

Как да разговаряте с децата си за COVID - 19

Съвети за родители

Задавайте отворени въпроси и слушайте



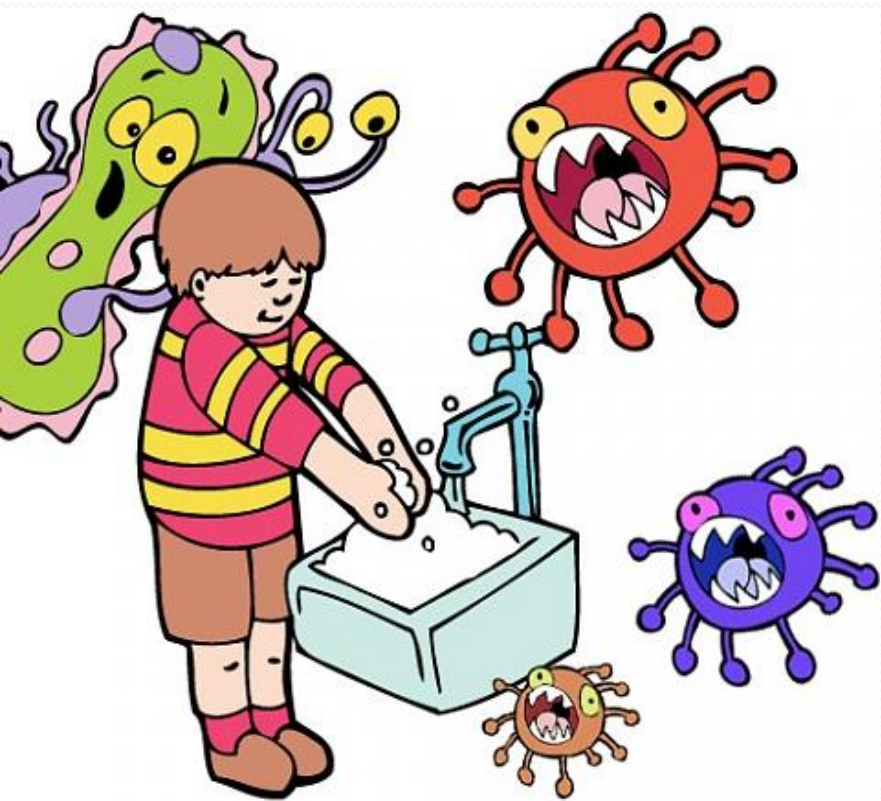
- Разберете какво знае детето Ви по темата и дали има достоверна и надеждна информация. Оставете го да води разговора.
- Рисуването, историите и други дейности могат да помогнат за започването на разговор.
- Най-важното е, да не омаловажавате и да не отричате техните притеснения.

Бъдете честни



Използвайте подходящ за възрастта им език, наблюдавайте реакциите им и бъдете бдителни за нивото на тяхната тревожност.

Покажете им как да защитят себе си и приятелите си



- Насърчете ги редовно да мият ръцете си
- Покажете им как правилно да покриват устата си с лакът, когато кашлят или кихат
- Обяснете им, че е най – добре да не се приближават много до хората
- Помолете ги да ви кажат, ако започнат да се чувстват зле, ако имат температура, кашлят или имат затруднено дишане

Успокойте ги

Можете да им помогнете да се справят със стреса, като им предоставите възможност да играят и да се отпуснат, когато е възможно. Практикувайте редовните хигиенни навици и се придържайте към ежедневиия си режим.



Проверете за наличие на тормоз



- Появата на коронавируса донесе множество съобщения за расова дискриминация по целия свят, така че е важно да проверите дали вашите деца не са обект на тормоз или не допринасят за тормоза.
- Напомнете на децата си, че всеки заслужава да бъде в безопасност в училище. Тормозът е недопустим и неправилен и всеки трябва да се постарает да показва съпричастност и да оказва подкрепа.

Покажете им примери на хора, КОИТО ПОМАГАТ

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.



Погрижете се за себе си

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.



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 и че сте на разположение винаги, когато се чувстват притеснени.