**Как и зачем говорить с детьми о коронавирусе: советы для всех возрастов**

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. Дети – народ внимательный, и информацию от них не скрыть.

В стране 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. Кто-то может больше капризничать, другой замкнется, третий будет слишком активным. Но всем нужны поддержка и разъяснения.

**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.

***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.

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.

**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.