ЯК ГОВОРИТИ ЗІ СВОЇМИ ДІТЬМИ ПРО КОРОНАВІРУСНЕ ЗАХВОРЮВАННЯ (COVID-19)?

Дуже багато інформації нині ви чуєте про короновірус і тому легко можна відчути інформаційне перенасичення. Діти можуть відчувати тривогу, тому що їм важко зрозуміти інформацію, яку вони бачать в інтернеті або по телебаченню, чують від інших людей, вони стають дуже вразливими. Відкрите обговорення та ваша підтримка допоможуть їм зрозуміти ситуацію, дотримуватися правильної поведінки.

**Поради як заспокоїти та захистити дитину:**

**1.Ставте відкриті запитання та слухайте**

Спочатку запропонуйте дитині обговорити проблему. Дізнайтеся, що саме діти вже знають, і дозвольте їм визначати напрямок розмови.

Переконайтеся, що ви в безпечному просторі. Нехай дитина скаже все, про що думає, не обмежуйте її у цьому. Допомогти почати розмову можуть малювання, розповіді й інші види діяльності.

Найголовніше — не применшуйте і не уникайте побоювань дітлахів. Визнавайте почуття дітей та запевняйте їх, що боятися — це природно. Покажіть, що ви слухаєте їх, приділяючи всю свою увагу. Давайте зрозуміти, що діти можуть поговорити з вами коли захочуть.

**2. Будьте чесні: поясніть правду словами, зрозумілими для дітей**

Діти мають право на правдиву інформацію про те, що відбувається у світі. Але дорослі несуть відповідальність за те, щоб захистити їх від стресу. Використовуйте мову, відповідну віку, спостерігайте за реакцією і будьте чутливі до рівня тривоги дітей.

**3. Покажіть їм, як захистити себе та своїх друзів**

Один із найкращих способів уберегти дітей від коронавірусу та інших захворювань — просто заохочувати їх регулярно мити руки. Це не повинно перетворитися на страшні розмови. Співайте, розмовляйте, робіть різні цікаві рухи, щоб зробити навчання цікавим.

Ви також можете показати дітям, як прикривати обличчя під час кашлю чи чхання згином ліктя, пояснити, що краще не перебувати надто близько до людей, у яких є ці симптоми, і попросити їх говорити вам, якщо вони починають відчувати, що у них лихоманка, кашель або ускладнене дихання.

**4.Запевніть дитину, що все буде добре**

Діти можуть не розрізняти зображення на екрані та реальність навколо себе. Вони можуть вірити, що їм загрожує небезпека. Ви допоможете дітям впоратися зі стресом, граючи чи відпочиваючи з ними, коли у вас є змога. Дотримуйтеся регулярних процедур і розкладу, наскільки це можливо, особливо перед сном, або допомагайте створювати новий розклад у нових умовах.

**5. Шукайте помічників**

Дітям важливо знати, що люди допомагають одне одному добрими вчинками. Поділіться зокрема історіями медичних працівників, вчених, які працюють над тим, щоб зупинити спалах. Якщо діти знають, що співчутливі люди докладають зусиль для їхнього захисту, це запокоює.

**6.Дбайте про себе**

Ви краще допоможете дітям, якщо піклуватиметеся про себе. Діти бачать, як ви реагуєте на новини. Тому для них важливо розуміти, що ви спокійні й не панікуєте.

**7**. **Обережно закінчуйте розмови**

Дітям важливо знати, що вони не залишаться на самоті з бідою. Коли ви завершуєте розмову оцініть рівень тривожності дитини: спостерігайте за мовою тіла, оцінюйте, чи використовує вона звичайний тон голосу, і дивіться, як вона дихає.

Нагадайте дітям, що вони можуть у будь-який час поговорити з вами на будь-які інші теми, зокрема на складні. Нагадуйте, що ви піклуєтеся про них, слухаєте їх і що вони можуть звернутися до вас завжди, коли занепокоєні.