

Как объяснить ребенку про коронавирус.

Пандемия коронавируса COVID-19 вызывает в меньшей или большей степени смятение и страх у всех людей. Дети очень чувствуют эмоциональные переживания взрослых, но им гораздо сложнее понять происходящее и отличить достоверную информацию от ложной. К тому же у детей очень развито воображение, в связи с чем, они могут нафантазировать себе то, что может привести к повышенной тревожности и страху. Как же поговорить с ребенком о коронавирусе?

Нет смысла скрывать от ребенка происходящее в мире. Дети все равно услышат об этом по телевизору, от других взрослых или детей. Лучше в домашних условиях удовлетворить любопытство ребенка, повысить осведомленность и уменьшить беспокойство. Дети по-разному реагируют на тревожные события – кто-то шутит и радуется выходным дням из-за изоляции, кто-то беспокоится из-за боязни заболеть или умереть. Одни дети становятся капризными, другие – необщительными, третьи – чрезмерно энергичными. Тем не менее, все дети нуждаются в поддержке и разъяснениях со стороны своих родителей. Информация о коронавирусе, предоставляемая ребенку, должна быть достоверной, конкретной и соответствующей возрасту. Разговаривать нужно спокойно и ободряюще. Можно объяснить, что в мире очень много вирусов и иногда люди под их воздействием заболевают. Как правило, вирусы вызывают кашель, насморк, высокую температуру и недомогание. Описание коронавируса можно объяснить простыми словами: это микроб, который при попадании внутрь человека может вызвать плохое самочувствие. Можно добавить, некоторые просто чувствуют себя немного больными и уставшими, а у других появляется сильный кашель, из-за которого им становится трудно дышать. Тело человека способно бороться с вирусами, и в большинстве случаев люди скоро выздоравливают. Детям нужно сказать, что о коронавирусе много говорят, так как он быстро распространяется по всему миру, является совершенно новым. Следует избегать спекуляций, теорий заговора и лишних деталей в разговоре с ребенком, так как они могут его запутать и напугать. Если ребенок тревожный, то сначала нужно его выслушать. Пусть он расскажет о том, что слышал в детском саду или от друзей, что его беспокоит, чего он боится. Возможно, у ребенка уже развит сильный страх и возможно следует обратиться к детскому психологу. Затем нужно подкорректировать знания ребенка. Есть вероятность того что, ребенок слышал, о смерти от коронавируса. В этом случае его нужно успокоить известными на данный момент фактами: никто в мире еще не умер из-за коронавируса и нет оснований бояться, что с кем-то в его семье случится плохое. Родителям необходимо объяснить детям, что

нужно правильно мыть руки, соблюдать чистоту, оставаться вместе дома и больше отдыхать.

Важно заметить, сколько информации достаточно ребенку и в какой момент она становится слишком подробной или сложной. Если ребенок хочет знать, как распространяется коронавирус, можно сказать, что когда человек чихает или кашляет, из него вылетают микробы. Здоровый человек может заболеть, если эти микробы каким-то образом попадут в него. Поскольку эти микробы могут попасть на руки, то очень важно их мыть, чтобы микробы не попали внутрь при еде или при прикосновении руками к лицу. Ребенок получает поддержку, когда разговор фокусируется на определенных правилах, которые он может сам создать для себя и своей семьи. Например, можно обговорить, как и когда мыть руки. Обязательно покажите свой пример поддержания правил гигиены. Если в детском саду введены новые правила, тоже обсудите их дома.

Детям нужно показать пример, сохраняя внешнее спокойствие. Детские страхи часто связаны с родительской тревогой. Когда родители много говорят о коронавирусе очень тревожным тоном, постоянно поднимая тему и проверяя новости, ребенок тоже становится тревожным. Поскольку взрослые способны контролировать свои чувства лучше, чем дети, роль родителя заключается в том, чтобы следить за своими эмоциями и поведением и создавать домашнюю обстановку, в которой все члены семьи могут отдохнуть от своих переживаний. Понятно, что неопределенные ситуации также пугают взрослых и усугубляют проблемы с психическим здоровьем. Если собственные эмоции взрослого настолько сильны, что он не может сохранять спокойствие перед ребенком, рекомендуется использовать приемы психологической самопомощи перед тем, как поговорить с ребенком. Если ребенку необходимо оставаться дома, постарайтесь максимально сохранить свой обычный распорядок дня – например, есть, мыться, читать, спать в обычное время. Рутинная жизнь создает у детей чувство безопасности. Легкие страхи смягчаются совместными играми, творческими действиями и симуляциями, которые могут ребенка рассмешить.

В то же время, уменьшая беспокойство за себя и своих детей, взрослый обязан нести ответственность за безопасность своего ребенка. Важно не создавать страх и панику, а подчеркивать в своих беседах и предостережениях то, что все люди могут сделать для того, чтобы не заразиться или не заразить других.