

Поради для батьків

Як говорити зі своїми дітьми про коронавірусне захворювання 2019 року (COVID-19)?

8 порад, як заспокоїти і захистити дітей

ЮНІСЕФ

Нині, коли ви так багато чуєте про коронавірус, легко відчувати інформаційне перенасичення. Якщо ваші діти відчують тривогу, це також зрозуміло. Дітям може бути важко зрозуміти те, що вони бачать в інтернеті чи по телевізору (або чують від інших людей), тому вони можуть бути дуже вразливими до тривоги, стресу і смутку. Але відкрите обговорення та ваша підтримка допоможуть їм зрозуміти ситуацію, дотримуватися правильної поведінки й навіть зробити позитивний внесок для інших.

1. Ставте відкриті запитання та слухайте

Спочатку запропонуйте дитині обговорити проблему. Дізнайтеся, що саме діти вже знають, і дозвольте їм визначати напрямок розмови. Якщо діти ще маленькі й не чули про спалах, можливо, вам не потрібно піднімати це питання: просто нагадайте їм про хороші гігієнічні практики, не створюючи нових побоювань.

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 дитини.

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 та своїми вчителями, 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.

Якщо ви не можете відповісти на їхні запитання, не намагайтеся вигадати правильну відповідь. Використовуйте це як можливість разом ознайомитися з інформацією. Її чудовими джерелами є вебсайти міжнародних організацій, наприклад, ЮНІСЕФ та Всесвітня організація охорони здоров'я. Поясніть, що деяка інформація в інтернеті не є точною і краще довіряти експертам.

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 разом з The Wiggles <https://www.facebook.com/unicef/posts/10157942700399002> або виконайте цей танок <https://www.facebook.com/unicef/posts/199220537813698>, 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 їх, що все буде добре

Коли ми бачимо безліч сюжетів, які непокоять усіх, на телебаченні чи в інтернеті, здається, що криза просто оточила. 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.

Якщо у вашому районі спалах захворювання, нагадайте своїм дітям, що вони, ймовірно, не підхоплять інфекцію, що більшість людей, які мають

коронавірус, не хворіють тяжко, і що багато дорослих наполегливо працюють над тим, щоб зберегти вашу родину.

Якщо ваша дитина почувається погано, поясніть, що їй доведеться залишитися вдома або в лікарні, оскільки це безпечніше для неї та її друзів. Скажіть їй, що ви знаєте, що часом це важко (можливо, страшно чи нудно), але дотримання правил допоможе зберегти всіх у безпеці.

5. Перевірте, чи не відчують вони стигму та чи вони її не поширюють

Спалах коронавірусу приніс численні повідомлення про расову дискримінацію у всьому світі, тому важливо переконатися, що ваші діти ані зазнають булінгу, ані сприяють йому.

Поясніть дітям, що коронавірус не має нічого спільного з тим, який хтось має вигляд, звідки походить чи якою мовою говорить. Знущання — це завжди неправильно, і всі ми повинні робити все, щоб добре ставитися та підтримувати одне одного.

6. Шукайте помічників

Дітям важливо знати, що люди допомагають одне одному добрими вчинками.

Поділіться зокрема історіями медичних працівників, вчених і молодих людей, які працюють над тим, щоб зупинити спалах. Якщо діти знають, що співчутливі люди докладають зусиль для їхнього захисту, це заспокоює.

7. 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.

Якщо ви занепокоєні або засмучені, знайдіть час для себе і зверніться до інших родин, друзів та людей у вашій громаді, яким ви довіряєте.

Приділіть трохи часу заняттям, які допоможуть вам розслабитися та відновити сили.

8. Обережно закінчуйте розмови

Дітям важливо знати, що вони не залишаться на самоті з бідною. Коли ви завершуєте розмову про дражливі речі, 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.