

Как сейчас говорить с детьми о коронавирусе

Сейчас в ситуацию пандемии вслед за Китаем, Европой и США вступает и Россия. Число заболевших растет, границы закрыты, нарастают финансовые трудности, в регионах постепенно вводится режим самоизоляции. Все это приводит к стрессу у взрослых и детей. 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?

Обсуждайте ситуацию, учите безопасному поведению

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. Об этом говорится в рекомендациях ЮНИСЕФ, размещенных на [сайте Роспотребнадзора](#). Несколько советов из списка помогут родителям ослабить ощущение тревоги в семье и избежать панических настроений.

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.

Говорите правду понятным для ребенка языком

Дети имеют право знать правду, но родителям важно не спровоцировать слишком сильные переживания. Поэтому говорите тем языком, который соответствует возрасту ребенка, и следите за его реакцией.

Прислушивайтесь к чувствам ребенка и делитесь своими. Бояться в такой момент естественно для человека любого возраста.

Не придумывайте ответов, если не знаете чего-то. Если возраст ребенка позволяет, попробуйте поискать ответ вместе, пользуясь проверенными источниками информации, например, сайтом Всемирной организации здравоохранения или Роспотребнадзора. Объясните, что в интернете сейчас много фейков — и правильнее доверять экспертам и официальным данным, а не слухам в чатах и соцсетях.

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.

Насмешки или травля недопустимы, особенно в эпоху, когда трудно всем и так важна взаимная поддержка.

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

Важно не оставлять детей без информации и в тревоге. Поэтому если одного разговора недостаточно, возвращайтесь к теме снова. Определить уровень беспокойства ребенка можно, наблюдая за языком тела: обратите внимание, не меняется ли тон его голоса во время разговора о коронавирусе, не сбивается ли дыхание. Напоминайте детям, что они всегда могут прийти к вам со своей тревогой, что вы всегда выслушаете их и поговорите с ними.

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.

Честно и спокойно отвечайте на вопросы

«Чем больше будет понятных объяснений, тем спокойнее будет детям, — считает детский психолог Анна Скавитина. — Наша задача — пояснить, что учеба и работа могут останавливаться, чтобы защитить наиболее уязвимых членов общества. Мы можем преподать сейчас важные уроки нашим детям, показывая и рассказывая, что действительно важно для нашего мира в это трудное время и почему семья — это надежное убежище».

Детский психолог и игровой терапевт Александр Покрышкин советует родителям прежде всего успокоиться самим: «Говорить о коронавирусе трудно. Беспокоиться из-за сложностей, с которыми сталкиваетесь вы и ваши близкие во время пандемии, — естественно. Однако дети чувствуют себя ответственными за беспокойство родителей, поэтому слишком сильная тревога взрослых может их еще больше взволновать. Если вы понимаете, что слишком сильно напряжены, то лучше отложить этот разговор до более подходящего момента».

Психолог перечисляет вопросы, которые могут задать дети, — и дает 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. Психолог приводит пример успокаивающего и рационального ответа: «Мы стараемся сделать все для того, чтобы не заболеть», «Если мы заболеем, то будем стараться вылечиться и обратимся за помощью к врачам, которые нам помогут».

2. «Зачем мы так часто моем руки?»

Ребенку трудно объяснить, что участвовавшее 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, по наблюдениям психолога, 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. Переход на дистанционное обучение стало для некоторых школьников стрессом, дети скучают по общению со сверстниками. Как на такой вопрос отвечать родителям? Психолог советует 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. «Например,

через видеосвязь, телефон или даже бумажные письма, если другие способы недоступны. Это поможет не превратить „дистанцирование“ в „изоляция“ и поддерживать 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.

«Зачастую детям, задающим подобные вопросы, скучно или тревожно сидеть дома, и, возможно, им нужна помощь, чтобы организовать свою учебу, досуг и общение с важными для них людьми», — отмечает Александр Покрышкин.

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. «Подумайте вместе с ребенком, чем вы можете помочь окружающим. Отвезти продукты и лекарства старшим, посидеть с младшими детьми, пока взрослые работают, написать подробную инструкцию по гигиене для бабушки или соседей по подъезду». 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.

Приятные дела, совместный поиск новых занятий и составление списка интересных идей — надежный способ преодоления беспокойства и страха», — советует Александр Покрышкин.