

Kako razgovarati sa detetom o pandemiji novog korona virusa (COVID-19)

Lako se osetiti preplavljenim svim onim što trenutno čujete i čitate o bolesti korona virusa (COVID-19). Razumljivo je i ako su vaša deca anksiozna.

Deca će možda teško shvatiti šta vide na internetu ili na televiziji, ili čuju od drugih ljudi - tako da mogu biti posebno osetljiva na osećaje teskobe, stresa i tuge.

Razgovor s decom može im pomoći da razumeju situaciju. Pri tome

Koristite jezik koji je prilagođen njihovom uzrastu, gledajte njihove reakcije i budite osetljivi na nivo njihove anksioznosti.

Pokažite im kako da zašтите sebe i svoje prijatelje

Jedan od najboljih načina zaštite dece od korona virusa i drugih bolesti je jednostavno podsticanje na redovno pranje ruku. Ne mora to biti zastrašujući razgovor.

Deci možete pokazati kako da prekriju kašalj ili kihanje laktom, objasniti im da je najbolje ne približavati se ljudima koji imaju simptome i zamoliti ih da vam kažu ako počnu da se osećaju kao da imaju groznicu, kašalj ili im se jave teškoće s disanjem.

Prikazite deci elektronsku slikovnicu o Korona virusu

Svojoj deci možete pomoći da se izbore sa stresom tako što ćete im pružiti priliku da se igraju i opušaju, kada je to moguće. Pridržavajte se redovne rutine i rasporeda što je više moguće, posebno pre spavanja, ili im pomozite da uspostave nove rutine u novim okolnostima.

Brinite se o sebi

Deci ćete moći bolje da pomognete ako se pobrinite o sebi. Deca gledaju vašu reakciju na vesti, tako da će im pomoći kada vide da ste mirni i ne paničite.

Ako osećate anksioznost ili ste uznemireni, odvojite vreme za sebe, pozovite telefonom prijatelje ili nekoga kome verujete, radite nešto što će vam pomoći da se opustite i saberete

Pažljivo razgovarajte sa detetom

Važno je znati da dete nismo ostavili u nedoumici. Kako se razgovor završava, pokušajte proceniti nivo njegove anksioznosti posmatrajući govor tela, uzimajući u obzir da li koristi svoj uobičajeni ton kada govori, da li ima ubrzano disanje.

Podsetite svoju decu da sa vama mogu razgovarati bilo kada o svakoj teškoj temi. Podsetite ih da vam je stalo, da slušate i da ste im na raspolaganju kad god se osećaju zabrinuto.