

## Съвети за родители: Как да разговаряме с децата за COVID-19



Нормално е да се почувствате разтревожени от всичко, което чувате за заболяването коронавирус (COVID-19) в момента. Разбираемо е, ако и децата ви също се чувстват тревожни. На децата може да им е трудно да разберат какво виждат онлайн или 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 вашите деца може да им помогне да разберат ситуацията, да се справят и дори да помогнат на другите.

### 1. Задавайте отворени въпроси и слушайте

Започнете, като поканите детето си да говори по проблема. Разберете какво вече знае, дали има достоверна и надеждна информация и го оставете да води разговора. Уверете се, че сте в защитена среда и позволете на детето си да говори свободно.

Най-важното е, да не омаловажавате и да не отричате техните притеснения. Не забравяйте да признаете техните чувства и да ги уверите, че е естествено да се страхувате от тези неща. Демонстрирайте, че слушате, като им отделите цялото си внимание и се уверете, че разбират, че могат да говорят с вас и с техните учители, когато пожелаят.

## **2. Бъдете честни: обяснете истината по начин, който е подходящ за децата**

Децата имат право на достоверна информация за случващото се в света, но възрастните също имат отговорност да ги пазят. Използвайте подходящ за възрастта им език, наблюдавайте реакциите им и бъдете бдителни за нивото на тяхната тревожност.

Ако не можете да отговорите на техните въпроси, не се базирайте на предположения. Използвайте го като възможност да проучите отговорите заедно. Уебсайтове на международни организации като УНИЦЕФ и Световната здравна организация са надеждни източници на информация. Обяснете им, че част от информацията онлайн не е достоверна и че е най-добре да се доверят на експертите.



## **3. 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. Не е нужно да започвате специален разговор, който да бъде плашещ за тях. Можете също така да покажете на децата как да покриват устата си с лакът, когато кашлят или кихат и да им обясните, че е най-добре да не се приближават твърде много до хората, които имат подобни симптоми.

Също така ги помолете да ви кажат, ако започнат да се чувстват зле, ако имат температура, ако кашлят или имат затруднено дишане.

## **4. Успокойте ги**

Когато виждаме много тревожни новини по телевизията или онлайн, често у нас остава чувството, че кризата е навсякъде около нас. 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 се занимават с нормалните си задължения и да се отпуснат, когато е възможно. Практикувайте редовните хигиенни навици и се придържайте към ежедневиия си режим, доколкото е възможно, особено преди лягане. Ако това е невъзможно, създайте си нови ежедневни ритуали в нова среда.

Ако детето ви не се чувства добре, обяснете, че трябва да остане вкъщи / в болницата, защото така е по-безопасно за него и за приятелите му. Уверете го, че знаете, че е трудно (може би страшно или дори скучно) на моменти, но че спазването на правилата ще ви помогне да предпазите всички.



**5. Проверете дали не са жертви на тормоз или самите те не тормозят някого**

Появата на коронавирус донесе множество съобщения за расова дискриминация по целия свят, така че е важно да проверите дали вашите деца не са обект на тормоз или дали не допринасят за тормоза.

Обяснете, че коронавирусът няма нищо общо с това как изглежда някой, откъде е или на какъв език говори. Ако в училище са станали свидетели на други деца, жертви на тормоз, те трябва да се чувстват удобно да споделят с възрастен, на когото имат доверие.

Напомнете на децата си, че всеки заслужава да бъде в безопасност в училище. Тормозът е недопустим и неправилен и всеки трябва да се постарее да показва съпричастност и да оказва подкрепа.

#### **6. Покажете им примери на хора, които помагат**

За децата е важно да знаят, че хората си помагат взаимно с доброта и щедрост.

Споделете истории на здравни работници, учени и млади хора, наред с други, които работят за спиране на епидемията и за опазване на здравето в общността. Голямо успокоение е да знаем, че има много съпричастни хора, които полагат усилия за овладяване на ситуацията.



#### **7. Погрижете се за себе си**

Можете да помогнете на децата си само, ако и вие се справяте с тревожността. Децата ще наблюдават вашите собствени реакции на новините, 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 време за себе си и се свържете с други семейства, приятели и доверени хора от вашата общност.

Отделете малко време да правите неща, които ви помагат да се отпуснете и да се възстановите.

## 8. 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.

Напомнете на децата си, че те могат да водят други трудни разговори с вас по всяко време. Напомнете им, че ви е грижа, че ги слушате и че сте на разположение винаги, когато се чувстват притеснени.



Използвана литература:

Онлайн ресурс, извлечено на 20.03.2020г. <http://purvite7.bg/vprosi-otgovori-i-praktichni-sveti-za-distantsionno-obuchenie/>