

Pregatirea copiilor pentru scoala

Fiecare copil trebuie sa aiba sansa si oportunitatea de a invata intr-un mediu sigur, iar parintii pot contribui la acest lucru.

Anul 2020 a venit cu o problema neasteptata, ne-a schimbat rutina de zi cu zi, ne-a pus la incercare flexibilitatea, capacitatea de a ne adapta si de a gasi raspunsuri potrivite, ne-a aratat vulnerabilitatile si cat de mult depindem unii de ceilalati. Realitatea este ca sanatatea tuturor depinde de fiecare in parte.

Pentru ca deocamdata nu avem un vaccin impotriva SARS-CoV-2, trebuie sa luam alte masuri pentru a diminua riscul de infectare si pentru a face fata provocarilor: evitarea aglomeratiei de la inceputul anului scolar, necesitatea de a ramane activ fizic, necesitatea de a avea relatii sociale sanatoase.

Exista multe lucruri pe care parintii le pot face pentru a sprijini si pregati copiii si adolescentii pentru intoarcerea la scoala in timpul pandemiei COVID-19.

1. Controlul medical

Inceputul de an scolar este asociat momentului de “triaj epidemiologic”. Un cadru medical examineaza elevii in cautarea unor afectiuni transmisibile, pentru a se evita raspandirea acestor boli. Reintoarcerea din vacanta este momentul potrivit pentru controlul medical, deoarece, in timpul vacantei, copiii participa la diferite activitati care pot predispuce la boli contagioase. Acest lucru ajuta atat la depistarea afectiunilor si stabilirea tratamentului potrivit prevenind aparitia complicatiilor, cat si la prevenirea transmiterii bolii catre alti copii. Responsabilitatea parintilor este de a observa copilul si de a merge la medic atunci cand suspicioneaza o boala transmisibila.

Este important sa nu neglijati nici controlul medical anual periodic. Acest control poate sa evidentieze la timp eventuale probleme de sanatate ale copilului, astfel incat acestea sa poata fi abordate si tratate.

2. Vaccinarea

Este important ca atunci cand se intorc la scoala elevii sa aiba administrate toate vaccinurile necesare, conform schemei nationale de vaccinare. Copiii trebuie protejati impotriva bolilor care pot fi prevenite prin vaccinare. Conform reprezentantilor Organizatiei Mondiale a Sanatatii (OMS), suferinta si complicatiile evitabile cauzate de lipsa accesului la vaccinurile de rutina ar putea fi mult mai mari decat riscurile asociate infectiei COVID-19. Expertii OMS sustin ca parintii nu trebuie sa se ingrijoreze in privinta administrarii vaccinurilor in conditii de siguranta, inclusiv in timpul pandemiei actuale.

3. Vaccinarea antigripala – mai importanta ca oricand!

Este foarte probabil ca virusurile gripale si noul coronavirus sa circule in sezonul rece, putand exista persoane care depistate cu ambele tipuri de infectii, atat gripa, cat si COVID-19. In aceste cazuri, creste riscul aparitiei complicatiilor severe. In plus, medicii ar putea fi coplestiti de numarul mare de cazuri de gripa, dar si cazuri COVID-19. In acest context, medicii atrag atentia ca vaccinarea antigripala este cu atat mai importanta, intrucat este o masura eficienta si sigura de prevenire a gripei si a complicatiilor acesteia.

Expertii CDC sustin ca desi administrarea unui vaccin antigripal nu ofera protectie impotriva infectiei COVID-19, asigura beneficii importante:

- S-a demonstrat ca vaccinurile antigripale reduc complicatiile asociate bolilor gripale, cum ar fi pneumonia si chiar decesul
- Administrarea unui vaccin antigripal poate reduce costurile de asistenta medicala necesare ingrijirii pacientilor cu infectie COVID-19

4. Prezenta la cursuri

Copiii sanatosi, care nu prezinta niciun simptom al unei infectii respiratorii, cum ar fi febra sau tuse, trebuie sa mearga la scoala. In loc sa tina copiii acasa, parintii sunt incurajati sa-i invete sa adopte comportamente sanatoase cum ar fi regulile de igiena a mainilor si a respiratiei.

Cum pot parintii incuraja copiii sa respecte masurile de igiena: Una dintre cele mai bune modalitati de a proteja copiii de COVID-19 si de alte boli este de a-i invata sa se spele des si corect pe maini. Copiii sunt mai receptivi atunci cand invata prin joaca, deci incercati sa ii obisnuiti sa cante melodia lor preferata sau sa danseze in timp ce se spala pe maini. Cautati metode distractive pentru a le arata ca germenii si microbii, desi sunt invizibili, sunt pe mainile lor si trebuie indepartati cu apa si sapun. Acesta ii ajuta pe copii sa inteleaga de ce este important sa nu-si mai atinga ochii, nasul si gura daca nu si-au spalat corect mainile. Atunci cand copiii inteleg de ce trebuie sa se spele pe maini, este foarte probabil sa continue sa o faca. De asemenea, va puteti juca impreuna cu cei mici pentru a-i invata cum sa stranute in pliul cotului.

6. Purtarea mastii

Ideea de a purta masca in spatiile publice inchise era aproape de neconceput in urma cu 20 ani, la fel cum ideea ca medicii trebuie sa se spele pe maini inainte de a asista o nastere a parut imposibila cu 200 de ani in urma. Pandemia actuala ne-a fortat sa adoptam si sa ne obisnuim cu noi comportamente, cum ar fi purtarea mastii de protectie. In scoli, masca este obligatorie pentru toti copiii cu varste peste 5 ani. In timp ce unii dintre ei vor putea purta masti cu usurinta, altora le va fi mai greu. Parintii isi pot ajuta copiii sa inteleaga si sa accepte mai usor masca de protectie, urmand sfaturile de mai jos:

- Incurajati copilul sa-si aleaga masca prezentandu-i cateva dintre cele mai noi modele adaptate pentru copii.
- Discutati cu copilul vostru pentru a-i intelege temerile cu privire la purtarea mastii – poate il sperie faptul ca altii poarta masca, il pserie ideea de a atinge o masca, de a

purta masca pentru perioada scurte de timp sau pentru perioade mai lungi de timp. Vorbiti cu el despre cum poate gestiona aceste temeri.

- Incurajati copilul sa nu se lase prada panicii atunci cand poarta masca si sa incerce sa-si controleze respiratia cantand sau ascultand muzica, astfel incat sa-si distraga atentia de la faptul ca poarta masca.
- Exersati impreuna strategii de calmare, cum ar fi respiratia profunda, plimbarile etc.

7. Sanatatea mintala si stresul

Copiii pot raspunde la stres in moduri diferite. Pot manifesta dificultati de somn, pot incepe sa ude patul, pot avea dureri de stomac sau de cap, pot fi anxiosi, retrasi, agitati sau pot arata ca le este frica sa stea singuri. Parintii trebuie sa raspunda empatic la toate aceste reactii, fara sa se enerveze si sa-i pedepseasca si, mai ales, sa le explice ca sunt reactii normale la o situatie anormala. Este important ca parintii sa vorbeasca si sa incurajeze copiii sa vorbeasca despre emotiile lor, pentru a-i linisti, aratandu-le afectiunea si ajutandu-i astfel sa se simta in siguranta.

8. Atentie la rutina zilnica!

Incercati sa reveniti treptat la structura si rutina obisnuita din timpul anului scolar. Vorbiti copiilor despre importanta rutinelor pentru dezvoltarea lor armonioasa. Este important sa reincepeti sa stabiliti un program de somn, pe care sa-l modificati treptat, astfel incat sa faceti trecerea lina catre orele de trezire si de culcare din timpul anului scolar. Luati in considerare postarea unui calendar familial evidentiind data de incepere a scolii, pentru a ajuta copiii sa vada cate zile mai raman pana la inceperea scolii. De asemenea, notati noul program al anului scolar, mentionand ora de trezire, ora de plecare spre scoala, cat timp sta copilul la scoala, ora la care il asteptati in fata scolii etc

9. Socializarea la scoala

Continuati sa va incurajati copilul sa socializeze cu prietenii si colegii, mentinand, bineinteles, distanta sociala. Acest lucru ii va ajuta sa se simta mai conectati.

Este posibil ca atat parintii, cat si copiii sa simta, cel putin pentru o vreme, ca reintoarcerea la scoala in timpul pandemiei COVID-19 nu este asa cum si-au imaginat. Chiar daca, deocamdata, nu exista un raspuns simplu la toate ingrijorarile pe care le avem, putem sa respectam reguli care si-au dovedit pana acum utilitatea si care sa reprezinte modul nostru vigilent de a ne pozitiona impotriva coronavirusului. Indiferent ca scoala va reincepe normal sau online, este nevoie de sprijinul tuturor factorilor implicati pentru a oferi elevilor acces sigur si echitabil la educatie.