

## Πώς θα πρέπει να μιλάω σε παιδιά και έφηβους για τον ιό (SARS-CoV-2) που προκαλεί τη νόσο COVID-19

### Συμβουλές για γονείς και εκπαιδευτικούς

- Να παραμένετε ήρεμοι και καθησυχαστικοί απέναντι στα παιδιά, λειτουργώντας ως πρότυπο συμπεριφοράς για αυτά.
- Να ακούτε και να συζητάτε μαζί τους, ενθαρρύνοντάς τα να μοιραστούν μαζί σας τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους, τόσο τα ευχάριστα όσο και τα δυσάρεστα.
- Ενημερώστε τα παιδιά σχετικά με τον ιό με ακριβή, σύντομο και ειλικρινή τρόπο, λαμβάνοντας υπόψη την ηλικία και την αντιληπτική τους ικανότητα. Η απόκρυψη της αλήθειας και των γεγονότων μπορεί να δημιουργήσει σύγχυση και αβεβαιότητα στα παιδιά.
- Ενθαρρύνετε τα μεγαλύτερα παιδιά και τους εφήβους στην αναζήτηση από τους ίδιους αξιόπιστων πηγών ειδήσεων και πληροφοριών σχετικά με τον ιό, και συζητήστε μαζί τους για τις ειδήσεις και τις πληροφορίες αυτές, βοηθώντας τους να αναπτύξουν μια κριτική ματιά απέναντί τους. **Όμως, αποθαρρύνετε την υπερβολική έκθεση στις πληροφορίες αυτές, καθώς αυτή μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση του άγχους και του φόβου τους.**
- Δημιουργήστε ένα ασφαλές περιβάλλον υπενθυμίζοντάς τους συνεχώς τα μέτρα προφύλαξης από τον COVID-19 και διαβεβαιώνοντάς τους ότι λαμβάνονται όλα τα δυνατά μέτρα για τη διασφάλιση της δημόσιας υγείας από την επιστημονική κοινότητα και την πολιτεία.



- Να αποφεύγετε την απόδοση ευθυνών και την αρνητική κριτική απέναντι σε ένα άτομο που νόσησε και να εξηγήσετε στα παιδιά για ποιους λόγους δεν ευθύνεται το ίδιο το άτομο, καταπολεμώντας έτσι την εμφάνιση φαινομένων στιγματισμού και σχολικού εκφοβισμού.
- Ενθαρρύνετε τη συχνή συμμετοχή των παιδιών και των εφήβων σε δραστηριότητες που τους αποφορτίζουν και τους χαλαρώνουν