**Как говорить с ребенком о короновирусе?**

Сейчас даже взрослому легко почувствовать себя потрясённым от всего того, что слышно о коронавирусной болезни 2019 года (COVID-19). Если и дети испытывают беспокойство, это тоже объяснимо.

Детям бывает трудно понять, что они видят в интернете, по телевизору или слышат от других людей, поэтому они могут быть особенно уязвимы к ощущениям тревоги, стресса и расстройства. Но открытый, поддерживающий разговор с детьми может помочь им понять, справиться с ситуацией и даже принести пользу другим.

**1. Задавайте открытые вопросы и слушайте**

Пригласите ваших детей обсудить эту тему. Узнайте, как много они уже знают, и прислушайтесь к ответу. Если они слишком маленькие и не знают о вспышке, вам, возможно, не нужно поднимать эту тему: просто воспользуйтесь возможностью напомнить им о правилах гигиены, не внушая новых опасений. Убедитесь, что вы находитесь в безопасной обстановке, и позвольте ребёнку свободно говорить. Рисование, истории и другие методы, возможно, помогут ему открыться для разговора.

Самое главное, не преуменьшайте или избегайте их проблем. Примите чувства детей и дайте им понять, что естественно бояться этих вещей. Покажите, что вы слушаете, уделяя всё своё внимание, и убедитесь, что ваши чада понимают: они могут поговорить с вами и учителями в любое время.

**2. Будьте честны: объясните правду доступным для ребёнка 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 ребёнка, следите за реакцией и будьте чувствительны к его беспокойству. Если не можете ответить на 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 некоторые сведения в интернете не являются достоверными 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 — просто поощрять регулярное мытьё рук. Это не должен быть запугивающий разговор. Например, мойте руки в танце, чтобы весело изучить правила личной гигиены. Вы также можете показать детям, как прикрываться локтем при кашле и чихании, объяснить, что лучше не подходить слишком близко к людям, у которых есть эти симптомы, и попросить их рассказать вам, если у них будут жар, кашель или затруднённое дыхание.

**4. Подбодрите их**

Когда мы видим много тревожных кадров по телевизору или в интернете, иногда чувствуем, что кризис окружает нас повсюду. Дети могут не различать изображения на экране и свою личную реальность, и поэтому могут полагать, что им грозит опасность. Вы можете помочь им справиться со стрессом, предоставляя возможность играть и отдыхать, когда это необходимо. Следуйте привычному расписанию, насколько это возможно, особенно перед сном, или помогите создать новый распорядок дня в новой среде. Если в вашем районе есть вспышка болезни, напомните детям, что они вряд ли заразятся этой болезнью. Скажите, что большинство людей, у которых есть коронавирус, не болеют очень сильно и многие взрослые прилагают все усилия, чтобы обеспечить безопасность вашей семьи. Если ваш ребёнок плохо себя чувствует, объясните, что он должен оставаться дома/в больнице, потому что это безопаснее для него и его друзей.

**5. Ищите помощников**

Для детей важно знать, что люди помогают друг другу, проявляя доброту и щедрость. Поделитесь историями о работниках здравоохранения, учёных и молодёжи, которые работают над тем, чтобы остановить вспышку и обеспечить безопасность сообщества. Большим утешением может быть знание того, что сострадательные люди принимают меры.

**6. Позаботьтесь о себе**

Вы сможете помочь своим детям лучше, если 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 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.

**7. Завершите разговор, демонстрируя заботу**

Важно знать, что мы не оставляем детей в состоянии страдания. Когда ваш разговор закончится, попробуйте понять уровень беспокойства своих чад, наблюдая за языком тела, обращая внимание на то, используют ли они обычный тон и наблюдая за их дыханием. Напомните детям, что они могут поговорить с вами о таких сложных вещах в любое время. Дайте им понять и почувствовать, что заботитесь о них, что слушаете и что готовы прийти на помощь, если они обеспокоены чем–то.