

Пригласите ребенка к разговору и узнайте степень его информированности.

Если ваши дети еще маленькие, может, и не стоит говорить о пандемии, но о правилах гигиены лучше все-таки напомнить. С детьми старшего возраста, которые уже многое понимают и тревожатся из-за беспокойной обстановки в городе, стране, мире, говорить стоит открыто, откровенно, показывая, что вы готовы их слушать и слышать.

Говорите правду понятным для ребенка языком.

Дети имеют право знать правду, но родителям важно не спровоцировать слишком сильные переживания. Поэтому говорите тем языком, который соответствует возрасту ребенка, и следите за его реакцией.

Прислушивайтесь к чувствам ребенка и делитесь своими. Бояться в такой момент естественно для человека любого возраста.

Не придумывайте ответов, если не знаете чего-то. Если возраст ребенка позволяет, попробуйте поискать ответ вместе, пользуясь проверенными источниками информации, например, сайтом Всемирной организации здравоохранения или Роспотребнадзора. Объясните, что в интернете сейчас много фейков — и правильнее доверять экспертам и официальным данным, а не слухам в чатах и соцсетях.

Объясните правила безопасности

Расскажите, что нужно часто мыть руки, прикрывать локтем лицо во время кашля или чихания. Объясните, что на какое-то время лучше не подходить близко к незнакомым людям и тем более к тем, у кого есть симптомы болезни.

Убедитесь, что ребенок не участвует в травле

Вспышка коронавируса привела к многочисленным случаям расовой дискриминации во всем мире, поэтому будет не лишним убедиться, что ваши дети не присоединяются к онлайн-травле, например, людей с азиатской внешностью или тех, кто заболел.

Детям стоит рассказать, что коронавирус не имеет никакого отношения к тому, как выглядит человек и на каком языке говорит. Напомните, что каждый заслуживает уважительного отношения.

Насмешки или травля недопустимы, особенно в эпоху, когда трудно всем и так важна взаимная поддержка.

Рассказывайте вдохновляющие истории

Тревогу снижают истории о том, как люди помогают друг другу, проявляя доброту и щедрость. Поделитесь с детьми историями о врачах, учителях, ученых, волонтерах, которые трудятся, чтобы остановить пандемию.

Старайтесь говорить с детьми столько раз, сколько это будет необходимо

Важно не оставлять детей без информации и в тревоге. Поэтому если одного разговора недостаточно, возвращайтесь к теме снова. Определить уровень беспокойства ребенка можно, наблюдая за языком тела: обратите внимание, не меняется ли тон его голоса во время разговора о коронавирусе, не сбивается ли дыхание. Напоминайте детям, что они всегда могут прийти к вам со своей тревогой, что вы всегда выслушаете их и поговорите с ними.

Позаботьтесь о себе

Взрослые могут помочь детям, только если сами не будут впадать в панику в период самоизоляции. Ваше спокойствие, уверенное и последовательное поведение будут лучшей помощью ребенку — он будет чувствовать, что вы контролируете ситуацию и ему не о чем беспокоиться.

Если вы чувствуете нарастающее беспокойство, не можете справиться с ним, обратитесь за поддержкой к близким, друзьям, психологу. Многие горячие линии и психологические службы сейчас работают дистанционно.

Честно и спокойно отвечайте на вопросы

Чем больше будет понятных объяснений, тем спокойнее будет детям. Наша задача — пояснить, что учеба и работа могут останавливаться, чтобы защитить наиболее уязвимых членов общества. Мы можем преподавать сейчас важные уроки нашим детям, показывая и рассказывая, что действительно важно для нашего мира в это трудное время и почему семья — это надежное убежище.