

Як говорити з дитиною про карантин.

Будьте чесними зі своїми дітьми

Дайте дитині ясну та чесну відповідь, зважаючи на її вік, рівень розвитку та особливості темпераменту.

Не потрібно повідомляти малим дітям всі сумні деталі, але варто дати загальні пояснення.

Розкажіть, що люди сильно хворіють, лікарі намагаються їх врятувати.

Також корисно нагадати дітям, що вчені та урядовці працюють дуже старанно і роблять все можливе, щоб знайти рішення.

Під час розмови з дитиною намагайтеся уникати висловлювань типу "скоро це закінчиться" або "я не знаю".

Поясніть дитині, що є речі, які залишаються невизначеними.

Водночас поділіться з ними активними кроками, які ваша сім'я, місто або влада роблять, щоб залишатися в безпеці і підтримувати прогрес.

Не уникайте розмов про коронавірус та карантин

Якщо ви досі не пояснили дитині, що відбувається, обов'язково почніть обговорення.

Найперше запитайте дітей, що вони вже знають про ситуацію з коронавірусом, а потім поділіться фактами і виправте дезінформацію.

Якщо батьки показують, що вони хочуть говорити на складні теми, такі як пандемія, це дає дітям можливість відчувати себе комфортно.

Згодом це підштовхне дитину звернутися до вас, коли вони зіштовхнуться з іншими труднощами.

Наприклад, знущаннями, стресом, проблемами у дружбі, тиском з боку однолітків і тому подібне.

Залишайтеся позитивними

Сила позитиву не може бути переоцінена в такі часи.

Особливо це може допомогти дітям розвинути здорове мислення.

"Говоріть спокійним і зібраним голосом.

Ваш тон повинен передати, що ви впевнені, що все буде добре!" – зазначає Деніелс.

Одним з позитивних моментів, яким ви можете поділитися, є те, що в результаті карантин закінчиться.