

# Як говорити з дітьми про коронавірус.

## *7 порад від експертів .*

### **1. Тримайте під контролем власні емоції.**

Перш ніж говорити з дитиною про небезпечне захворювання, переконайтеся, що контролюєте власну тривогу та страх. Адже діти часто віддзеркалюють емоції батьків. Маленькі діти беруть приклад зі своїх батьків, стосовно того, як реагувати на незрозумілі їм ситуації. Діти одразу зрозуміють спокійні ви чи стурбовані, й будуть поводитися аналогічно. Якщо дитина відчує стурбованість батьків, то гіперболізує небезпеку в своїй уяві.

### **2. Станьте ініціатором розмови**

Не потрібно боятися піднімати цю тему, якщо дитина сама ще не запитувала. Ви можете стати для неї надійним джерелом інформації. Цій розмові не варто приділяти якоїсь надмірної уваги, можна просто підняти тему під час звичайної бесіди за обіднім столом.

### **3. Запитайте, що вони вже знають про коронавірус.**

Відкриті запитання допоможуть оцінити знання ваших дітей, а також їх емоційний стан. Заохочуйте дітей висловлювати свої почуття. Проаналізувавши сприйняття дитини, можна визначити, яким чином далі будувати розмову. Крім того, буде можливість підкоригувати дитячі знання, щоб сформувані реалістичне уявлення про ситуацію. Потрібно нагадувати дитині про те, що ви готові її вислухати та відповісти на будь-які запитання.

### **4. Спілкуйтеся з дитиною правильно**

Інформувати дитину потрібно зрозумілою мовою, відповідно до її віку. Тільки тоді вона зможе зрозуміти проблему та перестати відчувати тривогу.

### **5. Продемонструйте свою підтримку**

Говоріть про проблему стільки, скільки дитині необхідно, щоб відчути себе у безпеці. Вона повинна розуміти, що у будь-який час може прийти до вас із запитаннями, а обов'язок батьків - її захищати.

### **6. Будьте чесними зі своїми дітьми**

Коли ваші діти приходять із запитаннями, відповідайте чесно, щоб уникнути плутанини чи непорозумінь. Тривога процвітає, коли щось приховується. Якщо у вас немає відповіді, зверніться до джерела, яке, на вашу думку, надає корисну та правдиву інформацію.

### **7. Дозвольте дитині контролювати ситуацію**

Яким чином це зробити?

Показати, що вона може зробити, щоб не захворіти, а також впровадити здорові звички для всієї родини. Це допоможе відчути почуття контролю.

### **Діти дошкільного віку.**

Дітей до 6 років не потрібно навантажувати зайвими деталями, такими як назва вірусу або глобальна загроза захворювання - вони ще не готові це усвідомити. Натомість поговоріть з дітьми про мікроби, як люди хворіють, і про те, що ми можемо зробити, щоб залишатися здоровими. Будьте уважні до розмов, які веде з вашим партнером або дітьми старшого віку, перед малечю, тримайтеся подалі від розмов про смерть. Підкресліть, що дорослі роблять все можливе, щоб забезпечити безпеку та

захист. У громадських місцях діти можуть побачити людей, які носять медичні маски. Такий зовнішній вигляд підсвідомо викликає страх, тому потрібно пояснити, для чого люди одягають захисні маски, та в яких випадках це доречно робити.

Якщо діти почнуть ставити якісь запитання - запевніть їх, що ваша сім'я здорова і в безпеці.