

ЯК ГОВОРИТИ З ДІТЬМИ ПРО ЕПІДЕМІЮ.



Діти відчують наші тривоги та страхи, тому говорити з ними **ПОТРІБНО**, не замовчувати складних тем і не 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 закритих приміщеннях одягати 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».

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.”

Не обговорюйте поряд з дітьми найгірші сценарії.

Пограйте в “Фортецю”, переможіть віруси.

Створіть щоденні, сімейні, позитивні ритуали.

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

Обмежте перегляд новин вдома.

Нехай дитина поговорить з бабусяю/дідусям онлайн.

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

БАТЬКІВСЬКА СПІЛКА UKA Parents™ #НеБийДитину

Рекомендації для батьків:

- Обмежте перегляд новин вдома. Не варто перевантажувати дитину інформацією. Нехай вдома вона відчуває себе у ЗАХИСТІ й безпеці.
- 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 міри робите ви, щоб захиститися. Запропонуйте дитині збудувати у її кімнаті захисну фортецю, ПОГРАЙТЕСЯ з нею. ПЕРЕМОЖІТЬ всі віруси.
- 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.

практичний психолог
Риба О.Ф.