**Как говорить с маленьким ребёнком о коронавирусе?**

**Не бойтесь разговаривать о вирусе с детьми**

На мой взгляд, разговаривать о вирусе с детьми нужно независимо от их возраста. Важно объяснять ситуацию, которая сейчас происходит, но говорить об этом нужно спокойно, как со взрослым человеком. В ином случае дети легко могут получить информацию из интернета или других источников, которые содержат некорректные сведения. Кроме того, и родителям необходимо сохранять спокойствие, поскольку, как мы знаем, ребенку передается ваше состояние и настрой.

Эксперты «Университета детства» (сайт) подготовили шпаргалку для родителей — как и какими словами рассказать маленьким детям о коронавирусе.

В сети со скоростью света появляется информация о том, как справляться со стрессом и с тревогой взрослым людям в ситуации пандемии, но практически никто не задумывается о том, что тревожный взрослый – это не тревожный ребёнок.

На сегодняшний день существует множество источников информации, где дети черпают сведения — радио, ТВ, видео в сети, которые смотрят и слушают их родители. Все это откладывается в памяти ребёнка. Дети волнуются, задают вопросы. [Эксперты «Университета детства»](https://www.doshkolka.rybakovfond.ru/) подготовили шпаргалку для родителей — как и какими словами рассказать маленьким детям о коронавирусе.

Несмотря на то, что дети до 7 лет очень быстро воспринимают и запоминают новую информацию, всё же они не в силах осознать и понять масштаб мировых событий, им нужны простые и понятные термины для этого. Например, если дети слышат, что люди, которые заболевают коронавирусом, умирают, то они и  сами думают о том, что скоро заболеют и даже умрут. Больше всего в этот момент им нужно заверение, что мы о них позаботимся несмотря ни на что.

**Спросите своего ребенка: что он знает?**

Если вы заметили, что ребенок, играя, упоминает слово «коронавирус», или вдруг его игрушки «болеют», попытайтесь выяснить, что он знает. Для этого задайте несколько вопросов:

• Похоже, ты что-то слышал о коронавирусе. Что ты знаешь об этом?

• Некоторые люди говорят о коронавирусе. Ты знаешь что это?

• Многие люди в последнее время беспокоятся о том, что могут заболеть. Интересно, почему они так волнуются. Как ты думаешь?

Или универсальный:

• Хм (кивок). Расскажи мне больше об этом.

**Поправьте неверные суждения ребенка и дайте ему простое объяснение, продолжив заверения**

Если ваш ребенок может рассказать вам, что он знает о коронавирусе, ваша первая задача — исправить любую дезинформацию. Предлагайте простые и прямые объяснения. Вот несколько советов для объяснений маленьким детям:

• Коронавирус — это то, что делает людей больными

• Коронавирус — это такой маленький, что его не видно

• Из-за микробов люди могут заболеть

• В последнее время коронавирусом болеют некоторые люди

• У некоторых людей кашель и температура

• Некоторые люди нуждаются в лекарствах, когда заболевают

• Некоторые люди попадают в больницу, когда заболевают

• Врачи, медсестры и другие работники лечат больных, и они поправляются

• Через некоторое время лечения люди выздоравливают

• Есть вещи, которые помогут нам не заболеть, например, если мы будем мыть руки.

Некоторые дети, возможно, слышали, что люди умерли от коронавируса. Не игнорируйте их страхи, но не зацикливайтесь на этом. Им достаточно заверения, что вы о них позаботитесь. Ответ может быть такой:

*Да, некоторые люди умирают от коронавируса, но это случается очень редко. Большинство людей выздоравливают. Я не думаю, что это то, о чем нам нужно беспокоиться.*

Наконец, напомните ребенку о случаях, когда он заболевал, а затем выздоравливал:

*Все люди иногда болеют. Помнишь, когда ты был болен, я давал(а) тебе лекарство, мы много читали и отдыхали, потом тебе стало лучше и ты поправился? И в любое время, если что-то случится я буду о тебе заботиться и все будет хорошо.*

Посмотрите вместе с ребёнком мультфильмы или почитайте книги, где герои болели, но в итоге выздоровели:

• Цветик-Семицветик

• Айболит

• Трое из Простоквашино

• Про бегемота, который боялся прививок

• Птичка Тари (про крокодила, который не чистил зубы)

• Смешарики «Ежик и здоровье»

• Виктор Драгунский «Зеленчатый Леопард»

Во время стресса дети нуждаются в предсказуемости и последовательности обычных действий. Родителям это тоже нужно! Так что играйте, общайтесь со своим ребенком, смотрите мультфильмы, читайте сказки. И помните: спокойный родитель — залог спокойного ребенка. Всем спокойствия и здоровья!

Ваш «Университет Детства» сайт