

Беспокойство от всего, что сейчас происходит в мире в связи с коронавирусом, испытывают абсолютно все. Особенно уязвимы к ощущениям тревоги дети. Как помочь ребенку на нужном ему уровне понять, что происходит и справиться со страхом?

- Поговорите с ребенком, поймите в чем его страх, объясните, что естественно бояться этих вещей (особенно когда об этом так много говорят). Если дети слишком маленькие, не нужно заострять внимание на этой теме. Напомните о правилах гигиены. Соблюдая их, мы находимся в безопасности.
- Нарисуйте историю на эту тему – комикс, мультфильм, где все заканчивается хорошо. Детям это помогает пережить эмоции и перестать бояться.
- Будьте честны. Дети имеют право на правдивую информацию о том, что происходит в мире. Говорите на языке, соответствующем возрасту ребенка, следите за реакцией и будьте чувствительны к беспокойству. Объясните, что некоторая информация не является достоверной, и что лучше всего доверять экспертам.
- Покажите, как защитить себя и своих друзей. Один из лучших способов защитить детей от коронавируса и других заболеваний – это просто поощрять регулярное мытье рук. Это не должен быть запугивающий разговор. Придумайте игру и весело изучайте правила: мойте руки в танце или с песней. Покажите, как прикрывать локтем кашель или чихание, объясните, что лучше не подходить слишком близко к людям.
- Следуйте привычному расписанию и распорядку, особенно перед сном. Больше играйте, придумайте новые занятия.
- Объясните, что большинство людей, у которых есть коронавирус, не болеют очень сильно, и что многие взрослые прилагают все усилия, чтобы обеспечить безопасность для людей и вашей семьи.
- Объясните детям, что каждый из нас должен внести свой вклад – проявлять доброту и поддерживать друг друга. Поделитесь историями о работниках здравоохранения, ученых, волонтерах, которые работают над тем, чтобы остановить развитие эпидемии.