

## Как говорить с ребенком о коронавирусе 2019 (COVID-19)



«На данный момент легко почувствовать себя потрясенным от всего того, что Вы слышали о коронавирусной болезни 2019 года (COVID-19). Если Ваши дети тоже испытывают беспокойство, это объяснимо. Детям бывает трудно понять, что они видят в Интернете или по телевизору - или 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, слушайте и наблюдайте**

Пригласите Вашего ребенка обсудить эту тему. Узнайте, как много они уже знают, и прислушайтесь к их ответу. Если они слишком маленькие и не слышали о вспышке, Вам, возможно, не нужно поднимать эту тему - просто воспользуйтесь возможностью напомнить им о правилах гигиены, не внушая новых опасений.

Важно! Попробуйте понять уровень беспокойства Вашего ребенка, наблюдая за языком тела, обращая внимание на то, используют ли они свой обычный тон голоса и наблюдая за их дыханием.

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 их проблемы! Примите их чувства и дайте им понять, что естественно бояться этих вещей. Покажите, что Вы слушаете, уделяя им все свое внимание, и убедитесь, что они понимают, что могут поговорить с Вами в любое время.

## **2. Будьте честны: объясните правду доступным для ребенка языком**

Дети имеют право на правдивую информацию о том, что происходит в мире, но и взрослые обязаны защищать их от страданий. Говорите на языке, соответствующем возрасту ребенка, следите за их реакцией и будьте чувствительны к их 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 в танце, чтобы весело изучить правила мытья рук.

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.

## **4. Ищите помощников**

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

Поделитесь историями о работниках здравоохранения, ученых, которые работают над тем, чтобы остановить вспышку и обеспечить безопасность людей. Расскажите о волонтерах, которые помогают пожилым и одиноким людям – покупают и приносят продукты, лекарства

## **5. Подбодрите их**

Когда мы видим много тревожных кадров по телевизору или в Интернете, иногда 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 многие взрослые прилагают все усилия, чтобы обеспечить безопасность Вашей семьи. Большим утешением может быть знание того, что сострадательные люди принимают меры.

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

## **6. Завершите разговор, демонстрируя заботу**

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

## **7. Позаботьтесь о себе**

Чтобы помочь своим детям, Вам также необходимо позаботиться о себе! Дети сами догадаются, как Вы реагируете на новости. Если Вы будете сохранять спокойствие и контролировать ситуацию, это поможет Вашим детям!

Если Вы чувствуете беспокойство или расстроены, найдите время для себя и обратитесь к другим членам семьи, друзьям и доверенным людям за помощью. Найдите время для того, чтобы расслабиться и восстановить силы»

ЮНИСЕФ: Как говорить с ребенком о коронавирусе 2019 (COVID-19)