

Как да разговаряте с децата си за COVID-19



Съвети за родители

Нормално е да се почувствате разтревожени от всичко, което чувате

- Разбираемо е, ако и децата ви също се чувстват тревожни. На децата може да им е трудно да разберат какво виждат по телевизията или чуват от други хора - така че те могат да бъдат особено уязвими за чувства като тревожност, стрес и тъга. Откритият и подкрепящ разговор с тях може да им помогне да разберат ситуацията и да се справят.

Задавайте отворени въпроси и слушайте

- Ако децата ви са съвсем малки и не са чували за епидемията, може би не е необходимо да повдигате въпроса - просто използвайте шанса да им напомните за добрите хигиенни практики, без да въвеждате нови страхове.
- Ако задават въпроси, разберете какво вече знаят, дали имат достоверна и надеждна информация. Обяснете съобразно възрастта им.

Бъдете честни!

- Не омаловажавайте и не отричайте техните притеснения! Не забравяйте да признаете техните чувства и да ги уверите, че сте до тях.
- Обяснете им, че винаги могат да поговорят с вас, с учителите, с педагогическия съветник, когато пожелаят.
- Децата имат право на информация, но съобразена с тяхната възраст. Обяснете по начин, който е подходящ за тяхната възраст и наблюдавайте реакциите им, най-вече нивото на тяхната тревожност.



Покажете им как да защитят себе си и приятелите си

- Един от най-добрите начини да се предпазят от коронавирус и други заболявания, е просто да бъдат насърчени редовно да си мият ръцете.
- Можете също така да покажете на децата как да покриват устата си с лакът, когато кашлят или кихат и да им обясните, че сега най-добре е да си останат вкъщи.
- Също така ги помолете да ви кажат, ако започнат да се чувстват зле, ако имат температура, ако кашлят или имат затруднено дишане.



Успокойте ги!



- Децата не правят разлика между това, което виждат на екрана и собствената си реалност и могат да повярват, че са в непосредствена опасност.
- Можете да им помогнете да се справят със стреса, като им предоставите възможност да играят игри и да се отпуснат. Практикувайте редовните хигиенни навици и се придържайте към ежедневиия си режим.

Погрижете се за себе си

- Можете да помогнете на децата си само, ако и вие се справяте с тревожността. Децата ще наблюдават вашите реакции, когато гледате/слушате новини, така че го имайте предвид и за да им помогнете, им покажете, че сте спокойни и всичко е под контрол.
- Ако се чувствате тревожни или разстроени, отделете малко време да правите неща, които ви помагат да се отпуснете и да се възстановите.



Завършете внимателно разговорите

- Важно е да знаем, че не оставяме децата в състояние на тревожност. Когато разговорът ви приключи, опитайте се да прецените нивото на тревожност, като наблюдавате езика на тялото им, обърнете внимание дали използват обичайния тон на гласа си и наблюдавайте дишането им.
- Покажете на децата си, че ги слушате и че сте на разположение винаги, когато се чувстват притеснени или просто искат да поговорят с вас.