***Як говорити з дітьми про коронавірус.   
7 порад від психолога***

**1. Тримайте під контролем власні емоції**  
Перш ніж говорити з дитиною про небезпечне захворювання, переконайтеся, що контролюєте власну тривогу та страх.   
Адже діти часто віддзеркалюють емоції батьків.  
"Маленькі діти беруть приклад зі своїх батьків, стосовно того як реагувати на незрозумілій їм ситуації.   
Діти одразу зрозуміють спокійні ви чи стурбовані, й будуть поводитися аналогічно", – пояснює Марк Рейнек, директор та старший психолог Інституту дитячого розуму.   
Якщо дитина відчує стурбованість батьків, то гіперболізує небезпеку в своїй уяві.

**2. Станьте ініціатором розмови**  
Не потрібно боятися піднімати цю тему, якщо дитина сама ще не запитувала.   
Ви можете стати для неї надійним джерелом інформації.   
Цій розмові не варто приділяти якоїсь надмірної уваги, можна просто підняти тему під час звичайної бесіди за обіднім столом.  
"Хочете ви цього чи ні, але ваша дитина, ймовірно, вже чула про коронавірус по новинах або від однолітків.  
Саме тому я завжди рекомендую зіграти на випередження.  
Поговоріть зі своїми дітьми про речі, які можуть налякати, перш ніж вони почують більш страхітливу версію від однокласників", – каже Рейчел Томасян, ліцензований терапевт з питань шлюбу і сім'ї.

**3. Запитайте, що вони вже знають про коронавірус**  
Відкриті запитання допоможуть оцінити знання ваших дітей, а також їх емоційний стан.   
Заохочуйте малечу висловлювати свої почуття.  
Проаналізувавши сприйняття дитини, можна визначити, яким чином далі будувати розмову.  
Крім того, буде можливість підкоригувати дитячі знання, щоб сформувати реалістичне уявлення про ситуацію.   
"Зараз багато новин про сезон грипу, мені цікаво, що ти чув про це", – такий початок розмови пропонує Робін Гудман, клінічний психолог і арт-терапевт.   
Експерт рекомендує повсякчас нагадувати дитині про те, що ви готові її вислухати та відповісти на будь-які запитання.

**4. Спілкуйтеся з дитиною правильно**  
Інформувати дитину потрібно зрозумілою мовою, відповідно до її віку.   
Тільки тоді вона зможе зрозуміти проблему та перестати тривожитися.   
"Батьки повинні підходити до розмови зі своїми дітьми про коронавіруси зі по-різному, зважаючи на вік та рівень розвитку.   
Гарне практичне правило – використовувати тільки ті слова, які ваша дитина вже розуміє", – дає пораду Рейчел Томасян.

**6. Будьте чесними зі своїми дітьми**  
Коли ваші діти приходять із запитаннями, відповідайте чесно, щоб уникнути плутанини чи непорозумінь.  
"Чесність та прозорість є найважливішими.   
Тривога процвітає, коли щось приховується.   
Якщо у вас немає відповіді, зверніться до джерела, яке, на вашу думку, надає корисну та правдиву інформацію", – пропонує Марк Рейнек.

**7. Дозвольте дитині контролювати ситуацію**  
Яким чином це зробити?  
Показати, що вона може зробити, щоб не захворіти, а також впровадити здорові звички для всієї родини.  
Це допоможе відчути почуття контролю.  
"Не говоріть про профілактику, як про спосіб налякати дитину та змусити її мити руки.

***Поради батькам як адаптуватися до самоізоляції***

Коронавірус кардинально змінив та змінює життя не лише нашої країни. Сучасній людині досить складно перебувати в ізоляції, і це стосується не лише обмеження пересування, соціальних контактів, роботи, відпочинку, хобі. Проте, основним випробуванням є перебування 24 години на добу усіх членів сім’ї разом.

**1.** Не слід переглядати безкінечно фільми про віруси, хвороби, апокаліпсис, які лише підійматимуть рівень тривоги й страху. Краще подивіться комедію чи мультики з дітьми. А «під фільм» приготувати домашні сухарики або какао з печивом.

**2.** Дбайте про безпеку своїх дітей, дотримуючись правил безпечної поведінки в побуті. Виховуйте у дітей навички культури безпечної поведінки, демонструючи на власному прикладі обережність у поводженні з вогнем, газом, водою, побутовою хімією, ліками. Знайдіть декілька хвилин на відверту розмову з дітьми.

**3.** Слід пам’ятати, що ізоляція - це стрес як для дорослих, так і для малечі; пояснити, що боятись - це нормально. Страх - емоція, яка дозволяє уберегти людину від життєнебезпечних вчинків. Емоція страху - у парі з інтересом: Надавши дитині інформацію про коронавірус, відповідно до її віку, ви зменшите її страх!

**4.** Діти мають право не відчиняти дверей дому навіть представникам правоохоронних органів. Якщо незнайомець запитує, чи скоро прийдуть батьки, слід повідомити, що скоро – вони у сусідів, тим часом зателефонувати батькам, а двері незнайомцям не відчиняти. Розплануйте разом із дитиною її день. Зазначте час, коли вона має пообідати, коли зробити домашні завдання, коли гратиме в комп’ютерні ігри, і що саме має обов’язково виконати по дому. Так ви зможете навчити дитину планувати свій час і любити порядок.

**5.** Вчіть дітей не торкатися обличчя, волосся, носа, рота, очей та вух забрудненими руками. Вчіть дітей під час чхання або кашлю прикривати рот та ніс одноразовою паперовою серветкою або паперовим носовичком та викидати їх у смітник одразу після використання. Якщо серветки немає, не можна закривати обличчя руками, краще зробити це за допомогою рукава чи зігнутої в лікті руки. Не варто користуватися носовичками з тканини, оскільки на них мікроорганізми можуть накопичуватися та розмножуватися. Після чхання та кашлю потрібно регулярно мити руки.

**6.**Перше та основне правило гігієни – регулярне миття рук з милом, особливо перед кожним прийомом їжі, після відвідування туалету та повернення з громадських місць. Змалечку дітям варто пояснювати, що людина бере руками різні предмети: олівці, книги, зошити, м’ячі, гладить тварин, торкається меблів та ручок дверей тощо. На всіх цих предметах є бруд та мікроби, які часто залишаються на шкірі пальців та долоні.

**7.** Щороку в Україні майже 50 дітей уражається електричним струмом. Серед причин — незнання елементарних правил електробезпеки, поведінки поблизу енергетичних об’єктів. Та найголовніша і найнебезпечніша причина – це дитяча цікавість – риса, як стверджують психологи, особливо притаманна підліткам, адже саме в цьому віці людина найактивніше пізнає навколишній світ, виробляючи нові навички поведінки.