

# 6

## Да си родител по време на COVID-19

### КАК ДА РАЗГОВАРЯМЕ ЗА COVID-19

Бъдете готови за разговора. Те най-вероятно ще са чули нещо. За разлика от честността, мълчанието и пазенето на тайни не помагат на децата ни. Кажете им, колкото мислите, че ще разберат. Вие ги познавате най-добре.

#### Бъдете открити и слушайте

Дайте възможност на децата си да говорят открито. Задавайте им въпросите и разберете колко знаят.

#### Бъдете честни

Винаги отговаряйте честно на въпросите им. Имайте предвид възрастта на детето си и преценете колко могат да разберат.

#### Подкрепяйте ги

Възможно е детето Ви да е объркано и уплашено. Дайте им възможност да споделят чувствата си и ги уверете, че сте до тях.

#### Нормално е да има нещо, което не знаете

Няма проблем да кажете: "Не знаем, но работим по въпроса." или "Не знаем, но мислим, че..."  
Използвайте това като възможност да научите нещо ново заедно с детето си!

#### Герои, а не побойници

Обяснете им, че COVID-19 няма нищо общо с нечий външен вид, произход или език, който говорят. Обяснете им, че болните и тези, които се грижат за тях заслужават съчувствие.

Потърсете истории на хора, които се борят да спрат пандемията или работят с болните.

#### Има много различни твърдения по темата

Някои от тях не са вярни. Използвайте доказани източници:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

и

<https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19>  
от СЗО и УНИЦЕФ.

#### Завършете с позитивен тон

Проверете дали детето ви е добре. Напомнете им, че ви е грижа и могат да разчитат на Вас. После направете заедно нещо забавно!

За повече информация:

Идеи за родители от СЗО

Идеи за родители от УНИЦЕФ

На други езици

Източници



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.