

## **Как да разговаряте с децата си за COVID – 19 (коронавирус)**

Нов вид коронавирус COVID – 19 предизвика респираторно (белодробно) заболяване. За първи път е открит в Китай, впоследствие и в други държави. Въпреки че не знаем къде и до каква степен може да се разпространи тук, ние знаем, че е заразна, тежестта на заболяването може да варира от индивид до индивид и че има стъпки, които можем да предприемем, за да предотвратим разпространението на тази инфекция.

## **Как да разговаряте с децата си за COVID – 19 (коронавирус)?**

Бързият отговор гласи: да признаем, че сме загрижени, без да се паникьосваме. Важните стъпки са две:

- Предприемане на действия, които намаляват риска от заболяване.
- Подпомагане на децата да се справят с тревожността чрез предоставяне на точна информация и факти за превенция, без да се предизвиква неоправдана тревога.

Важно е да се помни, че децата наблюдават как възрастните реагират на стресовите събития, Ако родителите изглеждат прекалено притеснени, тревожността на децата може да се повиши.

Родителите трябва да уверят децата, че здравните служители работят усилено, за да пазят здравето на хората. Освен това, децата се нуждаят също от фактическа, подходяща за възрастта информация за риска от заболяване и конкретни инструкции как да се избегнат инфекции и разпространение на болестта. Обучението на децата на положителни превантивни мерки, разговарянето с тях за техните страхове и даването на чувство за някакъв контрол върху риска от инфекция може да помогне за намаляване на тревожността.

## **Останете спокойни и вдъхващи сигурност**

- Децата ще наблюдават вашите реакции – това, което казвате и правите, може или да увеличи или да намали тревожността им.
- Ако е вярно, припомнете и подчертайте на децата си, че те и вашето семейство и близки сте добре.
- Уверете ги, че вие и възрастните в тяхното обкръжение сте там, за да се погрижете за тяхната безопасност и здраве.
- Позволете на децата си да говорят за своите чувства и им помогнете да преосмислят своите притеснения в подходяща перспектива

## **Бъдете на разположение**

- Децата може да се нуждаят от допълнително внимание от вас и може да искат да говорят за своите притеснения, страхове и въпроси.
- Важно е децата да знаят, че имат някой, който ще ги изслуша.
- Кажете им, че ги обичате и отделете достатъчно време за тях.

## **Ограничете гледането на телевизия и социалните медии, особено всяващи паника и стрес.**

- Опитайте се да избягвате да гледате или да слушате информация, която може да ви разстрои, когато децата ви присъстват.
- Говорете с детето си за това колко истории за COVID – 19 могат да се основават на слухове и неточна информация.

- Говорете с детето си за фактическа информация за това заболяване – това може да помогне за намаляване на тревожността.
- Постоянно гледане на актуализации за състоянието на COVID – 19 може да увеличи тревожността – избягвайте това.
- Имайте предвид, че неподходящата за възрастта информация (т.е. информация предназначена за възрастни), може да предизвика безпокойство или объркване при децата.

### **Поддържайте нормалните ежедневни дейности, доколкото е възможно**

- Следвайте обичайния режим на детето, тъй като това може да бъде успокояващо и подпомага физическото здраве.
- Насърчавайте децата си да участват в активно в дистанционното обучение
- Планирайте дейностите, с които смятате, че е добре то да се занимава вкъщи.

### **Бъдете честни и точни**

- При липса на фактическа информация, децата често си представят ситуации, много по-лоши от реалността.
- Не пренебрегвайте техните притеснения, а по-скоро обяснете, че в момента много малко хора в страната са болни от COVID – 19
- Може да се каже, че тази болест се разпространява между хора, които са в близък контакт помежду си, когато заразеният човек кашля или киха.

- Смята се също, че може да се разпространи, когато докоснете заражена повърхност или предмет, и след това докоснете устата, очите, носа, поради което е толкова важно да се спазва хигиена.
- За допълнителна фактическа информация се свържете с вашия лекар или проверете уебсайта на Министерството на здравеопазването, Световна здравна организация.

### **Отделете време за разговор**

Бъдете търпеливи. Децата и младежите не винаги говорят лесно за проблемите си. Внимавайте за признаци, че децата искат да говорят. По-големите може например да се навъртат около вас, уж безпричинно, докато извършвате някаква работа въщи. За по-малките деца е много типично да зададат няколко въпроса, да се върнат към играта, след което да се върнат, за да зададат още въпроси.

### **Погрижете се за себе си**

Ако се чувствате тревожни или разстроени, отделете време за себе си и се свържете с други семейства, приятели и доверени хора от вашата общност. Отделете време да се занимавате с неща, които ви помагат да се отпуснете и да се възстановите.

*Как да предпазим себе си и околните от COVID - 19:*

- Мийте ръцете често с топла вода и сапун.

- Може да използвате и дезинфектант на алкохолна основа.
- Избягвайте да докосвате очите, носа и устата.
- Почистете и дезинфектирайте често докосвани предмети и повърхности.
- При кашляне или кихане покрийте устата и носа със свивката на лакътя или със салфетка, след което веднага я изхвърлете .
- Избягвайте контакт с хора, които имат температура или кашлица.
- Проветрете стаите. Прекарвайте повече време на чист въздух.
- Хранете се балансирано, движете се, спортувайте, занимавайте се с обичайните си и с любимите си неща вкъщи.
- Избягвайте посещенията на обществени места.
- Спазвайте мерките и ограниченията по време на извънредното положение.

## **БЪДЕТЕ ЗДРАВИ!**

Мария Стойкова – педагогически съветник

Шесто основно училище „Свети Никола“, гр. Стара Загора

### Източници:

1. Министерство на здравеопазването
2. Национална асоциация на училищните психолози – САЩ  
(превод Димитрина Димитрова)
3. УНИЦЕФ