

Як говорити з дітьми про пандемію коронавірусу

Визначте, що ваша дитина знає

Запитайте, що дитина чула про коронавірус у школі, що читала. Це дасть можливість дізнатися, наскільки дитина володіє правильною інформацією.

Забезпечте інформаційний супровід

Будьте в курсі, звідки дитина бере інформацію. Рекомендуйте надійні ресурси, щоб дитина не читала новини, які лякають чи викривлюють факти.

Спостерігайте

Якщо дитині не цікава ця тема – не запитуйте. Це нормально.

Забезпечте комфорт і чесність

Якщо дитина запитує щось, про що ви не знаєте, – так і скажіть. Використайте це запитання як шанс дізнатися щось разом. Перевірте інформацію в офіційних джерелах. Так ви отримаєте факти, а не крикливі заголовки про кількість загиблих та іншу страшну інформацію.

Зберігайте спокій

Говоріть із дитиною спокійно і впевнено. Поясніть, що більшість людей, які хворіють на коронавірус, відчувають так, ніби в них застуда або грип. Пам'ятайте, що коли переймаєтесь ви – переймаються діти. Тож намагайтеся не виглядати засмученими.

Дайте простір для страху

Боятися – природно. Думати, чи можу я теж захворіти – теж. Але поясніть, що діти хворіють не так серйозно, як люди похилого віку. Дайте зрозуміти, що перейматися – нормально. Розпізнавання цих почуттів і розуміння, що важкі часи минуть і життя повернеться до норми, – допоможе дітям бути стійкими.

Допоможіть контролювати ситуацію

Порекомендуйте дітям робити щось, що дасть відчуття контролю над ситуацією. Поясніть, що хороший сон і ретельне миття рук допоможуть залишатися здоровими і сильними. Зауважте також, що регулярне миття рук допомагає зупинити поширення вірусу між людьми. Будьте прикладом для наслідування – мийте руки часто.

Говоріть про локальні та глобальні заходи безпеки

Поясніть, що робиться для того, щоб зберегти здоров'я людей. Дітей може заспокоїти інформація, що лікарні й лікарі готові подбати про людей, які захворіють. Чи що науковці вже працюють над вакциною.

Допоможіть бути на зв'язку

Діти і підлітки можуть більше хвилюватися за родину і друзів, ніж за себе. Наприклад, якщо дитина знає, що люди похилого віку більш схильні важко захворіти – то можуть перейматися за дідусів і бабусь. Дозвольте їм поспілкуватися скайпом, щоб заспокоїтися.

Продовжуйте говорити

Використовуйте розмови про коронавірус як нагоду допомогти дітям дізнатися більше про їхнє тіло і те, як імунна система бореться з хворобами.

Говоріть про інші події

Важливо допомогти дітям осмислити історії, які вони чують. Запитуйте: “Що ти думаєш про ці події?”. Як ти думаєш, чому так відбувається? Такі запитання дозволять відволіктися від новинних тем.