

---

## Как говорить с детьми о коронавирусе

---

Мамы и папы волнуются за будущее, за своих детей, а дети чутко реагируют на состояние родителей. Что делать взрослым, чтобы помочь детям? Как уменьшить их тревогу и объяснить, что происходит?

Прежде всего — взрослым важно говорить с детьми открыто, ведь ребенок рассчитывает на то, что именно родители объяснят ему, что происходит, и создадут для него поддерживающую безопасную среду.

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.

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.

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

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.

Ознакомьтесь с вопросами, которые могут задать дети, — и прочтите несколько вариантов ответов, которые пригодятся родителям:

### **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.

### **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 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. Родителям следует 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. Вы можете использовать видеосвязь, телефон или даже бумажные письма, если другие способы недоступны. Это поможет поддержать 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.

### **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. 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.

Напоминаем, что в рамках федерального проекта «Поддержка семей, имеющих детей» функционирует портал растим детей.рф (<https://xn--80aidamjr3akke.xn--p1ai/>), на котором размещаются рекомендации для родителей.