

## **Советы специалистов о том, как поддержать ребенка в непростой период и без страха рассказать о том, что происходит в мире**

Постоянно звучащие фоном новости о коронавирусе могут вызывать у детей чувство беспокойства или страха. Специалисты детского фонда ООН (ЮНИСЕФ), предлагают советы, которые помогут успокоить и защитить детей.

"На данный момент легко почувствовать себя потрясенным от всего того, что вы слышали о коронавирусной болезни 2019 года (COVID-19). Если ваши дети тоже испытывают беспокойство, это тоже объяснимо. Детям бывает трудно понять, что они видят в интернете или по телевизору - или слышат от других людей. Поэтому они могут быть особенно уязвимы к ощущениям тревоги, стресса и расстройств. Но открытый, поддерживающий разговор с вашими детьми может помочь им понять, справиться и даже принести пользу другим

### **Что происходит**

Задавайте открытые вопросы и слушайте

"Предложите вашим детям обсудить эту тему. Узнайте, что они уже знают, и прислушайтесь к их ответу. Если они слишком маленькие и не слышали о вспышке, вам, возможно, не нужно поднимать эту тему - просто воспользуйтесь возможностью напомнить им о правилах гигиены, не внушая новых опасений",

Для разговора лучше всего подходит привычная спокойная обстановка. Ребенок может свободно говорить за рисованием, играми. Возможно, это поможет ребенку открыться для разговора.

"Самое главное, не преуменьшайте или избегайте их проблем. Примите их чувства и дайте им понять, что естественно бояться этих вещей. Покажите, что вы слушаете, уделяя им все свое внимание, и убедитесь, что они понимают, что могут поговорить с вами и учителями в любое время", -

### **Как чувствуют себя зараженные коронавирусом?**

Будьте честны: объясните правду доступным для ребенка языком

Дети имеют право на правдивую информацию о том, что происходит в мире. Но и взрослые обязаны защищать их от страданий.

*"Говорите на языке, соответствующем возрасту ребенка, следите за их реакцией и будьте чувствительны к их беспокойству. Если вы не можете ответить на их вопросы, не придумывайте. Используйте это как возможность вместе найти ответы",*

Достоверную информацию можно найти на сайтах ЮНИСЕФ и Всемирной организации здравоохранения.

Покажите детям, как защитить себя и своих друзей

Один из лучших способов защитить детей от коронавируса и других заболеваний - поощрять регулярное мытье рук.

"Это не должен быть запугивающий разговор. Можно в игровой форме весело изучить правила мытья рук. Вы также можете показать детям, как прикрывать локтем кашель или чихание, объяснить, что лучше не подходить слишком близко к людям, у которых есть эти симптомы, и попросить их

рассказать вам, есть ли у них жар, кашель или затрудненное дыхание", - предлагают специалисты.

### **Уберечь от тревог и поддержать**

"Когда мы видим много тревожных кадров по телевизору или в интернете, иногда мы чувствуем, что кризис окружает нас повсюду. Дети могут не различать изображения на экране и свою личную реальность, и они могут полагать, что им грозит опасность",

Родители могут помочь своим детям справиться со стрессом, сохраняя привычный распорядок дня, насколько это возможно. Дети должны играть и отдыхать в знакомое время.

"Если в вашем районе есть вспышка болезни, напомните своим детям, что они вряд ли заразятся этой болезнью, что большинство людей, у которых есть коронавирус, не болеют очень сильно, и что многие взрослые прилагают все усилия, чтобы обеспечить безопасность вашей семьи"

Если ребенок плохо себя чувствует, объясните, что он должен оставаться дома или в больнице, потому что это безопаснее для него и его друзей. Заверьте их, что вы знаете, что иногда это трудно (может быть, страшно или даже скучно), но соблюдение правил поможет обеспечить безопасность всех.

### **Говорите о помощи**

Для детей важно знать, что люди помогают друг другу, проявляя доброту и щедрость.

Родители могут поделиться историями о работниках здравоохранения, ученых и молодежи, среди прочих, которые работают над тем, чтобы остановить вспышку и обеспечить безопасность сообщества.

Большим утешением может быть знание того, что такие люди принимают меры.

### **Позаботьтесь о себе, не забывайте об отдыхе**

Чтобы уделять ребенку достаточно внимания и сохранять спокойствие, у родителей должно быть достаточно ресурса.

*Вы сможете помочь своим детям лучше, если вы также позаботитесь о себе. Дети сами догадаются, как вы реагируете на новости, так что им поможет тот факт, что вы спокойны и контролируете ситуацию.*

Если вы чувствуете беспокойство или расстроены, найдите время для себя и обратитесь к другим членам семьи, друзьям и доверенным людям .

Найдите время для того, чтобы расслабиться и восстановить силы.

Завершите разговор, демонстрируя заботу

"Важно знать, что мы не оставляем детей наедине с их страхами. Когда ваш разговор закончится, попробуйте понять уровень их беспокойства, наблюдая за языком тела, обращая внимание на то, используют ли они свой обычный тон голоса, и наблюдая за их дыханием. В конце разговора ребенок должен быть спокойным". Родители могут напомнить своим детям, что у них могут быть другие трудные разговоры с вами в любое время. А также о том, что родители заботятся, слушают детей и готовы прийти на помощь.