

Как разговаривать с детьми о коронавирусе.

Беседы о «короне»

Мир захватила новая болезнь, и, не успев проснуться, мы видим и слышим, как сквозь экраны телефонов, компьютеров и телевизоров в наш дом врываются новости о коронавирусе. С одной стороны наша личная и общественная осведомленность растёт, с другой — обилие и даже чрезмерность количества информации, а также её противоречивость может вызывать тревогу, грусть, злость, страх и даже панику. Что уж говорить о детях — их восприимчивость к информации и психологической атмосфере выше, а способность отфильтровывать факты от субъективной интерпретации или манипуляции еще не сформировалась. Понятно, что они могут испытывать тревогу и беспокойство за себя, членов своих семей и друзей.

Именно вы, родители, и другие члены семьи, которым доверяет и на которых полагается маленький человек, играете значимую роль, помогая детям разобраться, чему из того, что они слышат, можно доверять. Таким образом вы помогаете детям справиться со страхом и беспокойством, а также побуждаете их придерживаться необходимых правил безопасности.

На что обратить внимание, или Общие принципы при общении с детьми

1. Помните, что дети реагируют не только на то, что говорят, но и на то, *как* говорят. Хорошо, если вы найдете нужный баланс между спокойствием, серьёзностью и щепоткой юмора в разговорах на тему вируса.
2. Дети особенно восприимчивы к намёкам и недомолвкам в беседах, которые вы проводите с ними, и разговорах, которые они могут случайно услышать или подслушать между вами и другими взрослыми. Всё, что вы недоскажете, высмеете или продемонстрируете несоответствием между вашими словами и вашим поведением, может увеличить детский страх, тревогу и напряжение. Поэтому *постарайтесь быть предельно ясными*, простыми и конкретными, объясняя, что такое вирус и чем он грозит, а также излагая свои требования к поведению во время карантина.
3. В это время у детей может пошатнуться *чувство безопасности*, и они будут обращаться к вам за поддержкой и успокоением. Важно терпеливо выслушать всё, чем хотят поделиться ваши дети, позволить им задавать вопросы, отвечать на них, вникнуть, чем конкретно озабочен ребёнок и быть внимательным к чувствам, которые дети прямо или косвенно высказывают или демонстрируют. Если Вы работаете из дому, это может создать определенные трудности, поэтому можно выделить дополнительное время утром и/или вечером для таких бесед.
4. Чувство безопасности можно поддержать, создав *дневной распорядок*, который будет напоминать ваш распорядок до карантина (подъём, завтрак в определённое время, время для игр и т. п.). Делайте это сообща — вместе легче сохранять режим дня. Недостаток безопасности, который все испытывают в это время, повышает уровень тревожности. Распорядок дня очерчивает границы, внутри которых можно импровизировать, и способствует чувству безопасности — ощущению, что в этой изменяющейся и непредсказуемой ситуации я что-то знаю и могу на это знание опереться.

5. В беседах о «короне» не используйте слова, которые могут обвинять и стигматизировать других. Это не поможет справиться с вирусом или его последствиями, но приведёт к ненужной враждебности или дополнительной тревоге.

6. Помните, что вирусом может заразиться *любой* человек. Лучше не обсуждать, у кого какие шансы заразиться или нет. Избегайте и неподтвержденных предположений о том, у кого есть или может быть вирус COVID-19.

7. Важность *информационной гигиены*. Следите за тем, что дети смотрят, слушают или читают по телевизору, радио или в Интернете. Сами старайтесь пользоваться достоверными, проверенными источниками информации.

8. Уменьшайте количество экранного времени, когда обсуждается COVID-19, для детей. Слишком много информации по любой теме может привести к тревоге и беспокойству.

9. Разговаривая с ребенком, старайтесь предоставить точную и проверенную информацию. Используйте простые и понятные слова, чтобы ребенок легко мог понять и представить, о чем идет речь. О чём конкретно говорить, читайте ниже, или воспользуйтесь данной памяткой (она хорошо подходит и для объяснения детям с когнитивными нарушениями или расстройством аутистического спектра).

10. Расскажите детям о том, как некоторые истории о COVID-19 в Интернете и социальных сетях могут основываться на слухах и неточной информации.

11. Обучайте детей *простым повседневным действиям*, чтобы уменьшить распространение микробов.

12. *Сохраняйте спокойствие* сами. Помните, что дети наблюдают и учатся у родителей, как реагировать на стрессовые ситуации. Если родители выглядят чрезмерно встревоженными, беспокойство детей также увеличится. Если вслух родители уверяют, что всё хорошо, но своим поведением и действиями демонстрируют страх и панику, детское напряжение ещё больше увеличится. Поэтому говорите с детьми, спрашивайте о том, как они себя чувствуют: может быть, им страшно, или грустно, или весело, или гневно? Обсудите, что можно сделать с возникающими чувствами. *Важно, чтобы чувства были замечены, признаны и выражены:* словами, пением, рисованием, лепкой, танцем или даже криком.

13. Детям важно знать, что мир заботится о них. Заверьте их в том, что органы здравоохранения и школы усердно трудятся, чтобы все были в безопасности и были здоровы.

14. Объясните и время от времени напоминайте о том, что можно и чего нельзя делать дома, в транспорте, магазинах и на игровых площадках.

Что может быть важно вашему ребенку знать о COVID-19

Что такое COVID-19?

- COVID-19 — это сокращённое название «коронавирусная болезнь 2019».
- Это малоизвестный вирус. Врачи все ещё изучают его.

- В последнее время от этого вируса заболело много людей.
- Врачи и учёные считают, что с большинством людей все будет в порядке, особенно с детьми, но некоторые люди могут сильно заболеть.
- Врачи и эксперты прилагают все усилия, чтобы помочь людям оставаться здоровыми.

Что я могу сделать, чтобы не заболеть COVID-19?

- Используй здоровые привычки дома, на улице, в школе и играя с другими, чтобы защитить себя от распространения COVID-19.
- Кашляй или чихай в платок или локоть. Если ты чихаешь или кашляешь в одноразовый платок, сразу бросай его в мусорный ящик.
- Держи руки подальше от рта, носа и глаз. Это поможет уберечься от микробов.
- Мой руки с мылом и водой не менее 20 секунд. Если ты там, где нет мыла и воды, используй дезинфицирующее средство для рук, чтобы избавиться от микробов.
- Содержи вещи чистыми, соблюдай правила гигиены.
- Если у тебя кашель и жар, оставайся дома. Точно так же, как ты не хочешь, чтобы чужие микробы попадали в твой организм, другие люди не хотят заразиться твоими микробами.
- Если ты достаточно взрослый, ты можешь помочь взрослым дома протирать вещи, к которым мы чаще всего прикасаемся — дверные ручки, выключатели и пульта дистанционного управления.

Что произойдёт, если я заражусь COVID-19?

- COVID-19 может проявляться по-разному у разных людей. Судя по тому, с чем врачи столкнулись до сих пор, большинство детей, кажется, переболевают в лёгкой форме.
- Когда болеешь COVID-19, это немного похоже на грипп или простуду. Дети могут лихорадить, кашлять или тяжело дышать.
- Большинство людей, которые заболели COVID-19, не сильно болеют. Только небольшая группа людей, заразившись этим вирусом, имели более серьёзные проблемы.

Подготовила Наталия Серова
Школьный психолог школы «Атейтес».

Источники:

„Coronavirus Can Get Children Worried: Here's How To Have The Talk» iš www.economicstimes.com

«Perjunkite žinių kanalą ir pasirūpinkite jausmais“, Gintarė Pupinytė

«Tarp tėvų ir vaiko“, Haim G. Ginott

„Harmonijos kvadratas. Subalansuoto gyvenimo vadovas“, Dr. Joseph Maroon