

Сохраняйте спокойствие и уверенность и будьте доступны для детей

- ♦ Помните, что дети будут реагировать на ваши реакции о коронавирусе;
- ♦ Напомните им, что взрослые принимают меры, чтобы обеспечить их безопасность и здоровье;
- ♦ Поговорите с детьми об их переживаниях.

Панике «СТОП»

Объясняйте соответственно возрасту детей

- ♦ Младше школьники нуждаются в простой информации с простыми примерами;
- ♦ Подросткам нужно помочь отделить реальность от слухов и фантазий, обсудить с ними предпринимаемые меры;
- ♦ Старшеклассники могут обсуждать вопрос более углубленно и нуждаются в честной, точной и фактической информации.

Факты из официальных источников

Обладание такими знаниями придаёт чувство контроля

Спокойствие

Ваше настроение передаётся детям

Учитывайте возраст детей

Разговаривайте с детьми на понятном для них языке

Контролируйте просмотр телевидения и социальных сетей

- ♦ Поговорите с ребёнком о том, сколько историй о вирусе в Интернете может быть основано на слухах и неточной информации;
- ♦ Постоянный просмотр обновлений о статусе вируса может увеличить беспокойство—избегайте этого;
- ♦ Вместо этого включайте детей в игры или другие занятия.

Будьте честны и точны

- ♦ В отсутствие фактической информации дети часто представляют ситуации хуже, чем на самом деле;
- ♦ Не игнорируйте опасения детей, а расскажите о симптомах, способах распространения вируса и мерах защиты из официальных источников.