

Как помочь детям справиться с тревогой и ответить на их вопросы о пандемии.

Подготовьтесь сами

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 для более подходящего момента.

Постарайтесь понять, что ребенок уже знает

Зачастую дети знают гораздо больше, чем мы думаем: обрывок разговора взрослых или рассказы других детей — вот настоящие детские медиа. Начните с вопроса: «Что ты слышал нового о коронавирусе?» Внимательно выслушайте, помогите восполнить необходимую информацию и ответьте на вопросы, если вам их зададут.

Говорите на понятном языке

Крайне важно говорить с детьми понятно, поскольку иногда они могут совершенно неожиданно воспринять даже те слова, которые для вас не имеют дополнительного значения. Простой пример. Один мальчик пяти лет очень сильно испугался, когда узнал, что пойдет к окулисту. Поговорив с ним, мама с удивлением обнаружила, что он готовился к встрече с «доктором Акулой» и, разумеется, не ждал от нее ничего хорошего. Ключевые слова сегодня: «вирус», «карантин», «гигиена», понятные взрослым, наверняка нуждаются в уточнении, когда мы их используем с детьми. Старайтесь говорить наглядно, приводите конкретные примеры — так выше вероятность, что ребенок вас поймет.

Постарайтесь успокоить

Иногда дети чувствуют себя ответственными за то, что не зависит от них. Четкий план взрослых помогает понять, что родители справляются с ситуацией и можно оставаться детьми. Говорите прямо и спокойно, расскажите, что вы будете делать и как будет устроена жизнь вашей семьи в ближайшее время. Ясность — лучшее лекарство от тревоги.

Уделите внимание беспокойству

Разумеется, детям нужна помощь в том, чтобы справиться с тревогой и страхами. Однако путь к душевному равновесию лежит не через простые ответы и отвлечение от неприятных мыслей и чувств. Наоборот, подчеркнутое уважение к переживанию ребенка помогает ему быстрее это пережить и подобрать слова к тому, что с ним происходит. Например: «Ты так сильно боишься, что можешь заболеть. Давай расскажу тебе, как мы можем защитить себя и друг друга».

Ограничьте информационный поток

Количество информации о коронавирусе постоянно нарастает, и это усиливает беспокойство не только детей, но и взрослых. Введите «новостную диету» для себя (просматривайте надежные источники 1-2 раза в день) и ограничьте доступ ребенка к новостям с помощью специального программного обеспечения. Если в силу возраста он имеет постоянный доступ к сети, то стоит обсудить, почему не вся информация в интернете правдива и как проверить ее надежность, а также порекомендовать те источники, которым доверяете лично вы.

«Иногда дети чувствуют себя ответственными за то, что не зависит от них. Четкий план взрослых помогает понять, что родители справляются с ситуацией и можно оставаться детьми»

Вот примеры вопросов, которые волнуют детей во всем мире в связи с ситуацией вокруг коронавируса, и советы по тому, как на них лучше ответить.

1. **«Я заболею?», «Мои родители заболеют?», «Что будет, если это случится?»**
Это, пожалуй, наиболее пугающий детей вопрос. И крайне важно не стремиться минимизировать этот страх, рассказав, что ни они, ни близкие точно не заболеют. К сожалению, это неправда. Пример успокаивающего и рационального ответа: «Мы стараемся сделать все для того, чтобы не заболеть». Также ребенку важно узнать, что будет, если кто-то все-таки заболеет: «Мы будем стараться вылечиться и обратимся за помощью к врачам, которые нам помогут».
2. **«Зачем мы так часто моем руки?»**
Частое мытье рук — способ обезопасить себя и других во время пандемии. И это трудно объяснить ребенку, который хочет играть или сразу приступить к перекусу. Расскажите, что микробы часто оказываются на руках, и если не смыть их оттуда, то можно заболеть. Для детей помладше часто бывает достаточно объяснения: «Мы моем руки, потому что это помогает нам не болеть».
3. **«Когда я вернусь в садик?»**
Несмотря на то, что многие дети рады оказаться дома вместо учебного заведения, есть и те, кто скучает и хотел бы поскорее вернуться. Расскажите, что такая изоляция — способ защитить детей и их близких, что вы следите за новостями, и он/она сможет вернуться в садик, как только это станет возможно.
4. **«Почему я не могу поехать к бабушке с дедушкой или к друзьям?»**
Социальная дистанция — мера безопасности, из-за которой ребенок не может видеть большинство своих друзей и родственников. Это ограничение заметно расстраивает детей всех возрастов, и, к сожалению, мы не можем точно сказать, когда это закончится. Главный способ справиться — помочь детям научиться общаться с близкими другими способами. Например, через видеосвязь, телефон или даже бумажные письма, если другие способы недоступны. Это поможет не превратить «дистанцирование» в «изоляцию» и поддерживать теплые отношения даже на

расстоянии.

5. **«Чем я могу помочь?»**

Возможно, это не тот вопрос, который зададут нам наши дети, но помощь другим людям — способ справиться с собственной тревогой и развить социальную ответственность. Подумайте вместе с ребенком, чем вы можете помочь окружающим. Отвезти продукты и лекарства старшим, посидеть с младшим детьми, пока взрослые работают, написать подробную инструкцию по гигиене для бабушки или соседей в подъезде и прочее.

6. **«Когда это уже закончится?»**

Сложный вопрос и для взрослых. 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/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.