

КАК ОБЪЯСНИТЬ ДЕТЯМ СЛОЖИВШУЮСЯ В МИРЕ СИТУАЦИЮ С КОРОНАВИРУСОМ?

Постоянные новости во всех СМИ (средствах массовой информации), разговоры на улице и дома наводняют наших детей информацией о пандемии коронавируса. Наши дети не всегда знают, как обращаться с такой сложной информацией. Это может быть страшно и вызывать беспокойство. Вот как вы можете помочь им разобраться со всем и поговорить об их чувствах и страхах.



Почему нужно говорить о коронавирусе со своими детьми?

Когда вы говорите со своими детьми на сложные темы, вы тем самым помогаете им справляться с жизненными трудностями. Кроме того, если ваш ребёнок не понимает факты, в соответствии с возрастом, он может представить себе вещи, которые хуже правды. Если вы поощряете открытое общение на сложные темы, ваш ребёнок поймёт, что он/она всегда может поговорить с вами. Они поймут, что вы будете рядом и выслушаете их, если что-то их беспокоит.

Прежде чем начать говорить

Вы можете подумать, что, если вы говорите о коронавирусе и его возможных последствиях, вы расстроите своих детей. На самом деле, они, вероятно, будут рады поделиться о том, что они думают по этому поводу и как они себя чувствуют. То, как вы будете говорить на эту тему, должно соответствовать возрасту и адаптировано к стадии развития ребёнка.

Например, если ваш ребёнок ходит в ясли или в детский сад, лучше подождать, пока он сам не поднимет эту тему. Тем не менее, будьте в курсе того, что он слышит и видит по телевизору, в интернете или от своих старших братьев/сестёр. Таким образом, у вас будет лучшее представление о том, что может его беспокоить.

Если ваш ребёнок учится в школе, возможно, он слышал страшные вещи от друзей или одноклассников. Вы можете поднять тему, прежде чем он сам спросит, особенно если в его поведении произошли изменения или что-то случилось в его близком окружении: одноклассник в изоляции или кто-то, кого он знает, заразился.

Если ваш ребенок достаточно взрослый для того, чтобы интересоваться различными медиа-площадками, он начнет читать новости, проявлять интерес к текущим событиям, сплетням о знаменитостях и дискуссиям в социальных сетях. Даже если эти вещи вас не интересуют, вы должны быть в курсе происходящего, а именно: знаменитость в изоляции или звезда, у которой подтвердился коронавирус. Таким образом, вы более или менее узнаете то, что слышат ваши дети, и то, о чем они хотят поговорить, не удивит вас. Если вы сами поднимаете некоторые вопросы, вы можете руководствоваться ими, когда речь заходит о более сложных темах.

Советы о том, как вести сложные беседы.

Вам следует подумать о некоторых более сложных вопросах, прежде чем ваш ребёнок спросит о них. Таким образом, вы будете готовы, когда один из них возникнет. Вот некоторые идеи, которые могут помочь вам в этих разговорах:

- Если в вашей семье произошло что-то грустное или страшное, ваш ребенок должен сначала услышать это от вас. То же самое касается событий, которые могут повлиять на него, например, изоляция или госпитализация родителя или родного брата/сестры. Найдите время, чтобы поговорить со своим ребенком так, как по вашему мнению будет лучше для него.
- Когда вы решаете начинать беседы на сложные темы, у вас есть возможность выбрать время для этого, когда вы и ваш ребенок будете спокойны и расслаблены. Кроме того, вы можете выбрать уединенное место, где вы знаете, что вашему ребенку будет комфортно.
- Объясняйте вещи просто и примите во внимание возраст ребенка. Например, вы можете сказать двухлетнему ребенку: «Теперь нам нужно остаться дома и не выходить на улицу. Мы придумаем что-нибудь веселое, чем можно заняться вместе». Семилетнему ребёнку можно дать немного больше информации. Например, «коронавирус является очень заразным вирусом, особенно для пожилых людей. Чтобы избежать заражения большого количества людей и самим не заболеть, мы останемся дома до тех пор, пока не увидим, что вирус больше не опасен».
- Будьте честны и говорите со своими детьми максимально открыто и точно. Например, «вирус опасен и может быть причиной серьезного заболевания, но в большинстве случаев, даже если кто-то заболевает, ему становится лучше через несколько дней или недель».
- Вернитесь к теме спустя какое-то время. Вашим детям нужно время, чтобы осмыслить/обдумать то, что они услышали. Дайте им понять, что они могут задавать вам вопросы. Если через неделю ваш ребенок не поднял эту тему снова, вы сами должны с ним об этом поговорить.
- Слушайте. После того, как вы сами начали разговор на эту тему, действительно слушайте своего ребенка. Установите зрительный контакт и говорите с ними на уровне глаз. Вы должны попробовать уловить их чувства и проговорить их вслух, чтобы увидеть, поняли ли они, что вы сказали. Разные дети реагируют по-разному. Нет правильной или неправильной реакции. Ваш ребенок может отреагировать не сразу, но потратьте какое-то время, чтобы ребёнок усвоил то, что вы сказали.
- Сохраняйте спокойствие. Ваш ребенок, вероятно, будет отражать вашу реакцию на грустные или сложные вопросы, поэтому лучше сохраняйте спокойствие. Тем не менее, это нормально в меру выражать эмоции и позволять своим детям видеть их.

Используйте игру, чтобы помочь справиться с чувствами и мыслями.

Игры позволяют детям выражать свои эмоции и справляться с ними. Может быть, им будет легче выразить свои чувства, если они сами принимают решение. Позвольте им выбрать, во что и как играть. Ваш ребенок может исследовать свои чувства с помощью:

- декоративно-прикладного искусства - раскрасок и рисования
- музыки - они могут слушать музыку, прыгать и выражать себя посредством движения
- «грязной» игры, например, игра с песком или грязью на заднем дворе
- игры с куклами или игрушками
- переодеваний в маскарадные костюмы

Помните, нет ничего лучше, чем подавать собственный пример детям!

Если ваши дети услышат, как вы эмоционально и честно говорите о том, через что вы проходите, с ними или с другими взрослыми, они научатся делать то же самое.

©raisingchildren.net.au, эта информация была переведена и отредактирована с согласия сайта «Raising children».

איך אנחנו!

פורטל בריאות ורווחת הילד בקהילה
מבית עמותת גושן, בליווי רופאים ואנשי מקצוע