

## **1. «Я заболею? А вы, родители, заболеете? Что будет, если мы все заболеем?»**

Этот вопрос для ребенка — самый пугающий. И важно не отмахиваться от детского страха, не стараться его уменьшить, дав ответ, что «мы точно не заболеем». Такой ответ может оказаться ложью. Психолог приводит пример успокаивающего и рационального ответа: «Мы стараемся сделать все для того, чтобы не заболеть», «Если мы заболеем, то будем стараться вылечиться и обратимся за помощью к врачам, которые нам помогут».

## **2. «Зачем мы так часто моем руки?»**

Ребенку трудно объяснить, что участвовавшее мытье рук — способ обезопасить себя и других во время пандемии. Ребенок хочет немедленно играть или сразу завтракать. В этом случае родителям полезно рассказать детям, что микробы часто оказываются на руках, и если не смыть их оттуда, то можно заболеть. Для детей младшего возраста, по наблюдениям психолога, часто бывает достаточно объяснения: «Мы моем руки, потому что это помогает нам не болеть».

## **3. «Когда я снова пойду в детский сад (школу)?»**

Это только кажется, что детям нравятся их вынужденные каникулы — это не так. Переход на дистанционное обучение стало для некоторых школьников стрессом, дети скучают по общению со сверстниками. Как на такой вопрос отвечать родителям? Психолог советует рассказать, что изоляция — способ защитить детей и их близких, и что ребенок обязательно вернется в школу, как только это станет возможно.

## **4. «Почему мы перестали видеться с бабушкой и дедушкой? Почему я не могу ходить в гости к друзьям?»**

Главный способ смириться с запретом на очное общение, которое очень расстраивает не только детей, но и взрослых, — помогать друг другу перейти на новые способы коммуникации. «Например, через видеосвязь, телефон или даже бумажные письма, если другие способы недоступны. Это поможет не превратить „дистанцирование“ в „изоляция“ и поддерживать теплые отношения даже на расстоянии».

## **5. «Зачем самоизолироваться, если я не болею?»**

Подростки, которые читают новости в интернете и делают свои выводы, могут решить, что они неуязвимы для коронавируса. Это может произойти на фоне

информации о том, что дети легко переносят заболевание, этим вирусом вызванное. В таком случае ребенку нужно объяснить, что самоизоляция — способ позаботиться, в том числе о родственниках, знакомых, о других людях, которых можно встретить в торговом центре или в общественном транспорте.

«Зачастую детям, задающим подобные вопросы, скучно или тревожно сидеть дома, и, возможно, им нужна помощь, чтобы организовать свою учебу, досуг и общение с важными для них людьми», — отмечает Александр Покрышкин.

## **6. «Я могу чем-то помочь сейчас?»**

Может быть, дети и не зададут такой вопрос сами, но вы можете подтолкнуть их к этой мысли. Помощь другим людям — проверенный способ справиться с собственной тревогой, а заодно развить социальную ответственность. «Подумайте вместе с ребенком, чем вы можете помочь окружающим. Отвезти продукты и лекарства старшим, посидеть с младшими детьми, пока взрослые работают, написать подробную инструкцию по гигиене для бабушки или соседей по подъезду». Конечно, помощь нужно оказывать с соблюдением всех мер безопасности.

## **7. «Когда все это кончится? Мы сможем поехать летом в отпуск?»**

На этот вопрос, который может принимать разные формы, вы пока не сможете ответить — ответа сегодня не знает никто в мире. Скажите ребенку, что вы не знаете точного ответа, но очень много людей во всем мире стараются для того, чтобы это поскорее закончилось. Обсудите с ним или с ней, как будет устроена ваша жизнь, пока длится карантин, что изменится, а что останется прежним. Отдельный пункт — придумать интересные дела, которыми вы можете заняться дома в это время.

Приятные дела, совместный поиск новых занятий и составление списка интересных идей — надежный способ преодоления беспокойства и страха