

## **Как говорить с детьми о коронавирусе: правила**

Чтобы развеять страхи и тревоги, нужен открытый и честный разговор. Даже если вам кажется, что ваш ребенок особо не следит за новостями о коронавирусе, скорее всего, он чувствует, как нервничают взрослые, обсуждая между собой пандемию. Он может слышать что-то на эту тему от друзей, родственников, видеть сюжеты по телевизору, многое не понимать и пугаться.

Вместо того чтобы пускать все на самотек, родителям стоит обсудить с ребенком происходящее в мире и помочь ему справиться со страхом и тревогой. Только психологи советуют делать это в соответствии с возрастом и уровнем развития ребенка.

### **Раннее детство**

Хотя малыши от года до трех, скорее всего, толком не знают, что происходит, они отлично умеют считывать беспокойство и тревожность родителей. Поэтому старайтесь в присутствии ребенка сохранять спокойствие и поддерживать его привычный режим дня.

Не включайте при малыше новости по телевизору. Следите за невербальными признаками тревожности – ребенок может начать бояться того, чего не боялся раньше, стать более капризным или все время проситься на ручки.

Проводите с малышом больше времени, уделяйте ему больше своего внимания и любви. Если он не задает вопросов о происходящем, самим заговаривать об этом не нужно.

### **Дошкольники**

Дошкольники вполне могут очень интересоваться коронавирусом. Возможно, они будут задавать вопросы о микробах, докторах, или даже о смерти. Больше всего детей из этой возрастной группы обычно беспокоит безопасность, поэтому успокойте их, сказав, что взрослые в курсе и всю заботятся о том, чтобы все люди были здоровы. Дошкольники также могут волноваться, не заболеют ли их родители, родственники и друзья. Тут можно сказать, что все делают все возможное, чтобы не заболеть и заботятся о других.

Напомните детям о важности частого и правильного мытья рук.

Расскажите, что нельзя трогать лицо руками, а когда кашляешь или чихаешь, нужно закрывать рот и нос платком. Это даст детям ощущение контроля над ситуацией и снизит тревожность.

Старайтесь отвечать на вопросы медленно, ясным и понятным языком, не используя сложных слов и выражений. Если ребенок не понимает слово «вирус», можно сказать, что это такой микроб, который делает людей больными. Не стоит говорить, что от коронавируса можно умереть. Лучше сказать, что большинство людей благополучно выздоравливает, а дети вообще болеют редко и легко.

Дошкольники не всегда умеют отличать фантазии от действительности, поэтому ограничьте их доступ к новостям. Как и у малышей, у дошкольников тоже могут проявляться невербальные признаки тревожности – например, нежелание идти в детский сад, капризность и плаксивость. Поэтому поддержание режима дня приобретает еще большее значение.

### **Начальная школа**

Скорее всего, дети школьного возраста будут беспокоиться о коронавирусе гораздо сильнее, чем дошкольники. Они могут бояться, что заболеют и умрут не только их родители или друзья, но и они сами. Или же они услышали, что от вызванной коронавирусом пневмонии умирают пожилые люди, и поэтому тревожатся о своих дедушках и бабушках.

Поэтому нужно честно, спокойно и в доступной форме, без преувеличений и чрезмерных эмоций, объяснять ребенку все, что происходит, убеждая, что все взрослые делают все, что в их силах, чтобы с ним не случилось ничего плохого.

Расскажите о мерах профилактики, которые предупреждают распространение вируса. Напомните, что всегда готовы ответить на любые вопросы.

### **Средняя школа**

Дети постарше, скорее всего, в курсе происходящего. Они читают новости в интернете и обсуждают их с друзьями и в соцсетях. Поговорите с ребенком, ответьте на все его вопросы. Дети этой возрастной группы могут беспокоиться о будущем, поэтому старайтесь придерживаться фактов и не грузить ребенка своими страхами по поводу возможных апокалиптических сценариев.

Обсудите с ребенком, что тот читал в сети или видел по телевизору, помогите ему разобраться, каким источникам можно доверять, а каким не стоит.

Можно также обсудить с ребенком, как на глазах меняется мир из-за пандемии, какие фобии и опасные стереотипы проявляются в людях в такой ситуации, рассказать о позитивных примерах поведения. Если вы заметили у ребенка признаки тревожности, постарайтесь расспросить его о том, что он чувствует, и объяснить, что эти эмоции вполне естественны.

## **Подростки**

Старшие школьники могут волноваться, как пандемия повлияет не только на их жизнь, но и на весь мир в целом, поэтому обсуждайте с ними все происходящее на равных. Однако часть подростков будет делать вид, что все это их совершенно не интересует. Но это может быть всего лишь маской, под которой скрывается страх. Некоторым подросткам справляться с ситуацией помогает юмор.

В любом случае, стоит попробовать завести с ними серьезный разговор, обсудить все, что показывают по телевизору или публикуют в сети, поговорить о политических и экономических последствиях пандемии, о тех эмоциях, которые они испытывают по этому поводу.