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

Нов вид коронавирусCOVID – 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:

* Стъпка 1 - Предприемане на действия, които намаляват риска от заболяване;
* Стъпка 2 - 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 преосмослят 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 дa 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 активно в дистанционното обучение
* Планирайте дейностите, с които смятате, че е добре то да се занимава вкъщи.

**Бъдете честни, открити, прями 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 заразена 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 вкъщи. 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 посещението на обществени места;Не се събирайте на групички;
* Спазвайте мерките и ограниченията по време на извънредното положение;
* Бъдете отговорни и дисциплинирани!

**БЪДЕТЕ ЗДРАВИ!**

Педагогически съветник –Христина Урдева

СУ „Никола Вапцаров“ – гр. Хаджидимово

Източници:

1. Министерство на здравеопазването
2. Национална асоциация на училищните психолози – САЩ

(превод Димитрина Димитрова)

1. УНИЦЕФ