

ЧИ ГОВОРИТИ З ДІТЬМИ ПРО ЕПІДЕМІЮ?

Так, звичайно! Адже діти відчують наші тривоги та страхи, тому говорити з ними **ПОТРІБНО**.

Не потрібно замовчувати складні теми і ігнорувати цікавість дитини.



Про що варто сказати дитині і як це зробити?

1. «Боятися - це **НОРМАЛЬНО**. Страх - це почуття, яке допомагає нам бути обережними та піклуватися про своє здоров'я й здоров'я інших людей».
2. «Якщо тобі страшно, **ГОВОРИ** мені про це. Страх стає меншим, коли ним ділишся».
3. «Страх зменшується, **коли ЗНАЄШ, ЩО РОБИТИ**, щоб захистити здоров'я: *дотримуйся карантину, на вулиці й закритих приміщеннях одягай маску та обробляй руки антисептиком/милом, тримай дистанцію від інших людей. Це тимчасові заходи безпеки, які нас захищають*».
4. «Всі епідемії **ЗАКІНЧУЮТЬСЯ** і все стає як раніше».

Загальні рекомендації для батьків

1. Обмежте перегляд новин вдома. Не варто перевантажувати дитину інформацією. Нехай вдома вона відчуває себе у **ЗАХИСТІ** й безпеці.
2. **Якщо дитина злякалася якоїсь інформації** щодо епідемії - заспокойте її, поясніть, що ви робите щоб захиститися. Запропонуйте дитині збудувати у її кімнаті захисну фортецю, **ПОГРАЙТЕСЯ** з нею. **ПЕРЕМОЖІТЬ** всі віруси.
3. **Якщо дитина хвилюється за здоров'я бабусі чи дідуса**, нехай поговорить з ними по скайпу, а вони її заспокоять, **що РОБЛЯТЬ все**, щоб захистити себе.
4. Створіть щоденні сімейні **РИТУАЛИ**, які будуть підтримувати **ПОЗИТИВНИЙ** настрій у родині: чаювання, ігри, перегляд фільму всією родиною тощо.

Чого не варто робити батькам?

- **різко ПОЧИНАТИ ВИХОВУВАТИ**, або «перевиховувати» своїх дітей, це лише забере багато сил, здоров'я і часу та зіпсує відносини сім'ї в умовах ізоляції;
- в жодному разі **не варто говорити малечі «заспокійливі» висловлювання**, на кшталт «Знайшов, про що пережити», «Тебе це взагалі не стосується, йди, пограйся», краще ЇХ ЗАМІНИТИ на «Я розумію, що ти боїшся», «Я бачу, що тобі сумно, я тебе розумію»;
- не варто **обговорювати в присутності дітей невтішні сценарії**, деталізуючи подробиці, адже діти нічого не можуть зробити, а тривога може посилитись;
- **не слід переглядати постійно фільми про віруси**, хвороби, апокаліпсис, вони лише будуть підіймати рівень тривоги й страху.