Как говорить с детьми о коронавирусе

Сейчас даже взрослому легко почувствовать себя потрясенным от всего того, что мы слышим о коронавирусной инфекции 2019 года (COVID-19). Если ваши дети тоже испытывают беспокойство, это объяснимо. Детям бывает трудно понять, что они видят в Интернете или по телевизору, слышат от других людей, - поэтому они могут быть особенно уязвимы к ощущениям тревоги, стресса и расстройства. Но открытый, поддерживающий разговор с вашими детьми может помочь им понять, справиться и даже принести пользу другим.

1. Задавайте открытые вопросы и слушайте

Предложите вашему ребенку обсудить эту тему. Узнайте, как много он уже знает, и прислушайтесь к его ответу. Если ваш ребенок еще слишком маленький и не слышал о вспышке, вам, возможно, и не нужно поднимать эту тему - просто воспользуйтесь возможностью напомнить им о правилах гигиены, не внушая новых опасений.

Если все же ваш ребенок уже способен воспринимать и оценивать обстановку в стране и в мире, понимать всю серьезность ситуации, тогда стоит обсудить её. Тем более, что, в любом случае, детям надо объяснить изменения в привычном укладе вашей жизни, причины самоизоляции, особенности этого периода времени.

Убедитесь, что вы находитесь в безопасной обстановке, и позвольте ребенку свободно говорить. Рисование, истории и другие методы, возможно, помогут вашему ребенку открыться для разговора.

Самое главное, не преуменьшайте и не избегайте детских проблем. Примите их чувства и дайте им понять, что бояться этих вещей - естественно. Покажите, что вы слушаете, уделяя им все свое внимание, и убедитесь, что они понимают, что могут поговорить с вами (или другими значимыми для них взрослыми) в любое время.

2. Будьте честны: объясните правду доступным для ребенка языком

Дети имеют право на правдивую информацию о том, что происходит в мире. Говорите на языке, соответствующем возрасту ребенка, следите за его реакцией и будьте чувствительны к возможному беспокойству.

Если вы не можете ответить на их вопросы, не придумывайте. Используйте это как возможность вместе найти ответы. Веб-сайты международных организаций, таких как ЮНИСЕФ и Всемирная организация здравоохранения, являются отличными источниками информации. Объясните, что некоторая информация в Интернете не является достоверной, и что лучше всего доверять экспертам.

3. Покажите им, как защитить себя и своих друзей

Один из лучших способов защитить детей от коронавируса и других заболеваний - это просто поощрять регулярное мытье рук. Это не должен быть запугивающий разговор. Мойте руки, используя игровые приемы (потешки, веселые стишки, сказочные образы и т.д.), чтобы весело изучить правила мытья рук. Если ваш ребенок – дошкольник, можно представить образ микроба или вируса, посмотреть картинки в интернете, прорисовать их заранее. В процессе мытья рук проиграть с ребенком, как наш друг – Мыло помогает выгнать микробы и вирусы с поверхности кожи, как им «щиплет глаза и они быстро убегают» и т.д. Таким образом, дети смогут понимать на своем детском уровне весь смысл и необходимость гигиены. А вы – избежать паники или испуга у ребенка.

Вы также можете показать детям, как прикрывать локтем кашель или чихание, объяснить, что лучше не подходить слишком близко к людям, у которых есть эти симптомы, и попросить их рассказать вам, есть ли у них жар, кашель или затрудненное дыхание.

4. Подбодрите их

Когда мы видим много тревожных кадров по телевизору или в Интернете, мы чувствуем, что кризис окружает нас повсюду. Дети могут не различать изображения на экране и свою личную реальность, и они могут полагать, что им грозит опасность. Вы можете помочь своим детям справиться со стрессом, предоставляя им возможность играть и отдыхать, когда это возможно. Следуйте привычному расписанию и распорядку, насколько это возможно, особенно перед сном, или помогите создать новый распорядок дня в новой среде.

Если в вашем районе есть вспышка болезни, напомните своим детям, что они вряд ли заразятся этой болезнью, что большинство людей, у которых есть коронавирус, не болеют очень сильно, и что

многие взрослые прилагают все усилия, чтобы обеспечить безопасность вашей семьи.

Если ваш ребенок плохо себя чувствует, объясните, что он должен оставаться дома/в больнице, потому что это безопаснее для него и его друзей. Заверьте их, что вы знаете, что иногда это трудно (может быть, страшно или даже скучно), но соблюдение правил поможет обеспечить безопасность всех.

5. **Проверьте, испытывают ли они на себе стигму или распространяют ее**

Вспышка коронавируса привела к многочисленным случаям расовой дискриминации во всем мире, поэтому важно убедиться, что ваши дети не способствуют издевательствам или не испытывают их в отношении себя.

Объясните, что коронавирус не имеет никакого отношения к тому, как кто-то выглядит, откуда он или на каком языке говорит. Если в школе (на улице) их обзывали или издевались, они могут рассказать взрослому, которому они доверяют.

Напомните своим детям, что каждый заслуживает безопасности. Запугивание всегда неправильно, и каждый из нас должен внести свой вклад, чтобы проявлять доброту и поддерживать друг друга.

6. Ищите помощников

Для детей важно знать, что люди помогают друг другу, проявляя доброту и щедрость.

Поделитесь историями о работниках здравоохранения, ученых и молодежи, волонтеров среди прочих, которые работают над тем, чтобы остановить вспышку и обеспечить безопасность сообщества.

7. Позаботьтесь о себе

Вы сможете помочь своим детям лучше, если вы также позаботитесь о себе. Дети сами догадаются, как вы реагируете на новости, так что им поможет тот факт, что вы спокойны и контролируете ситуацию.

Если вы чувствуете беспокойство или расстроены, найдите время для себя и обратитесь к другим членам семьи, друзьям и

доверенным людям в вашем сообществе. Найдите время для того, чтобы расслабиться и восстановить силы.

8. Завершите разговор, демонстрируя заботу

Важно понимать, что мы не можем оставить детей в состоянии смятения, страха или страдания. Когда ваш разговор закончится, попробуйте понять уровень их беспокойства, наблюдая за языком тела, обращая внимание на то, используют ли они свой обычный тон голоса и наблюдая за их дыханием.

Напомните своим детям, что у них могут быть другие трудные разговоры с вами в любое время. Напомните им, что вы заботитесь о них, что вы слушаете их, и что вы готовы прийти на помощь, если они обеспокоены чем-то».

Информация подготовлена на основе материалов ЮНИСЕФ

Читайте также:

Об основных правилах карантина в домашних условиях
Правила дезинфекции мобильных устройств
О рекомендациях по профилактике новой коронавирусной инфекции для тех, кому 60 и более лет