

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Даже если кажется, что ребенок особо не следит за новостями о коронавирусе, он чувствует, как нервничают взрослые, обсуждая между собой пандемию. Он может слышать что-то на эту тему от друзей, родственников, видеть сюжеты по телевизору, многое не понимать и пугаться. Вместо того чтобы пускать все на самотек, стоит обсудить с ребенком происходящее в мире и помочь ему справиться со страхом и тревогой. Делать это надо в соответствии с возрастом.

Начальная школа. Дети могут бояться, что заболеют и умрут не только их родители или друзья, но и они сами. Если они слышали, что от вызванной коронавирусом пневмонии умирают пожилые люди, то будут тревожиться и о своих дедушках и бабушках. Ученикам начальной школы нужно честно, спокойно и в доступной форме, без преувеличений и чрезмерных эмоций объяснить, что происходит. Убедить детей: взрослые делают все, что в их силах, чтобы не случилось ничего плохого. Необходимо рассказать о мерах профилактики, которые предупреждают распространение вируса, и напомнить, что взрослые – родители, учителя – всегда готовы ответить на любые вопросы.

Средняя школа. Дети этой возрастной группы в курсе происходящего – читают новости в интернете, обсуждают их с друзьями, в соцсетях. Они могут беспокоиться о будущем, поэтому в разговоре с ними необходимо придерживаться фактов, не грузить своими страхами по поводу возможных апокалиптических сценариев.

Важно обсуждать с детьми, что они читали в сети или видели по телевизору, помочь им разобраться, каким источникам доверять, а каким не стоит. Также можно обсудить, как на глазах меняется мир из-за пандемии, какие фобии и опасные стереотипы проявляются в людях в такой ситуации, рассказать о позитивных примерах поведения. Если у ребенка появились признаки тревожности, необходимо расспросить его о том, что он чувствует, и объяснить, что эти эмоции вполне естественны.

Старшая школа. Старшие школьники могут волноваться о том, как пандемия повлияет не только на их жизнь, но и на весь мир в целом, поэтому обсуждать с ними происходящее надо на равных. Часть школьников будет делать вид, что все это их совершенно не интересует. Но это может быть маской, под которой скрывается страх. Некоторым подросткам справляться с ситуацией помогает

юмор. В любом случае надо пробовать заводить с ними серьезный разговор, обсуждать все, что показывают по телевизору или публикуют в сети. А еще – говорить о политических и экономических последствиях пандемии, о тех эмоциях, которые они испытывают в связи со сложившейся ситуацией.