Как лучше начать разговор о коронавирусе?

В Роспотребнадзоре советуют предложить ребенку поговорить о коронавирусе в свободной и безопасной обстановке. Например, это можно сделать во время совместной игры или занятия рисованием.

Для начала можно спросить, что сын или дочь уже знает о коронавирусе. Если ребенок совсем маленький и не слышал о распространении COVID-19, родителю не стоит ему подробно об этом рассказывать. Достаточно будет напомнить чаду о правилах гигиены, не нагнетая тревожное состояние.

Если ребенок знает о коронавирусе, как строить беседу?

Если ребенок знает о том, что в мире пандемия, следует рассказать ему правду доступным для него языком. Если не можете ответить на какие-либо вопросы ребенка, не нужно ничего придумывать. Следует вместе с ним поискать ответы в надежных источниках, например, на сайтах ЮНИСЕФ или ВОЗ. Объясните сыну или дочери, что не вся информация в Сети является достоверной, а доверять следует экспертам.

Во время разговора с ребенком следует обращать внимание на его реакции. Если у него появляется чувство беспокойства, не стоит это игнорировать или преуменьшать. Нужно дать понять ребенку, что бояться таких вещей нормально и он может в любое время обратиться к родителям и учителям за помощью или советом. Важно показать ребенку, что его слушают и понимают.

Что важно объяснить ребенку?

Нужно объяснить ребенку, что он защищен и вряд ли заразится болезнью. Уточните, что большинство людей, у которых есть коронавирус, не болеют очень сильно и выздоравливают, а многие взрослые прилагают усилия, чтобы остановить вспышку. Расскажите ребенку о работе медиков, ученых, волонтеров.

Также детям важно объяснить, что коронавирусом болеют люди разных национальностей, достатка, возраста. Это поможет предотвратить случаи дискриминации, которые возникли в мире на фоне вспышки болезни. Убедитесь, что ваши дети не участвуют в издевательствах над сверстниками и не способствуют этому. Также объясните ребенку, что, если его кто-то обидит, ему следует рассказать об этом родителю или взрослому человеку, которому он доверяет.

Завершая разговор, можно сказать ребенку, что вы всегда готовы выслушать его и прийти на помощь.

Чему научить ребенка?

Следует рассказать сыну или дочери об основных мерах профилактики коронавируса. Научите ребенка правильно мыть руки, прикрывать локтем рот во время чихания и кашля. Объясните, что лучше не подходить близко к людям, и попросите обязательно рассказывать взрослым, если он почувствует жар, боль в горле или затрудненное дыхание. Не стоит запугивать ребенка, если он еще маленький, научите его этому в игровой форме.

На что обратить внимание в поведении ребенка?

После разговора с ребенком продолжайте наблюдать за его реакциями и поведением. Попробуйте понять уровень его беспокойства, оценивая его язык тела, тон голоса, дыхание.

Стоит ли менять распорядок дня ребенка во время карантина?

Эксперты рекомендуют не менять кардинально привычки и образ жизни детей во время карантина, чтобы они не чувствовали, что им грозит опасность. По возможности сохраните их обычный распорядок: время пробуждения, игр, отхода ко сну и т. д. Давайте им возможность играть и отдыхать, как и прежде.

Если ребенок чувствует недомогание, объясните ему, что безопаснее находиться дома или в больнице. Заверьте, что понимаете, как это может быть непросто, страшно или скучно, но соблюдать эти правила важно для его здоровья и благополучия окружающих.

Как не показывать ребенку, что обеспокоены сами?

Дети могут перенимать чувство тревоги у взрослых, поэтому родителям важно самим оставаться спокойными и уравновешенными. Если вы сами испытываете беспокойство или другие негативные эмоции, найдите время на то, чтобы расслабиться и восстановить душевное равновесие. Не стесняйтесь обращаться за поддержкой к другим членам семьи, друзьям и людям, которым вы доверяете.

Смотрите также:

Coovidbook для детей - https://www.mindheart.co/descargables