

Kashi na ɗaya 1: Sakonni ga Iyaye da Masu bada kulawa

COVID 19: lafiyan kai da yaranka

Wadannan shawarwari masu zuwa zasu taimaka muku wajen rage wahala da damuwar ku da yaran ku dangane da barkewar cutar COVID 19. Wadannan shawarwari ne a gare ku a matsayin iyaye, amma kuma manyan yaran ko wasu da suke kula da yara za su iya amfani da su.

Abin da ya sa lafiyarku ke da mahimmanci:

- Za ku iya yin tunani da kyau
- Za ku fi iya jurewa
- Za ku fi yin hakuri
- Za ku iya kara fahimtar yadda yaran ku suke ji kuma da halayen su
- Lafiya zai taimaka ma jikin ka ya kara karfi
- Yaran da suka kai shekara 12 suna fahimtar duniya daga yadda kuka nuna duniyar ta shafe ku. Kasancewarsu lafiya shine kasancewarku lafiya.

Shawarwari don jin dadin ku

- A samu isasshen hutu, amma kuma kada ka dade a kwance akan gado
- Dauki lokaci ma kanka a kowace rana
- Yi mu'amala da abokanai ko makota
- Kada ka cigaba da neman labari game da COVID19 akai-akai. Maimakon haka, ka zama a sane ta neman labari a wasu lokuta na musamman sau ɗaya a rana.
- Yi kokarin banbanta gaskiya daga jita-jita
- Tabattar cewa ka na iya motsa jiki/motsar da jiki kowace rana, ko da baza ka iya barin inda kake zama ba
- Idan ka bi dukkanin jagorori game da aiwatar da tsafta da kusantar sauran mutane, ka jinjina ma kanka cewa kana yin dukannin abubuwa na kare kanka da iyalan ka
- Ka amince kai Dan Adam ne. Kuma dole za ka ji tashin hankali, tsoro ko fushi. Idan kana gane wadannan abubuwan da kake ji, yi kokarin tunani game da abubuwa masu kyau, kuma ka yi kokarin magana da sassauci kuma a hankali kuma ka yi numfashi daidai.

Shawarwari don taimakawa yara su ji dadi:

Don duk shekaru: Yara na bukatar ganin cewa ba komai da komai bane ya canza a rayuwar su. Ka tsaya yadda da aka saba abubuwa kamar lokutan cin abinci, lokutan tsabtace muhalli, lokutan wasa da lokutan bacci

Shawarwari na kowani sa'anin juna: Yara daga haihuwa zuwa shekaru uku 0-3

- Yara suna iya jin yadda kake ji kuma kusancin ka da su. Yi kokarin duk yadda ya yiyu wajen magana da su yanda kake yi a da, ko da jarirai ne.
- Idan yara suna kamar shekara biyu, galibi sukan ambata kalmar 'a'a'. Dauki wannan hali a matsayin daidai ne

Shawarwari na sa'anin juna: shekaru 3-6

- Tuna ma yaron ka cewa ka na nan domin kula da shi da kyau
- Wasu yara na iya rasa wasu abubuwan da suke iya yi a da, misali za su iya fara fitsarin kwance
- Yara a wannan shekarun na son binciken abubuwa kuma suna son su riƙa wani abu. Kada ka hana wannan, amma tabbatar cewa sun yi shi a inda kuke zaune

Shawarwari na sa'anin juna: shekaru 6-11

- Yaran da suke wannan shekarun na iya samun mafarkai mara kyau kuma da tsoron rasa iyayen su, kakannin su ko sauran mutane da suke kusa da su. Ka nuna musu cewa ka fahimci abin da suke ji, kuma ka nuna daidai ne. 'idan kana tunanin kakar ka tana cikin hadari, akwai ban tsoro...'
- Tambayi yaron ka menene suke tunani kuma/ko mai ke tsorarta da su. (musamma kananan yara na iya kirkiro nasu bayanin da ra'ayin wanda ya fi bada tsoro fiye da yadda ya ke a zahiri)
- bar yaran suyi magana kuma a bari su nuna menene yake tsorartar da su. za ka iya amfani da wani jimla kamar " wasu yara suna tsoron cewa...."
- Yi magana da yara game da gaskiyar, kada ka yi karin gishiri amma ka faɗi gaskiya-kuma kada ka yi alkawarin da ba daidai ba
- Faɗawa yara meyasa muke da "ka'idar zama a gida" - shine domin hana yaɗuwar cutar COVID-19- ba wai akwai wani hadarin da zai hana fita waje ba
- tuna ma yaron ka cewa ka na nan domin kula da shi da kyau
- tuna ma yaron cewa yanayin ba wai din-din-din bane (amma kada ka yi alkawarin da ba daidai bane)
- Kada ka bar tashar labarai a kunne gabaɗayan rana
- Guji magana game da yawan mutanen da suke da cuta mai tsanani ko waɗanda suka mutu.

Shawarwari na sa'anin juna: shekaru 12 zuwa sama

- Yaran da suke shekarun nan sun fi yiyuwar binciken bayani akan kansu. Amma, watakila baza su iya banbanta gaskiya daga jita-jita ba tukunna. Suna iya samun ka da sakonnin da zasu iya tayar da hankali. Ka zama a natse kuma ka taimaka musu wajen fahimtar gaskiya a zahiri.
- Yaran na iya nuna fushi nan take. Wannan dama yana cikin halayen yaran da suke wannan shekarun, amma a lokutan karin tashin hankali da rashin tabbaci za a iya samun karin irin wannan fushin.
- Yaran da suke shekarun nan sun dogara sosai akan abokanan su waɗanda suke shekaru ɗaya da su don jin daɗi. Amince cewa yaron ka yana fuskantar lokaci mai tsanani idan baya samun haɗuwa da su. Amma, kada ka sake wajen tabbatar an bi waɗannan dokokin rage kusantar juna
- Yaran da suke wannan shekarun galibi sukan kebe kansu idan suna gida. Wannan a matsala ba ne a dai dai wannan lokacin da suke girma.
- Yaran da suke shekarun nan suna buƙatar gaskiya- faɗa musu abubuwa da suka tabbata kuma gaskiyar. Suna sa hankali sosai kuma suna iya ganewa a lokacin da kake boye musu gaskiya. Wannan zai kawo rashin yadda tsakanin ku.