КАК ГОВОРИТЬ С ДЕТЬМИ О КОРОНАВИРУСЕ? СТРАТЕГИИ ДЛЯ МЛАДШИХ И СТАРШИХ  
  
В ситуации, когда о коронавирусе говорят везде - в СМИ, на улице, в магазинах, дома - дети не могут не знать об эпидемии.  
  
Успокойте ребенка  
"Прежде всего, необходимо успокоить ребенка и сказать ему, что этот вирус ничем особенно не отличается от обычной простуды, поноса или рвоты", - сказала в интервью BBC Radio Scotland семейный врач Пунам Кришан.  
  
Пунам Кришан воспитывает сына, которому сейчас шесть лет. Она призывает быть с детьми максимально честными и открыто говорить с ними о коронавирусе. Детский психолог Ричард Вулфсон отмечает, что при разговоре с ребенком надо учитывать его возраст.  
  
Самое главное - успокоить ребенка  
"Маленькие дети - шести-семи лет и младше - очень сильно подвержены влиянию взрослых и схватывают все, что говорится в их присутствии, особенно то, что обсуждают родители. Ребенок в таком возрасте может быть очень напуган услышанным", - сказал он.  
  
"В первую очередь необходимо успокоить ребенка. Вы не знаете, что произойдет в будущем, но вы можете сказать ему: с тобой все будет в порядке, с нами тоже все будет хорошо. Кто-то может заболеть, конечно, но с нами все будет в порядке", - так советует говорить с маленькими детьми о коронавирусе Ричард Вулфсон.  
  
Конкретные шаги  
По словам Вулфсона, хотя вы и не можете быть уверенными в том, что ваши дети не заболеют, однако лучше смотреть на вещи с оптимизмом, чем беспокоиться и тем самым тревожить - возможно, совершенно напрасно - ребенка.  
  
"Дело не только в том, чтобы успокоить детей, нужно также, чтобы они понимали, что от них тоже многое зависит", - говорит психолог.  
  
По словам Вулфсона, детей следует научить предпринимать конкретные шаги для того, чтобы снизить риск заражения. Это позволит им почувствовать, что они могут в определенной степени контролировать ситуацию и сделать что-то, чтобы защитить себя и своих родителей от инфекции.  
  
Соблюдение правил гигиены поможет уменьшить риск заражения  
Вулфсон предлагает говорить с маленьким ребенком так: "Есть вещи, которые могут помочь тебе и нам не заразиться и оставаться здоровыми. И вот что ты можешь сделать. Ты можешь, например, не забывать мыть руки", и так далее.  
  
Пунам Кришан согласна с таким подходом.  
  
"Такая стратегия, когда вы одновременно и успокаиваете ребенка, и рассказываете, как он может защитить себя и свою семью, самая подходящая", - говорит Вулфсон.  
  
Научите ребенка, как себя обезопасить  
Маленькие дети проявляют большую любознательность, тянутся ко всему, что попадается на глаза, стараются все потрогать руками и попробовать на зуб. Кроме того, они любят делиться едой и напитками и принимать такие угощения от других. А когда дело доходит до мытья рук, мало кто из детей делает это правильно и тщательно.  
  
Это значит, что они, как правило, являются основными распространителями инфекций, и задача взрослых - с самого раннего возраста приучить их к соблюдению основных правил личной гигиены и научить это делать правильно.  
  
Многие дети забывают вытирать руки после мытья либо вовсе не пользуются мылом - сейчас самое время объяснить им, что, делая это добросовестно, они снизят риск заражения - как для себя, так и для окружающих.  
  
Слухи и разговоры  
Одним из источников беспокойства для ребенка могут быть сами родители, говорит Вулфсон.  
  
"Маленькие дети находятся под сильным влиянием родителей. Когда они видят, что мама и папа чем-то встревожены, что они о чем-то говорят со своими друзьями, скорее всего, детям передастся это беспокойство", - отмечает доктор Вулфсон.  
  
Родители могут контролировать свое поведение и эмоции в присутствии детей. Но что делать, когда ребенок отправляется в школу или детский сад и слышит там разговоры о коронавирусе?  
  
По словам Вулфсона, очень важно вовремя успокоить ребенка, которому в школе могут рассказать какую-нибудь страшную историю.  
  
"У меня три внука - им 12, 10 и 8 лет. И каждый из них рассказал мне за последнее время такую историю: я слышал, что кто-то вернулся в мою школу, что этот кто-то был там-то, и его отправили домой", - рассказывает Ричард Вулфсон.  
  
Как говорить с подростками?  
С подростками, для которых авторитет родителей менее значим, говорить надо по-другому. Известно, что тинейджеры больше информации о происходящем в мире получают от своих друзей и меньше прислушиваются к родителям.  
  
"У них собственные каналы информации, и они доверяют своим сверстникам гораздо больше, чем родителям. Одна из проблем в том, что подростки гораздо более реалистично смотрят на происходящее. Сложно сказать 14-летнему ребенку: не беспокойся, все будет в порядке, потому что он точно спросит - а ты-то откуда знаешь? Почему ты так уверен?" - говорит Ричард Вулфсон.  
  
Для разговора с подростками придется подобрать более весомые аргументы. Фраза о том, что все будет хорошо, которой достаточно, чтобы успокоить младшего ребенка, в беседе с подростком окажется неубедительной  
"Поэтому для подростков нужны более весомые и убедительные аргументы. Они вряд ли примут на веру ваши слова", - говорит Вулфсон.  
  
Возможно, стоит запастись данными исследований, статистикой по опасным инфекциям, информацией о том, как идет разработка вакцины.  
  
Психолог отмечает, что каким бы ни был возраст ребенка, родители должны позаботиться о его психологическом комфорте.  
  
"Независимо от возраста ребенка необходимо создать атмосферу, в которой дети смогут открыто говорить о своих переживаниях", - подчеркивает Ричард Вулфсон.