

Ako sa rozprávať s deťmi o koronavíruse?

V posledných dňoch sa v našom meste a v našich bežných životoch udialo kvôli koronavíruse veľa zmien. Deti o tom určite vedia, či už z internetu, televízie alebo od kamarátov. Bez citlivého vysvetlenia tak môžu u nich vznikáť obavy. To ako budú deti situáciu vnímať, viete najlepšie ovplyvniť práve vy, rodičia. Tu je niekoľko odporúčaní, ako sa s deťmi rozprávať o tejto nepríjemnej téme tak, aby ste zmiernili ich strach a pomohli im správať sa bezpečne.

1. Je dôležité rozprávať sa

Aj o novom koronavíruse. Aj k malým deťom sa dostávajú informácie z médií či od kamarátov a vnímajú, že máte obavy. Ak o tom ako rodičia nehovoríte, aby ste ich nevystrašili, môže to v skutočnosti ich strach ešte zhoršiť.

2. Nájdite si čas na vysvetlenia

Deťom dodáva istotu, keď vedia, že oni sami môžu niečo spraviť, aby sa pred vírusom chránili. Vysvetlite im, čo môžu robiť. Ukážte im napríklad správnu techniku umývania rúk mydlom po dobu aspoň 20 sekúnd. S menšími deťmi môžete cvičiť umývanie rúk vždy, keď prídu zvonka, pred každým jedlom, po fúkaní nosa, kýchaní, kašľaní a po toalete. Naučte ich, že umývanie rúk má trvať toľko, kým si dvakrát zaspievajú "Veľa šťastia, zdravia" Rozprávajte sa aj o ďalších opatreniach, ktoré pomôžu spomaleniu šírenia vírusu https://bratislava.blob.core.windows.net/.../spomalme_korona_...

3. Počúvajte svoje deti

Nepresýťte svoje deti informáciami. Radšej načúvajte ich otázkam a citlivo a zodpovedne na ne reagujte. Rozprávajte sa s deťmi o tom, čo o víruse vedia a čo ich zaujíma. Pre podávanie informácií platí, že čím sú deti menšie, tým menej detailov potrebujú vedieť - nikdy im však neklamte. Upokojí ich, keď vidia, že k situácii pristupujete pokojne a viete, čo treba robiť.

4. Prispôbte vysvetlenia veku dieťaťa

Predškólači a deti na prvom stupni základných škôl potrebujú:

- stručné, jednoduché informácie, ktoré ich ubezpečia o tom, že sú v bezpečí a že dospeláci sa starajú o to, aby boli v bezpečí
 - vysvetlite im, že najdôležitejšie je umývať si ruky
- hovoríte aj o tom, že umývaním rúk chránime aj ostatných, napríklad starých rodičov
- v tomto veku sa deti rady pýtajú na to isté - nestrácajte trpezlivosť a ochotne vysvetľujte. Opakovanie je pre deti uisťujúce.
 - pýtajte sa ich na to, čo si myslia a cítia

Sú vaše deti na druhom stupni základnej školy?

- to sa vás určite pýtajú už zložitejšie otázky
- pomôžte im rozlíšiť skutočnosť od špekulácií, ktoré mohli objaviť na internete
- hovorte s nimi o hygienických opatreniach, ktoré im pomôžu chrániť sa a tiež o opatreniach, ktoré sa dejú na úrovni mesta či štátu
 - vysvetlite im, že zodpovedným správaním chránia aj svojich kamarátov, starých rodičov a blízkych

5. Informujte sa, aby ste mohli poskytnúť overené informácie aj svojim deťom

Pamätajte na to, že vaše slová a reakcie ovplyvnia vaše deti viac ako čokoľvek, čo budú počuť od kamarátov a zo správ.

6. Budte úprimní

- Každý má právo na chvíľku obáv. Aj rodičia. Nie je však najlepšie tieto obavy prenášať na deti
- Nesnažte sa ale zatajovať fakty, ani svoje pocity. Deti citlivo vnímajú vašu neverbálnu komunikáciu a aj nepríjemné fakty sa k nim dostanú cez internet alebo od kamarátov
- Keď sa vás napríklad opýtajú, či koronavírus je aj v Bratislave, odpovedzte úprimne, že áno, ale zároveň im vysvetlite, že dospeláci robia veľa vecí preto, aby tu čo najmenej ľudí ochorelo. Že aj preto sa zavreli školy.

Všetky dôležité informácie nájdete na stránke: <http://zvladneme.to/>