

# KUZUNGUMZA NA WATOTO WAKO WAKATI WA VIRUSI VYA CORONA MLIPUKO (COVID-19)

Mwongozo huu utakusaidia kuzungumza na mtoto wako kuhusu virusi vya corona (COVID-19). Pamoja na vidokezo juu ya jinsi ya kuwa na mazungumzo salama na ya kuwatia moyo, kuna viungo vya rasilimali vya kusaidia.

## Usiogope kuzungumza kuhusu virusi vya corona (COVID-19)

- Watoto wengi tayari wamesikia juu ya virusi na wazazi na walezi hawapaswi kuzuia kuvizungumzia.
- Kuzungumza juu ya jambo kunaweza kuwafanya watoto kuwa na wasiwasi zaidi. Saidia mtoto wako kuhisi kuelimishwa kwa kuwapa ukweli kutoka vyanzo vya kuaminika. Hii inatia moyo zaidi kuliko kile wanachosikia kutoka kwa marafiki au vyombo vya kijamii.

## Tumia uaminifu wa urafiki wa kitoto

- Fikiria juu ya umri wa mtoto wako. Toa habari ukitumia lugha watakayoelewa.
- Ni sawa ikiwa huwezi kujibu kila kitu; kuwepo kwa ajiri ya mtoto wako ndio jambo la muhimu.
- Jitahidi kujibu kwa uaminifu na wazi. Usishiriki habari nyingi mara moja, kwani hii inaweza kuwa kubwa.
- Jaribu kudumisha wakati unaongea na mtoto wako.
- Epuka kuzungumza kwa njia inayoweza kumfanya mtoto wako ahisi wasiwasi zaidi.

## Ungozwa na mtoto wako

- Alika mtoto wako akuambie chochote ambacho labda amesikia juu ya COVID-19, na jinsi wanavyohisi.
- Wape nafasi za kuuliza maswali. Kuwa tayari kujibu maswali na kumuuliza mtoto wako.
- Watoto wengine watahangaika zaidi juu ya wengine kuliko wao wenyewe. Acha waungane na familia na marafiki iwezekanavyo kwa kutumia teknolojia kama vile Kitamaduni.

## Tia moyo

- Ujue lugha unayotumia, pamoja na watoto wako na wengine. Kumbuka kwamba watoto watakuwa wakisikiliza mazungumzo ya watu wazima zaidi ya kawaida.
- Usimtoe hofu ya mtoto wako. Inaeleweka kwao kuwa na wasiwasi kwa sababu labda hawajapata uzoefu kama huu hapo awali.
- Mwambie mtoto wako kwamba madaktari na wanasayansi kote ulimwenguni wanafanya kazi kwa bidii ili kujifunza zaidi juu ya COVID-19 na kutuweka salama.

## Zingatia kile unachofanya ili uwe salama

- Wape udhibiti juu ya kile kinachotokea. Fundisha umuhimu wa umbali wa kijamii, kunawa mikono na jinsi ya kufanya mambo haya vizuri. Wakumbushe jukumu lao la kulinda wengine kutokana na kukohoa na kupiga chafya.

- Ikiwa watoto wanaona watu wamevaa barakoa ya uso, waeleze kwamba watu hao wanakuwa waangalifu zaidi lakini barakoa ya uso sio lazima kwa watu wengi kwa sasa.
- Wakumbushe kupiga simu 000 ikiwa wao au familia yao haiko salama.

### **Shikilia utaratibu**

- Siku zilivyopangwa kwa wakati wa kula na wakati wa kulala ni sehemu muhimu ya kuwaweka watoto wakiwa na furaha na afya.
- Pale unapoweza, kuwa na utaratibu wa kila siku. Unda ratiba ya pamoja na familia yako na uweke kwenye firiji ambayo kila mtu anaweza kuona.
- Jumuishia vitu kama wakati wa nje, wakati wa kucheza, wakati wa kutoka kwenye teknolojia, wakati wa ubunifu na wakati wa kujifunza.
- Ni sawa kuwa rahisi kubadilika na kujibu mahitaji na hali ya kihemko ya mtoto wako.

### **Endelea kuongea**

- Tafuta kujua kile ambacho kila mtoto wako anajua au ana wasiwasi juu yake. Ni muhimu kujua ikiwa wamesikia habari isiyo sahihi.
- Uliza maswali ambayo hayana majibu ya ndio au hapana.
- Ikiwa mtoto wako amekuuliza kitu na hajui jibu, sema hivyo. Tumia swali kama nafasi ya kujua pamoja.
- Ikiwa watoto wako wanaonekana hawavutii au hawaulizi maswali mengi, hiyo ni sawa tu.
- Ni vizuri wakafahamu kuwa sote tutaendelea kusikiliza na kuongea.

### **Funga mazungumzo kwa uangalifu**

- Ni muhimu sio kuwaacha watoto katika hali ya shida baada ya mazungumzo.
- Unapofunga mazungumzo yako, angalia kama kuna ishara ya kuhisi wasiwasi. Hii inaweza kuwa mabadiliko katika sauti yao, kupumua kwao au lugha ya mwili.

### **Vitu vya kuangalia kwa watoto wako nje**

Ni kawaida kwa watoto na vijana kuonyesha ishara za kufadhaika. Athari za kawaida ni pamoja na:

- woga na wasiwasi
- hasira, kufadhaika na mkanganyiko
- huzuni
- kukataliwa

### **Kumbuka kujitunza mwenyewe**

- Ikiwa utagundua kuwa unahisi wasiwasi, chukua muda wa kutuliza kabla ya kujaribu kuwa na mazungumzo au kujibu maswali ya mtoto wako.
- Ikiwa unajisikia wasiwasi au hofu, mwambie mtoto wako kwamba utapata habari fulani na uzungumze naye hivi karibuni.
- Rasilimali zifuatazo za nje zinapatikana kusaidia afya yako ya akili na ustawi:
  - Headspace – kwa ajiri na marafiki <https://headspace.org.au/friends-and-family/life-issues/>

- Beyondblue – COVID19 <https://www.beyondblue.org.au/the-facts/looking-after-your-mental-health-during-the-coronavirus-outbreak>
- Lifeline - Afya ya akili na ustawi wakati wa milipuko ya COVID-19 <https://www.lifeline.org.au/get-help/topics/mental-health-and-wellbeing-during-the-coronavirus-covid-19-outbreak>

## Rasilimali zingine

### Ili kukusaidia wakati unazungumza na mtoto wako

- **Raising Children Network** Virusi ya corona (COVID-19) na Watoto katika Australia  
<https://raisingchildren.net.au/guides/a-z-health-reference/coronavirus-and-children-in-australia>
- **Emerging Minds** – kusaidia watoto wakati wa milipuko ya virusi vya corona  
<https://emergingminds.com.au/resources/supporting-children-during-the-coronavirus-covid-19-outbreak/>
- **KidsHealth** – Virusi vya corona (COVID-19): Jinsi ya kuzungumza na mtoto wako  
[https://kidshealth.org/en/parents/coronavirus-how-talk-child.html?fbclid=IwAR2r7q2P5WJ56w4ryrhfnPjB0IYtzT5DrPi60JFqYs-atwmZn\\_JpDgJ4Y0](https://kidshealth.org/en/parents/coronavirus-how-talk-child.html?fbclid=IwAR2r7q2P5WJ56w4ryrhfnPjB0IYtzT5DrPi60JFqYs-atwmZn_JpDgJ4Y0)
- **Ofisi ya eSafety** :
  - COVID-19: kutunza shule na kujifunza salama mtandaoni
  - COVID-19: vifaa vya usalama mtandaoni kwa wazazi na walezi

### Kushiriki na watoto na vijana

- **headspace** - jinsi ya kukabiliana na mafadhaiko yanayohusiana na Virusi vya corona  
<https://headspace.org.au/young-people/how-to-cope-with-stress-related-to-covid-19/>
- **ReachOut** – kuzuia wakati wa virusi vya corona  
<https://au.reachout.com/collections/coping-during-coronavirus>

Kwa habari mpya na ushauri juu ya COVID-19, tembelea:

- [DET coronavirus website](#)
- [DHHS coronavirus website](#)