

Советы психологов: в какой форме следует рассказывать детям о коронавирусе.



Пандемия корона вируса COVID-19 вызывает в меньшей или большей степени смутнение и страх у всех людей. Детям сложнее понять происходящее и отличить достоверную информацию от ложной.

Психологи центра Rajaleidja фонда InnoveБиргит Тито и Эвелин Таэль, а также специалист по психологии КатриВийтпоом дают практические советы, как поговорить с ребенком о корона вирусе.

Нет смысла скрывать от ребенка происходящее в мире. Дети все равно услышат об этом по телевизору, радио, от других взрослых или детей. Лучше в домашних условиях удовлетворить любопытство ребенка, повысить осведомленность и уменьшить беспокойство.

Дети по-разному реагируют на тревожные события – кто-то шутит и радуется выходным дням, кто-то беспокоится из-за боязни заболеть или умереть. Одни дети становятся капризными, другие – необщительными, третьи – чрезмерно энергичными. Тем не менее, все дети нуждаются в поддержке и разъяснениях со стороны своих родителей.

Информация о корона вирусе, предоставляемая ребенку, должна быть достоверной, конкретной и соответствующей возрасту. Разговаривать нужно спокойно и ободряюще.

Можно объяснить, что в мире очень много вирусов и иногда люди под их воздействием заболевают. Как правило, вирусы вызывают кашель, насморк, высокую температуру и недомогание. Тело человека способно бороться с вирусами, и в большинстве случаев люди скоро выздоравливают. Детям нужно сказать, что корона вирус много говорят, так как он быстро распространяется по всему миру, является совершенно новым и против этого вируса еще не изобретены лекарство или вакцина. Следует избегать спекуляций, теорий заговора и лишних деталей в разговоре с ребенком, так как они могут его запутать и напугать.

Часто задаваемые вопросы: что нужно знать о коронавирусе?

Если ребенок тревожный, то сначала нужно его выслушать. Пусть он расскажет о том, что слышал в детском саду, школе или от друзей, что его беспокоит, чего он боится.

Затем нужно подкорректировать знания ребенка. Возможно, ребенок слышал, что многие бабушки и дедушки умирают или что в случае закрытия школ можно безнадежно отстать в учебе. Родителям необходимо объяснить детям, что нужно правильно мыть руки, соблюдать чистоту, оставаться вместе дома и отдыхать.

Золотое правило гласит: если ребенок умеет спрашивать, то он готов к ответу. Обязательно отвечайте на все вопросы, не игнорируйте и не обманывайте, но отвечайте на уровне возраста ребенка.

Ребенок может спросить, что такое корона вирус. Описание корона вируса можно объяснить простыми словами: это микроб, который при попадании внутрь человека может вызвать плохое самочувствие. Можно добавить, что у некоторых людей появляется высокая температура и кашель, некоторые просто чувствуют себя немного больными и уставшими, а у некоторых появляется сильный кашель, из-за которого им становится трудно дышать.

Важно заметить, сколько информации достаточно ребенку и в какой момент она становится слишком подробной или сложной. Если ребенок хочет знать, как распространяется корона вирус, можно сказать, что когда человек чихает или кашляет, из него вылетают микробы. Здоровый человек может заболеть, если эти микробы каким-то образом попадут в него. Поскольку эти микробы могут попасть на руки, то очень важно их мыть, чтобы микробы не попали внутрь при еде или при прикосновении руками к лицу.

Если ребенок спрашивает, убивает ли корона вирус, можно отметить, что как при других заболеваниях, так и при корона вирусе некоторые люди умирают, однако тех, кто выздоровел, гораздо больше. Врачи проводят огромную работу, чтобы заболевшие люди выздоровели.

Ребенок получает поддержку, когда разговор фокусируется на определенных правилах, которые он может сам создать для себя и своей семьи. Например, можно обговорить, как и

когда мыть руки. Обязательно покажите свой пример поддержания правил гигиены. Если в детском саду или школе введены новые правила, тоже обсудите их дома.

Детям нужно показать пример, сохраняя внешнее спокойствие. Детская тревога часто связана с родительской тревогой. Когда родители много говорят о корона вирусе очень тревожным тоном, постоянно поднимая тему и проверяя новости, ребенок тоже становится тревожным. Поскольку взрослые способны контролировать свои чувства лучше, чем дети, роль родителя заключается в том, чтобы следить за своими эмоциями и поведением и создавать домашнюю обстановку, в которой все члены семьи могут отдохнуть от своих переживаний.

Понятно, что неопределенные ситуации также пугают взрослых и усугубляют проблемы с психическим здоровьем. Если собственные эмоции взрослого настолько сильны, что он не может сохранять спокойствие перед ребенком, рекомендуется использовать приемы психологической самопомощи перед тем, как поговорить с ребенком, а также по возможности проконсультироваться со специалистом душевного здоровья.

В случае всевозможных беспокойств, тревожных новостей и беспокойных времен детям помогает большое внимание со стороны родителя, когда они могут проводить больше времени вместе со своим родителем. У более младших детей легкие страхи смягчаются совместными играми, творческими действиями и симуляциями, которые могут ребенка рассмешить.

Если ребенку необходимо оставаться дома, не посещая школу или детский сад, постарайтесь максимально сохранить свой обычный распорядок дня – например, есть, мыться, читать, спать в обычное время. Рутинa создает у детей чувство безопасности.

В то же время, уменьшая беспокойство за себя и своих детей, взрослый обязан нести ответственность за безопасность своего ребенка. Это означает быть в курсе указаний, данных государственными органами, школами или детскими садами, и обеспечивать их соблюдение. Важно не создавать страх и панику, а подчеркивать в своих беседах и предостережениях то, что все люди могут сделать для того, чтобы не заразиться или не заразить других.

При проведении беседы с ребенком, необходимо учитывать его возраст:

Детям с 1 по 3 класс и младше требуется простая и лаконичная информация. Чтобы сбалансировать факты, связанные с корона вирусом, им можно объяснить, что взрослые как дома, так и в школе усердно работают над тем, чтобы обеспечить безопасность детей и заботиться о них, если они заболевают. Внимание ребенка должно быть обращено на важность тщательного мытья рук в это время.

Дети 4-6 классов могут задавать больше вопросов, например, что произойдет, если корона вирус затронет их школу, тренировки, кружки по интересам. Ребенку может понадобиться помощь взрослого, чтобы отличить реальность от фантазии о катастрофе и слухов. Целесообразно обсудить с ребенком способы предотвращения распространения вируса в школе и в обществе.

Дети 7-9 классов и старше уже не нуждаются в значительном упрощении темы. В этом возрасте ребенок готов быть в курсе фактов о корона вирусе, потому что, обладая достаточно четкими знаниями, он будет лучше контролировать ситуацию, что придаст ему чувства безопасности.