



COVID 19: lafiyarka da ta yaranka

Wadannan shawarwari za su taimaka muku wajen rage damuwa da tashin hankalinku da na yaranku a yanayin barkewar cutar COVID-19 a faɗin duniya. Wadannan shawarwari naku ne a matsayin iyaye, amma yara da suka tasa da suke kula da yara na iya amfani da su ko wasu masu kula da yaran.

Meyasa kasancewarka lafiyarka ke da muhimmanci

Damuwa, tsoro da tashin hankali na shafar mutane ta hanyoyi da yawa kuma na iya sa ka ji jiki da kasawar kwakwalwa. Yana da muhimmanci zama cikin koshin lafiya a wadannan lokutan. Duba jeri na kasa wanda ya bayyana dalilin da ya sa kasancewarka lafiya a matsayin uba ke da muhimmanci.

- Za ka fi tunani me kyau da yanke shawarwari
- Za ka fi iya juriya
- Za ka fi hakuri da yanayin kuma da yaranka wadanda ke iya nuna takaici, fushi, bakin ciki, da sauransu.
- Za ka fahimci yadda yaran ka suke ji da kuma halayyar su sosai
- Zama cikin koshin lafiya na taimakawa jikinka yayi karfi
- Yaran da suka kai shekaru 12 na daukar darasin duniya ta yadda kake ta'ammali da duniyar. Lafiya ita ce lafiyarsu. Suna duba ayyukanka da yadda kake jurewa damuwa.

Shawarwari don jin dadinka

Akwai hanyoyi da yawa na zamanka cikin koshin lafiya a wadannan lokutan masu wuya. Duba jerin shawarwari na kasa. Idan ka shiga wani hutu na al'ada ko wani aiki da kake yi a gida, yi kokarin sa shi a aikinka na yau da kullum.

- Samu isasshen hutu, amma kada ka ci gaba da kwanciya akan gado fiye da yadda ya kamata, ci gaba da bin tsarin baccinka da ka saba.
- Ka bawa kanka lokaci kullum, ko da mintuna biyar ne
- Yi magana da abokai ko makwabta; idan baza ka iya barin gida ba, za ka iya kira ko tura musu sakon waya.
- Kada ka ci gaba da neman labarai akai-akai. Maimakon haka, ka zama cikin sani ta neman labarai a lokacin da aka ware sau daya a rana.
- Yi kokarin banbance gaskiya daga jita-jita.
- Tabbatar kana dan motsa jiki kullum, ko da baza ka iya barin inda kake zaune ba.
- In ka bi dukkan shawarwari game da tsafta da kusantar mutane, ka jinjinawa kanka cewa kana duk kokarinka wajen kare kanka da iyalanka.
- Amince cewa kai mutum ne. Jin tashin hankali, tsoro da/ko fushi zai yiwu. Idan ka iya gane wadannan abubuwan, yi kokarin tunanin kyawawan abubuwa, yi kokarin magana mai taushi a hankali da yin numfashi yadda a ke.

Shawarwari don taimakawa yara su ji dadi:

Shawarwari ga masu kowane shekaru:

- Yara na bukatar ganin ba komai ne ya canza a rayuwarsu ba. Yi duk mai yiwuwa, ki ci gaba da bin lokutan cin abinci, tsabta, wasa da bacci.
- Yi amfani da shawarwari na ayyukan da aka hada su cikin wannan kunshin.
- Yi mai yiwuwa, ka tallafawa yaranka su ci gaba da koyo da wasa ko da ba sa zuwa makaranta.

Shawarwari ga sa'annin juna:

'yan shekara 0-3

- Yara suna iya jin ka a ransu da kuma kusantuwaruka a zahiri. Yi iya kokari don magana da su yadda ka saba a da, ko da jarirai ne.
- Wajen shekaru biyu, galibi yara suna amfani da kalmar 'a'a'. Ka daukin wannan halin daidai ne

'yan shekaru 3 - 6

- Tunawa yaranka cewa kana nan domin kula da su sosai.
- Wasu yaran kan kasa yin wasu abubuwa da suka iya da, misali su kan fara fitsarin kwance, wannan sakamakon tsananin damuwa ne da aka sani.
- Yaran a wannan shekarun na son fahimtar abubuwa kuma suna son su na yin abubuwa. Kada ka hana wannan amma ka tabbatar sun yi wannan a wurin da kuke zaune idan hukumomi suna bukatar hakan.

'yan shekaru 6 - 11

- Yaran da suke wannan shekarun na iya mafarkai mara kyau da tsoro game da rasa iyayensu, kakanninsu, ko sauran mutanen da suke kusa da su. Nuna cewa ka fahimci abin da suke ji, kuma ka nuna daidai ne, 'idan ka na tunanin cewa kakarka na cikin hadari, wancan abinfigici ne...'
- Tambayi yaranka me suke tunani kuma/ko suke tsoro (musamma kananan yara na iya yin bayaninsu da fahimtarsu wadda ta fi tsoratarwa fiye da zahiri).
- Bar yara su yi magana kuma su fadi abin da suke tsoro. Za ka iya amfani da yankin jimla kamar "wasu yaran na tsoron cewa...."
- Yi magana da yara game da gaskiyar abu, kada ka kara gishiri, amma ka yi gaskiya kuma kada ka yi alkawarin bogi.
- Fadawa yara me yasa muke da "ka'idar zaman gida"- shine domin kariya-ba wai saboda fitan waje nada hadari ba.
- Tunawa yaranka cewa kana nan domin kula da su sosai.
- Karfafawa yaranka cewa yanayin ba zai zama din-din-din ba (amma kuma kada ka yi alkawarin da ba daidai bane).
- Kar ka bar kafofin yada labarai tsawon rana.
- Guji maganar yawan marasa lafiya mai tsanani ko wafanda suka mutu.

'Yan shekaru 12 zuwa sama

- Yara 'yan shekaru nan na iya binciko bayanana da ake da su da kansu. E, watakil ba za su iya tantance gaskiya daga jita-jita ba. Za su iya fuskantarka da sakonnin da ke iya tayar da hankali. Ka zama a nutse kuma ka taimaka musu wajen fahimtar zahiri.
- Yara na iya nuna fushi nan take. Wannan halin, gaba daya, na cikin halayyar yara 'yan wannan shekarun, amma a lokutan tsananin matsala, tsoro da rashin tabbas, a iya samun kari fusata nan take.
- Yaran da suke wannan shekarun sun dogara da tunanin abokanansu da suke shekaru daya. Amince da yaronka na fuskantar tsanani idan baya samun haduwa da abokansa. Duk da haka, kada ka sake wajen bari ya kusanta da su.
- Yara 'yan wannan shekarun galibi kan kebe kansu idan suna gida. Daidai ne a wannan matakin na girmansu.
- Yaran 'yan wannan shekarun na bukatar gaskiya. Suna sa hankali sosai kuma sun sani in kana boye musu gaskiya ko in kana boye musu bayani. Wannan zai sa su ki yarda da kai kin ganin ka a matsayin wajen da zasu samu tabattaccen bayani.

Tuntubi:

Koen Sevenants, PhD : ksevenants@unicef.org

Ashley Nemiro, PhD : ane@redbarnet.dk