

Як говорити з дітьми про епідемію: поради психолога

Не замовчуйте ситуацію та не ігноруйте цікавість дитини.

Наш світ сповнений тривогами – завжди щось трапляється, змінюється, і найголовніше у цьому вихорі подій залишатися спокійним, тверезо оцінювати ситуацію і не піддаватися паніці. Особливо це стосується дорослих, адже вони є своєрідним лакмусовим папірцем для дітей.

Якщо мама і тато посміхаються, не нервують і не переглядають новини з панічно вираженими очима, тоді й дитина відчуває себе спокійно, захищено. Це не означає, що треба приховувати ситуацію від малечі, але пояснити їй окремі моменти і підтримати – важливий обов'язок рідних.

Українська психологиня Антоніна Оксанич ділиться порадами, як правильно говорити з дітьми про епідемію.

Насамперед, потрібно пам'ятати, що діти відчувають тривоги і страхи дорослих, тому не потрібно замовчувати складних тем та ігнорувати цікавість дитини.

Про що варто сказати дитині:

1.«БОЯТИСЯ - ЦЕ НОРМАЛЬНО.

СТРАХ - ЦЕ ПОЧУТТЯ, ЯКЕ ДОПОМАГАЄ НАМ БУТИ ОБЕРЕЖНИМИ ТА ПІКЛУВАТИСЯ ПРО СВОЄ ЗДОРОВ'Я Й ЗДОРОВ'Я ІНШИХ ЛЮДЕЙ».

2.«ЯКЩО ТОБІ СТРАШНО, ГОВОРИ МЕНІ ПРО ЦЕ. СТРАХ СТАЄ МЕНШИМ, КОЛИ НИМ ДІЛИШСЯ».

3.«СТРАХ ЗМЕНШУЄТЬСЯ, КОЛИ ЗНАЄШ, ЩО РОБИТИ, ЩОБ ЗАХИСТИТИ ЗДОРОВ'Я:

ДОТРИМУВАТИСЯ КАРАНТИНУ, НА ВУЛИЦІ Й У ЗАКРИТИХ ПРИМІЩЕННЯХ НАДЯГАТИ МАСКУ ТА ОБРОБЛЯТИ РУКИ АНТИСЕПТИКОМ/МИЛОМ,

ТРИМАТИ ДИСТАНЦІЮ ВІД ІНШИХ ЛЮДЕЙ». ЦЕ ТИМЧАСОВІ ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ, ЯКІ НАС ЗАХИЩАЮТЬ.

4.«ВСІ ЕПІДЕМІЇ ЗАКІНЧУЮТЬСЯ І ВСЕ СТАЄ ЯК РАНІШЕ».

Рекомендації для батьків:

♦Обмежте перегляд новин вдома.

Не варто перевантажувати дитину інформацією.

Нехай вдома вона відчуває себе у безпеці й захищеною.

♦Не обговорюйте поряд з дітьми найгірші сценарії.

Діти нічого не можуть зробити, а переживати будуть не менше.

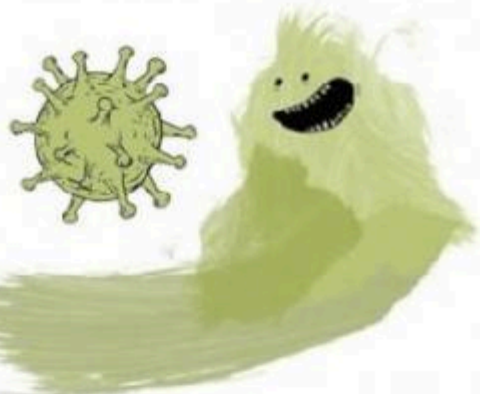
♦Якщо дитина злякалася якоїсь інформації щодо епідемії - заспокойте її, поясніть, які дії робите ви, щоб захиститися.

Запропонуйте дитині збудувати у її кімнаті захисну фортецю, ПОГРАЙТЕСЯ з нею. Здобудьте перемогу над всіма вірусами.

♦Якщо дитина хвилюється за здоров'я бабусі чи дідуся, нехай поговорить з ними по скайпу, а вони її заспокоять, що РОБЛЯТЬ все, щоб захистити себе.

♦Створіть щоденні сімейні РИТУАЛИ, які будуть підтримувати ПОЗИТИВНИЙ настрій у родині: чаювання, ігри, перегляд фільму всією родиною тощо.

Як говорити з дітьми про епідемію



"Боятися – це
нормально."

"Страх стає меншим,
коли ним ділишся.
Говори зі мною."

"Всі епідемії закінчуються
і все стає, як раніше."

"Страх зменшується,
коли знаєш, що робити,
щоб захистити себе."
Поясніть, що вже робите.

Обмежте перегляд
новин вдома.

Не обговорюйте
поряд з дітьми
найгірші сценарії.

Пограйте
в "Фортецю",
переможіть віруси.

Створіть щоденні,
сімейні, позитивні
ритуали.



Нехай дитина
поговорить з бабусею/
дідусем онлайн.

Текст: психолог
Антоніна Оксанич.
Ілюстрація: nbillustration
Інфографіка: Наталя Біда



YouTube канали для дітей і батьків
[wum-1588870639818](https://www.youtube.com/channel/UCwum-1588870639818)