

# Ako sa rozprávať s dieťaťom o koronavírusu?

## 1. Žiadna panika

Ľudia všetkých vekových skupín sa môžu nakaziť koronavírusom. Pretože ide o nový druh vírusu, ešte nemožno presne povedať, aké konkrétne následky bude mať u detí.

Vysvetlite svojmu dieťaťu, že tento vírus nie je životne nebezpečný pre zdravých ľudí a preventívne opatrenia slúžia na to, aby sa ním nakazilo čo najmenej ľudí.

## 2. Veku primerané vysvetlenie

Obavy a strach dieťaťa berte vážne. Prehnaná starostlivosť môže strach u detí iba posilniť. Vysvetlite svojmu dieťaťu primerane veku, ako sa môžeme vírusom nakaziť a ako sa môžeme pred ním chrániť.

## 3. Hygiena a opatrenia

Naučte svoje dieťa dodržiavať prísnejšie hygienické opatrenia, ako je napr. pravidelné a časté umývanie rúk, kašľanie a kýchanie do ohnutého lakťa alebo do vreckovky. Musí sa vyhnúť priamemu kontaktu s osobou, ktorá kašle alebo kýcha.

## 4. Využívajte seriózne zdroje

Čím vzrušenejšie sa o niečom informuje, o to viac starostí si človek robí – strach je nákazlivý. Čerpajte informácie zo spoľahlivých zdrojov a médií, ktoré poznáte, aby ste získali seriózne fakty. A iba takéto informácie a zdroje sprostredkujte svojmu dieťaťu.

## 5. Budte vzorom

Deti sa učia zo správania svojich rodičov. Premyslite si preto

svoj prístup k tejto téme a spôsob, akým pristupujete k záplave informácií. Ak ustavične čakáte na nové správy o počte nakazených alebo nepretržite „gúglujete“ na internete, nie je to dobrý príklad pre vaše dieťa.

*Spracovala Monika Sýkorová*