

Як говорити з дітьми про карантин

Станьте впевненими. Важливо говорити з дітьми про те, що відбувається наразі, тобто про коронавірус та карантин. Діти відчувають, коли дорослі поведуться невпевнено або налякані. Тож насамперед зустріньтеся зі своїм страхом, злістю, розгубленістю віч-на-віч. Поміркуйте, як ви можете нормалізувати свій настрій та емоційний стан.

Будьте щирими. Під час розмови з дитиною зберігайте спокій — це дасть їй відчуття опори. Життєво необхідно, щоб дитина бачила: мама і тато знають, що відбувається і як подбати про безпеку. Утім, якщо не можете впоратися, ліпше покажіть, що хвилюєтеся. Не вдавайте, що все добре, коли ви насправді панікуєте.

Пояснюйте зрозуміло. Врахуйте вік своєї дитини та надайте їй адекватну та зрозумілу інформацію про карантин. Не лякайте дитину! Найліпше під час бесіди — звернутися до досвіду дитини: «Зараз багато людей у різних країнах захворіли. Пам'ятаєш, коли ти хворів, ми залишалися вдома, аби не заразити інших. Щоб люди, зокрема діти, не хворіли або хворіли менше, вирішили на певний час закрити дитячі садочки. Так зробили, аби подбати про нас. Ми в безпеці. Ти будеш вдома і ми придумаємо, чим зайнятися, аби не нудьгувати». Основна мета бесіди — зменшити відчуття тривоги та заспокоїти дитину. Якщо не знаєте, як почати розмову з дитиною про карантин, спочатку запитайте у неї, що вона вже знає.

Створіть правила. Боятися нормально! Особливо коли є реальна загроза. Утім, коли людина боїться вона робить багато безладних нелогічних дій. Тому напишіть список того, що важливо робити. Важливо саме написати список — від руки. Це допоможе структурувати думки і заспокоїтися. Залучіть до цього заняття і дитину: нехай вона занотує свої справи за допомогою спеціальних позначок чи повністю намалює план дій.

Щоденна рутинна дає відчуття безпеки та стабільності в новій і невизначеній ситуації. Придумайте правила поведінки і оберігайте одне одного від вірусу!

Залучіть до місії. Діти люблять почуватися дорослими, а ще люблять таємниці та секрети. Тож придумайте правила поведінки, аби захистити одне одного від вірусу. Важливо пояснити дитині, що у людей є різні способи захисту від вірусу, один із яких — залишатися вдома. Можна навіть назвати це головною місією дитини. Так буде зрозуміліше, чому тато і мама працюють вдома або ходять у магазин — у них своя місія. І разом ви – сила!

Позбавте дитину почуття провини. Карантин — не покарання, а свідомий вибір, необхідний запобіжний захід. Однак дошкільник все сприймає через себе і якщо трапляється щось погане, вважає, що це через те, що він погано поведився, був неслухняним. Такий емоційний фон посилює дитячі переживання, загострює їх. Тому ви маєте подбати про настрій і стан дитини. Адже дитині важливо знати, що вона невинна, а дорослі знають, як розв'язати проблеми. Що більше інформації і впевненості транслюють дорослі, то менше тривоги відчуває дитина.

Виділяйте час для себе. Дітям корисно знати, що у батьків протягом дня є 5, 10, 15 хвилин на турботу про себе, тобто час, коли вони — «в будиночку». Так дитина вчитиметься поважати і власний простір, розумітиме, що про себе можна і потрібно піклуватися. Дорослі, які весь час перебувають з дітьми, відчувають величезні перевантаження. Якщо ви не берете паузу усвідомлено, потім відчуватимете провину через те, що зірвалися на дитину. Тому час на себе обов'язково передбачте у плані дій.

Творіть радість. Згадуйте і придумуйте те, що радує вас і вашу дитину. Радісні емоції та позитивні переживання дадуть вам змогу витримувати карантинні напруження і обмеження. Підтримуйте у себе й дитини смак до життя — це своєрідний імунітет.