Как говорить с детьми о коронавирусе? Стратегии для младших и старших

Каждый день появляются сообщения о росте числа заразившихся коронавирусом. Вирус быстро распространяется по всему миру.

Неудивительно, что очень многие переживают за здоровье себя и своих близких. В ситуации, когда о коронавирусе говорят везде - в СМИ, на улице, в магазинах, дома - дети не могут не знать об эпидемии.

- **Коронавирус в большом городе: можно ли избежать заражения?**
- **Коронавирус и карантин на дому: личный опыт**
- **Подозрение на коронавирус: в каких условиях содержатся люди в карантине в Москве**

Как лучше всего объяснить ребенку, что происходит и как защититься от инфекции?

Успокойте ребенка

"Прежде всего, необходимо успокоить ребенка и сказать ему, что этот вирус ничем особенно не отличается от обычной простуды, поноса или рвоты", - сказала в интервью BBC Radio Scotland семейный врач Пунам Кришан.

Пунам Кришан воспитывает сына, которому сейчас шесть лет. Она призывает быть с детьми максимально честными и открыто говорить с ними о коронавирусе. Детский психолог Ричард Вулфсон отмечает, что при разговоре с ребенком надо учитывать его возраст.

"Маленькие дети - шести-семи лет и младше - очень сильно подвержены влиянию взрослых и схватывают все, что говорится в их присутствии, особенно то, что обсуждают родители. Ребенок в таком возрасте может быть очень напуган услышанным", - сказал он.

"В первую очередь необходимо успокоить ребенка. Вы не знаете, что произойдет в будущем, но вы можете сказать ему: с тобой все будет в порядке, с нами тоже все будет хорошо. Кто-то может заболеть, конечно, но с нами все будет в порядке", - так советует говорить с маленькими детьми о коронавирусе Ричард Вулфсон.

Конкретные шаги

По словам Вулфсона, хотя вы и не можете быть уверенными в том, что ваши дети не заболеют, однако лучше смотреть на вещи с оптимизмом, чем беспокоиться и тем самым тревожить - возможно, совершенно напрасно - ребенка.

"Дело не только в том, чтобы успокоить детей, нужно также, чтобы они понимали, что от них тоже многое зависит", - говорит психолог.

По словам Вулфсона, детей следует научить предпринимать конкретные шаги для того, чтобы снизить риск заражения. Это позволит им почувствовать, что они могут в определенной степени контролировать ситуацию и сделать что-то, чтобы защитить себя и своих родителей от инфекции.
заражения

Вулфсон предлагает говорить с маленьким ребенком так: "Есть вещи, которые могут помочь тебе и нам не заразиться и оставаться здоровыми. И вот что ты можешь сделать. Ты можешь, например, не забывать мыть руки", и так далее.

Пунам Кришан согласна с таким подходом.

"Такая стратегия, когда вы одновременно и успокаиваете ребенка, и рассказываете, как он может защитить себя и свою семью, самая подходящая", - говорит Вулфсон.

Научите ребенка, как себя обезопасить

Маленькие дети проявляют большую любознательность, тянутся ко всему, что попадается на глаза, стараются все потрогать руками и попробовать на зуб. Кроме того, они любят делиться едой и напитками и принимать такие угощения от других. А когда дело доходит до мытья рук, мало кто из детей делает это правильно и тщательно.

Это значит, что они, как правило, являются основными распространителями инфекций, и задача взрослых - с самого раннего возраста приучить их к соблюдению основных правил личной гигиены и научить это делать правильно.

Многие дети забывают вытирать руки после мытья либо вовсе не пользуются мылом - сейчас самое время объяснить им, что, делая это добросовестно, они снизят риск заражения - как для себя, так и для окружающих.

Слухи и разговоры

Одним из источников беспокойства для ребенка могут быть сами родители, говорит Вулфсон.

"Маленькие дети находятся под сильным влиянием родителей. Когда они видят, что мама и папа чем-то встревожены, что они о чем-то говорят со своими друзьями, скорее всего, детям передастся это беспокойство", - отмечает доктор Вулфсон.

Родители могут контролировать свое поведение и эмоции в присутствии детей. Но что делать, когда ребенок отправляется в школу или детский сад и слышит там разговоры о коронавирусе?

По словам Вулфсона, очень важно вовремя успокоить ребенка, которому в школе могут рассказать какую-нибудь страшную историю.

"У меня три внука - им 12, 10 и 8 лет. И каждый из них рассказал мне за последнее время такую историю: я слышал, что кто-то вернулся в мою школу, что этот кто-то был там-то, и его отправили домой", - рассказывает Ричард Вулфсон.

Как говорить с подростками?

С подростками, для которых авторитет родителей менее значим, говорить надо по-другому. Известно, что тинейджеры больше информации о происходящем в мире получают от своих друзей и меньше прислушиваются к родителям.

"У них собственные каналы информации, и они доверяют своим сверстникам гораздо больше, чем родителям. Одна из проблем в том, что подростки гораздо более реалистично смотрят на происходящее. Сложно сказать 14-летнему ребенку: не беспокойся, все будет в порядке, потому что он точно спросит - а ты-то откуда знаешь? Почему ты так уверен?" - говорит Ричард Вулфсон.

"Поэтому для подростков нужны более весомые и убедительные аргументы. Они вряд ли примут на веру ваши слова", - говорит Вулфсон.

Возможно, стоит запастись данными исследований, статистикой по опасным инфекциям, информацией о том, как идет разработка вакцины.

Психолог отмечает, что каким бы ни был возраст ребенка, родители должны позаботиться о его психологическом комфорте.

"Независимо от возраста ребенка необходимо создать атмосферу, в которой дети смогут открыто говорить о своих переживаниях", - подчеркивает Ричард Вулфсон.