В Москве коронавирус обнаружен у девочки-подростка, а в Санкт-Петербурге болеет десятилетний ребенок. Каждый день на нас обрушиваются новые данные. В мире началась пандемия не только нового коронавируса, но и страха. Тревога так или иначе затрагивает и наших детей. Чтобы снизить риск заражения их вирусом и паникой, надо разговаривать. Почему разговоры помогают меньше болеть, и как объяснять детям в любом возрасте, что происходит?

К чему эти разговоры?

Умалчивать или обходиться общими фразами уже не выйдет: мы живем в насыщенном информацией пространстве. Дети слышат о коронавирусе отовсюду, сталкиваются с изменениями в расписании, кто постарше – читает сам и делает выводы. Например, что заражаются коронавирусом те, кто едят китайскую еду (и дети часто путают ее с японской кухней) или бананы, трогает животных и не носит медицинские маски днем и ночью.

Дети – народ внимательный, и информацию от них не скрыть. Даже в детских садах уже играют в «вирусные пятнашки», кого запятнали – тот заражен. В «салочках-колдунчиках» появился «ведущий-суперспредер»…

В стране начинается период карантина из-за коронавируса в школах. И хотя большинство детей может не особенно понимать, что происходит, и не знать, насколько серьезно стоит относиться к инфекции – она уже влияет на их повседневную жизнь.

На тревожную ситуацию вокруг все реагируют по-разному: одни шутят и радуются дополнительным каникулам, другие волнуются – не заболеют ли они сами или не умрет ли бабушка. Кто-то может больше капризничать, другой замкнется, третий будет слишком активным. Но всем нужны поддержка и разъяснения.

Исследования в области психонейроиммунологии доказывают: повышенная тревожность – один из важных факторов, который доказано влияет на работу иммунной системы.

Чем сильнее тревога – тем ниже защита от инфекций. Так что вместо рекламируемых препаратов с недоказанной эффективностью стоит начать успокаивать детей – это точно работает.

Как говорить? Общие правила для всех

Самое важное – не отмахиваться, не замалчивать, а предоставлять достоверную, конкретную и соответствующую возрасту информацию.

Справьтесь со своими страхами

Паника никому не помогает. Мы должны управлять своими собственными страхами и чувствами, чтобы помочь нашим детям. Если взрослый излишне встревожен – ребенок это почувствует. И хотя это естественно – остро реагировать на опасность, которую не получается контролировать, но излишняя тревога в доме только мешает.

Не надо делать неправильные шаги, позволяя ребенку запираться в доме без нужды, пропускать занятия и секции или везде ходить в маске. Если идти на поводу – тревожность не снизится. Наоборот, взрослые будут невольно транслировать, насколько вокруг опасно. Лучше спросите, не хочет ли ребенок поговорить о вирусе, что он слышал про него.

Подготовьтесь к разговору

Прежде чем говорить с детьми, почитайте информацию из авторитетных источников. Не стоит просто цитировать соцсети.

План разговора

Начните разговор с того, что вы делаете и будете делать все, чтобы ребенок был в безопасности. Предложите правдивую, но ограниченную информацию. Пообещайте держать в курсе и рассказывать важные новости.

Затем перейдите от вируса к событиям и переживаниям самого ребенка.

Хотя коронавирусная инфекция – не грипп, сходство можно использовать в разговоре: напомнить ребенку, когда он болел, или как болели взрослые.

Как и грипп, подавляющее большинство случаев коронавируса протекают легко или умеренно, особенно для детей. Можно объяснить, что если ребенок действительно заболеет, то некоторое время будет чувствовать себя не очень хорошо, но потом станет лучше, и все пройдет.

Введите правила и добавьте «напоминалки» Ученые уже не раз доказывали, что руки мы моем неправильно. И если вы хотите, чтобы дети мыли руки с мылом и водой в течение рекомендованных 20 секунд, у них должен быть постоянный пример перед глазами – взрослые. Не только во время обучения, но и каждый день. То же самое касается и кашля в локоть.

Еще нюанс: жизнь не может быть наполнена сплошными лекциями. Добавляйте напоминания – от смешных картинок про мытье рук в доме и игр с куклами до совместного выбора мыла в магазине. Подберите собственный стишок или песню на эти 20 секунд мытья, обсуждайте, меняйтесь текстами, пойте вслух. Пусть у ребенка будет дополнительный стимул зайти в ванную комнату.

Надо объяснить, что те, кто сейчас остаются дома из-за опасности заболеть, не просто защищают себя: они защищают и всех вокруг, чтобы не передать вирус кому-то другому. Это важное задание, а не трусость или повод сбежать из-под надзора.

В случае карантина стоит продумать баланс учебы и развлечений. В том числе и ослабить некоторые правила, например, увеличить время на видеоигры, серфинг в интернете, разговоры и чаты с друзьями.

Советы по возрасту детей

• Детям до школы и младшим школьникам стоит давать простую и лаконичную информацию. Для того, чтобы снизить тревожность, надо рассказать, что взрослые делают дома, в школе и в других местах для обеспечения безопасности детей и заботы о больных. Сконцентрируйте внимание на мытье рук – это главная задача ребенка, которая поможет ему удерживать контроль над своими страхами.

• Ученики 4-6 классов могут задавать множество вопросов: что будет, если кто-то заболеет в школе, в секции, на улице. Из-за активного доступа в интернет у ребенка или сверстников и недостаточного навыка отличать вымысел от правды разговаривать надо подробно, обсуждая достоверную информацию и рассеивая слухи.

• У подростков 7-8 класса и старше уже есть свои каналы информации, которым они доверяют больше, чем родителям. Вполне возможно, что количество цифр и фактов в их голове превышает объем взрослого, и разговаривать в стиле: «Не волнуйся, все будет хорошо», невозможно. В ответ тинейджер точно спросит: «А ты-то откуда это знаешь?» Это не означает, что с подростками не надо разговаривать – им это необходимо даже больше, чем малышам. Для таких разговоров надо готовиться и собирать убедительные аргументы и достоверные источники. И вне зависимости от возраста ребенка создавать дома атмосферу, в которой дети могут открыто говорить о любых переживаниях.