
Как говорить с детьми о коронавирусе

Мамы и папы волнуются за будущее, за своих детей, а дети чутко реагируют на состояние родителей. Что делать взрослым, чтобы помочь детям? Как уменьшить их тревогу и объяснить, что происходит?

Прежде всего — взрослым важно говорить с детьми открыто, ведь ребенок рассчитывает на то, что именно родители объяснят ему, что происходит, и создадут для него поддерживающую безопасную среду.

Пригласите ребенка к разговору и узнайте степень его информированности. Если ваши дети еще маленькие, может, и не стоит говорить о пандемии, но о правилах гигиены лучше все-таки напомнить. С детьми старшего возраста, которые уже многое понимают и тревожатся из-за беспокойной обстановки в городе, стране, мире, говорить стоит открыто, откровенно, показывая, что вы готовы их слушать и слышать.

Объясните правила безопасности. Расскажите, что нужно часто мыть руки, прикрывать локтем лицо во время кашля или чихания. Объясните, что на какое-то время лучше не подходить близко к незнакомым людям и тем более к тем, у кого есть симптомы болезни.

Убедитесь, что ребенок не участвует в травле. Вспышка коронавируса привела к многочисленным случаям расовой дискриминации во всем мире, поэтому будет не лишним убедиться, что ваши дети не присоединяются к онлайн-травле, например, людей с азиатской внешностью или тех, кто заболел.

Детям стоит рассказать, что коронавирус не имеет никакого отношения к тому, как выглядит человек и на каком языке говорит. Напомните, что каждый заслуживает уважительного отношения.

Рассказывайте вдохновляющие истории. Тревогу снижают истории о том, как люди помогают друг другу, проявляя доброту и щедрость. Поделитесь с детьми историями о врачах, учителях, ученых, волонтерах, которые трудятся, чтобы остановить пандемию. Старайтесь говорить с детьми столько раз, сколько это будет необходимо

Позаботьтесь о себе. Взрослые могут помочь детям, только если сами не будут впадать в панику в период самоизоляции. Ваше спокойствие, уверенное и последовательное поведение будут лучшей помощью ребенку — он будет чувствовать, что вы контролируете ситуацию и ему не о чем беспокоиться. Если вы чувствуете нарастающее беспокойство, не можете справиться с ним, обратитесь за поддержкой к близким, друзьям, психологу. Многие горячие линии и психологические службы сейчас работают дистанционно.

Ознакомьтесь с вопросами, которые могут задать дети, — и прочтите несколько вариантов ответов, которые пригодятся родителям:

1. «Я заболею? А вы, родители, заболеете? Что будет, если мы все заболеем?»

Этот вопрос для ребенка — самый пугающий. И важно не отмахиваться от детского страха, не стараться его уменьшить, дав ответ, что «мы точно не заболеем». Такой ответ может оказаться ложью.

2. «Зачем мы так часто моем руки?»

Ребенку трудно объяснить, что участившееся мытье рук — способ обезопасить себя и других во время пандемии. Ребенок хочет немедленно играть или сразу завтракать. В этом случае родителям полезно рассказать детям, что микробы часто оказываются на руках, и если не смыть их оттуда, то можно заболеть. Для детей младшего возраста часто бывает достаточно объяснения: «Мы моем руки, потому что это помогает нам не болеть».

3. «Когда я снова пойду в детский сад (школу)?»

Это только кажется, что детям нравятся их вынужденные каникулы — это не так. Родителям следует рассказать, что изоляция — способ защитить детей и их близких, и что ребенок обязательно вернется в школу, как только это станет возможно.

4. «Почему мы перестали видеться с бабушкой и дедушкой? Почему я не могу ходить в гости к друзьям?»

Главный способ смириться с запретом на очное общение, которое очень расстраивает не только детей, но и взрослых, — помогать друг другу перейти на новые способы коммуникации. Вы можете использовать видеосвязь, телефон или даже бумажные письма, если другие способы недоступны. Это поможет поддержать теплые отношения даже на расстоянии.

5. «Зачем самоизолироваться, если я не болею?»

Подростки, которые читают новости в интернете и делают свои выводы, могут решить, что они неуязвимы для коронавируса. Это может произойти на фоне информации о том, что дети легко переносят заболевание, этим вирусом вызванное. В таком случае ребенку нужно объяснить, что самоизоляция — способ позаботиться в том числе о родственниках, знакомых, о других людях, которых можно встретить в торговом центре или в общественном транспорте.

6. «Я могу чем-то помочь сейчас?»

Может быть, дети и не зададут такой вопрос сами, но вы можете подтолкнуть их к этой мысли. Помощь другим людям — проверенный способ справиться с собственной тревогой, а заодно развить социальную ответственность. Конечно, помощь нужно оказывать с соблюдением всех мер безопасности.

7. «Когда все это кончится? Мы сможем поехать летом в отпуск?»

На этот вопрос, который может принимать разные формы, вы пока не сможете ответить — ответа сегодня не знает никто в мире. Скажите ребенку, что вы не знаете точного ответа, но очень много людей во всем мире стараются для того, чтобы это поскорее закончилось. Обсудите с ним или с ней, как будет устроена ваша жизнь, пока длится карантин, что изменится, а что останется прежним. Отдельный пункт — придумать интересные дела, которыми вы можете заняться дома в это время.

Напоминаем, что в рамках федерального проекта «Поддержка семей, имеющих детей» функционирует портал растим детей.рф (<https://xn--80aidamjr3akke.xn--p1ai/>), на котором размещаются рекомендации для родителей.