

Спілкування з дитиною з порушеннями зору вдома в умовах пандемії

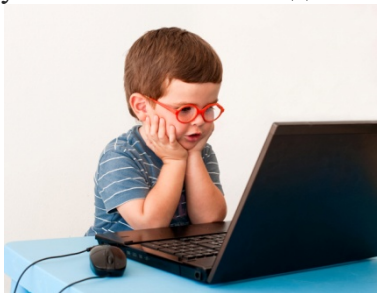
На разі увесь світ з тривогою, надією, оптимізмом, страхом слідкує за перебігом дуже небезпечної хвороби – коронавірусу COVID19. Ми намагаємось якомога більше дізнатись і про хворобу, і про її витоки, і, найголовніше, про шляхи збереження себе та своїх рідних. Інформації більш ніж достатньо, легко відчутти інформаційне перенасичення. І ваші розумні діти також відчувають тривогу. Це зрозуміло. Дітям дещо важко зрозуміти те, що вони бачать в інтернеті чи по телевізору (або чують від інших людей), а це підвищена вразливість до тривоги, стресу і смутку. В даній ситуації вам допоможе відкрите обговорення та ваша підтримка. Допоможіть дитині зрозуміти ситуацію, дотримуватися правильної поведінки й навіть зробити позитивний внесок для інших.



Ставте відкриті запитання та слухайте.

Отже почнемо. Спочатку пропоную визначити, що саме дитина вже знає про хворобу, і дозвольте їй визначати напрямок розмови. Якщо вона ще не чула про спалах, можливо, вам не потрібно піднімати це питання: просто нагадайте їм про хороші гігієнічні практики, не створюючи

нових побоювань. Переконайтеся, що ви в безпечному просторі. Нехай дитина скаже все, про що думає, не обмежуйте її у цьому. Допомогти почати розмову можуть малювання, розповіді й інші види діяльності. Найголовніше — не применшуйте і не уникайте побоювань дітлахів. Визнавайте почуття дітей та запевняйте їх, що боятися — це природно. Покажіть, що ви слухаєте їх, приділяючи всю свою увагу. Давайце зрозуміти, що діти можуть поговорити з вами та своїми вчителями, коли захочуть.



Далі хочу нагадати, що у стосунках з малечю треба бути чесними. Пояснювати правду потрібно словами, зрозумілими для них. Діти мають право на правдиву інформацію про те, що відбувається у світі. Але пам'ятайте, що ми, дорослі, несемо відповідальність за їх захист не тільки від вірусу, а й за захист від стресу. У бесіді з дитиною намагайтесь спостерігати за реакцією і бути чутливі до її рівня тривоги. Якщо ви не можете відповісти на їхні запитання, не намагайтесь вигадати правильну відповідь. Запропонуйте або почекайте відповіді поки ви самі дізнаєтесь, або разом зателефонуйте нам (вчителю чи вихователям), або просто запропонуйте продовжити розмову пізніше.

Також покажіть малюкам, як захистити себе та своїх друзів.

Один із найкращих способів уберегти дітей від коронавірусу та інших захворювань — просто заохочувати їх регулярно мити руки.



е не повинно перетворитися на страшні розмови. Запропонуйте згадати, як їх вчили у дитячому садочку мити руки, поцікавтесь, які картинки про правильне миття рук висять у вмивальні. Запропонуйте показати, як правильно і ретельно це зробити. Запитайте, для чого потрібні така ретельність охайність. Якщо вони забули, нагадайте: ми змиваємо мікроби, які очі не бачать. Від чистоти залежить їхнє здоров'я.

Ще запропонуйте згадати правила поведінки у разі кашлю та чхання, які теж вивчали у дитячому садочку. Не зайвим для дітей буде і ваш показ, як прикривати обличчя під час кашлю чи чхання згином ліктя, пояснення, що краще не перебувати надто близько до людей, у яких є ці симптоми. Обов'язково необхідно попросити їх говорити вам, якщо вони починають відчувати, що у них лихоманка, кашель або ускладнене дихання.

Запевняйте їх, що **все буде добре**.

Упевнена, що ви цікавитесь новинами з перебігу вірусу в країні та у світі, його запобіганню по телевізору, в інтернеті. Діти теж часто обо дивляться передачі, або просто крутяться поряд, вони можуть не розрізняти зображення на екрані та реальність навколо себе. Вони можуть вірити, що їм загрожує небезпека. Ви допоможете дітям впоратися зі стресом, граючи чи відпочиваючи з ними, коли у вас є змога. Дотримуйтеся регулярних процедур і режиму дня, наскільки це можливо, особливо перед сном, або допомагайте створювати новий розклад у нових умовах. Розкажіть турботу держави і створення карантину, про необхідність на час карантину перебувати вдома, про важливість, при необхідності виходу на вулицю, дітям та дорослим одягати захисні маски.



Якщо у вашому районі спалах захворювання, нагадайте своїм дітям, що вони, ймовірно, не підхоплять інфекцію, що більшість людей, які мають коронавірус, не хворіють тяжко, і що багато дорослих наполегливо працюють над тим, щоб зберегти вашу родину.

Якщо ваша дитина почувається погано, поясніть, що їй доведеться залишитися вдома або в лікарні, оскільки це безпечніше для неї та її друзів. Скажіть їй, що ви знаєте, що часом це важко (можливо, страшно чи нудно), але дотримання правил допоможе зберегти всіх у безпеці.

Поясніть дітям, що коронавірус не має нічого спільного з тим, який хтось має вигляд, звідки походить чи якою мовою говорить.

Якщо діти знають, що співчутливі люди докладають зусиль для їхнього захисту, це запокоеє. Дітям важливо знати, що люди допомагають одне одному добрими вчинками. Тому можете поділитися зокрема історіями про медичних працівників, вчених і молодих людей, які працюють над тим, щоб зупинити спалах

Дбайте про себе. Ви краще допоможете дітям, якщо піклуватиметеся про себе. Діти бачать, як ви реагуєте на новини. Тому для них важливо розуміти, що ви спокійні й не панікуєте.

Якщо ви занепокоєні або засмучені, знайдіть час для себе і зверніться до інших родин,

друзів та людей у вашій громаді, яким ви довіряєте. Приділіть трохи часу заняттям, які допоможуть вам розслабитися та відновити сили.

Обережно закінчуйте розмови. Дітям важливо знати, що вони не залишаться на самоті з бідю. Коли ви завершуєте розмову про дражливі речі, оцініть рівень тривожності дитини: спостерігайте за мовою тіла, оцінійте, чи використовує вона звичайний тон голосу, і дивіться, як вона дихає. Дитина повинна усвідомити, що охайність, виконання правил можуть запобігти захворюванню.

Нагадуйте дітям, що вони можуть у будь-який час поговорити з вами на будь-які інші теми, зокрема на складні. Нагадуйте, що ви піклуєтеся про них, слухаєте їх і що вони можуть звернутися до вас завжди, коли занепокоєні.