



## Что и как рассказать детям о коронавирусе

Чтобы не напугать впечатлительного ребенка до паники или фобии, к такому разговору надо подойти очень ответственно. Вот что советуют детские психологи:

Успокойте сначала себя и умерьте свое беспокойство.

Поговорите с ребенком, чтобы выяснить, что он уже знает о коронавирусе и пандемии. Разговор должен вестись с учетом возраста, с детьми до 10 лет надо говорить осторожно и понятными им словами.

Расскажите, каких правил надо придерживаться, почему люди носят маски.

Постарайтесь успокоить ребенка, не пугайте его страшными последствиями, объясните, что профилактика поможет уберечь себя.

Надо помнить, что дети очень чувствительны к беспокойству родителей, чем больше у взрослых уровень страха, тем больше волнуются дети.

Напряженная ситуация в семье может сильно повлиять на психологическое и психическое состояние ребенка, повышенная тревожность бывает у подростков. Маленькие дети чувствуют себя более защищенными, а старшие уже понимают, что родители не всегда могут их защитить от такого невидимого врага, как вирусы и инфекция.

Взрослым надо контролировать свои страхи, не нагнетать панику. В самом беспокойстве нет никакого конструктива, нужны конкретные умные действия.

Эксперты советуют не затягивать с разговором о коронавирусе, потому что в среде сверстников может быть запущена ложная информация, искажающая действительность — от игнорирования ситуации, мол, ничего страшного, обычный грипп, до запугивания мировым апокалипсисом.

Если во время разговора вы выясните, что ребенок необоснованно перепуган, не надо сразу переубеждать его в том, что ничего страшного. Следует объяснить, что опасность есть, но она преувеличена. А чтобы минимизировать ее, следует неукоснительно придерживаться определенных **правил**. Их всего 5:

- Не контактировать с людьми и детьми, у которых жар, кашель, не



подходить ближе, чем на 3 метра (показать, сколько это), закрыть рот и нос маской или платком, если кто-то рядом чихнул.

- Постоянно мыть руки с мылом, особенно после людных мест, общественного транспорта, перед едой, после туалета. Несколько раз в день мыть лицо.
- Не касаться на улице носа, рта, не тереть глаза.
- Пользоваться только личной или одноразовой посудой.

Научите, как правильно кашлять и чихать — в одноразовую салфетку или локтевой сгиб.

Стресс и тревожность у ребенка могут иметь самые разные проявления — головными боли или в животе, проблемы со сном, нежелание выходить из дома. Если у вашего малыша появились такие необычные проявления — поговорите с ним наедине, в доверительной обстановке, постарайтесь успокоить. Ребенок наверняка почувствует себя лучше и спокойнее, если будет знать правду и что надо делать при такой ситуации.

