jocul magazin sau școală, sau mergeți la o cafenea sau explorați în grădină.



Fiți creativ

Creați lucruri sau organizați un spectacol, în interior sau în aer liber, ar putea fi distractiv. Copiii dumneavoastră ar putea trimite lucrurile create familiei și prietenilor ca un mod de a păstra legătura.



Fiți activ

Învățarea unei bune coordonări și dezvoltarea forței fizice le va oferi copiilor dumneavoastră mai multă încredere.



Petreceți-vă timpul în familie și distrați-vă

Organizați activități și jocuri în familie care pot ajuta la dezvoltarea multor abilități.

Amintiți-vă

Școala copiilor dumneavoastră dorește să vă ajute.

Vorbiți cu școala dacă dumneavoastră sau copiii dumneavoastră sunteți/ sunt îngrijorați sau aveți nevoie de ajutor cu:

- activitățile școlare
- întoarcerea la școală, schimbarea clasei sau a școlii, părăsirea școlii
- accesul al internet
- accesul la activitățile școlare online
- cum să accesați mesele școlare gratuite
- cum să accesați serviciile de consiliere școlară

Alt sprijin pentru dumneavoastră și copiii dumneavoastră



Mese școlare gratuite - verificați cum puteți continua să primiți mese școlare gratuite în zona dumneavoastră, în timp ce școlile nu sunt complet deschise ca de obicei.

gov.wales/find-out-about-free-school-meals-during-coronavirus-outbreak



Guvernul galez are informații pe care le-ați putea găsi utile în legătură cu copiii și tinerii vulnerabili pe timpul pandemiei Corona virusului.

gov.wales/vulnerable-children-and-young-people-coronavirus#section-40031



Learn My Way - un site web care ajută persoanele să învețe gratuit abilități digitale de bază

www.learnmyway.com



Linii telefonice

C.A.L.L. (Linie de consiliere și ascultare comunitară) – **0800 132 737** sau **mesaj la 81066** (deschisă 24 de ore)

Oferă sprijin emoțional confidențial cu privire la sănătatea mentală și aspectele conexe.

<http://callhelpline.org.uk/>

Carers Wales și Carers UK – **0808 808 7777** (De luni până vineri: 09:00–18:00)

Pentru persoanele care au nevoie de ajutor în a avea grijă de un prieten sau membru al familiei.

www.carersuk.org/wales/help-and-advice

Childline (linia copilului) – **0800 1111**

Un serviciu privat și confidențial în care orice persoană sub 19 ani poate vorbi despre orice.

www.childline.org.uk/get-support/contacting-childline/

Live Fear Free (trăiește fără frică) – **0808 80 10 800** (24 de ore)

Oferă ajutor și sfaturi pentru oricine se confruntă cu abuzuri domestice sau pentru oricine cunoaște pe cineva care are nevoie de ajutor.

gov.wales/live-fear-free/contact-live-fear-free

Meic Cymru – **080880 23456** (zilnic 08:00–12:00)

O linie de asistență pentru informații, consiliere și susținere pentru copii și tineri de până la 25 de ani în Țara Galilor.

www.meiccymru.org/get-help/

Mind Cymru – 0300 123 3393

Oferă sfaturi și sprijin pentru oricine se confruntă cu o problemă de sănătate mentală.

www.mind.org.uk/about-us/mind-cymru/

Sistemul National de sănătate NHS număr direct – 111

Dacă vă simțiți rău, dar problema nu este o urgență medicală.

(Momentan disponibil în următoarele zone ale consiliului pentru sănătate – Hywel Dda, Powys, Aneurin Bevan și Swansea Bay – inclusiv Bridgend).

Dacă vă aflați în afara acestor zone, vă rugăm să sunați la **0845 46 47** (2p pe minut).

<https://111.wales.nhs.uk/contactus/>

NSPCC – 0808 800 5000 (Luni-Vineri: 08:00–22:00, weekend: 09:00–

18:00) Pentru adulții care sunt îngrijorați cu privire la un copil sau tânăr.

<https://www.nspcc.org.uk/about-us/contact-us/>

Samaritans (Samaritenii) – 116 123 (24 de ore) sau linie pentru limba galeză: **0808 164 0123** (19:00– 23:00)

Un spațiu sigur pentru a vorbi despre probleme, sentimente, stres sau orice grijă.

www.samaritans.org/how-we-can-help/contact-samaritan/

În caz de urgență, trebuie să sunați întotdeauna la 999.

Informațiile din acest document sunt preluate din secțiunea „Părinți și îngrijitori” din partea „Suport pentru învățarea la distanță” de pe site-ul web Hwb. Aceste pagini online sunt actualizate frecvent pentru a include informații și resurse suplimentare pe măsură ce acestea devin disponibile. Vă rugăm să accesați Hwb pentru actualizări.

hwb.gov.wales/distance-learning/distance-learning-tools-through-hwb/welcome-to-parents-and-carers-support/