



## Разговоры о коронавирусе и дети: как объяснить, а не напугать?

В тревожной ситуации взрослым нужно соблюдать определенные правила, чтобы обеспечить психологическое благополучие детей. Важно не передавать им свою тревогу.

*Приметы тревожных состояний взрослых:*

1. Есть ощущение, что жизнь потеряла стабильность, и ты начинаешь беспокоиться вообще за все, а не только по поводу.
2. Чаще, чем нужно и чем появляются новости, читаешь и смотришь новости на волнующую тему. Начинаешь собирать в интернете или подробности и детали, которые тебе не нужны.
3. Постоянно продумываешь разные сценарии о том «как все будет плохо» и от этого еще больше пугаешься.
4. Сюжеты твоей тревоги вторгаются в твои сны, а мысли начинают лезть в голову и там крутиться, даже когда ты этого совсем не хочешь.

Беспокойство не только в голове. Когда оно становится чрезмерным, мы чувствуем тревогу и в теле.

*Симптомы беспокойства и тревоги включают:*

1. Мышечное напряжение или боль
2. Суетливость, неусидчивость и неспособность расслабиться
3. Сложно сосредоточиться
4. Сложности со сном
5. Быстрая утомляемость

Такие состояния взрослых «считывают» дети.

*Как помочь себе и детям:*

1. Старайтесь не подключать воображение к ситуации с вирусом. По возможности, реагируйте рационально.
2. Договоритесь с собой что и сколько раз в день вы по этой теме смотрите-читаете.
3. Не ведите тревожные обсуждения с супругами или друзьями при ребенке, даже по телефону. У детей «удлинители ушей» очень мощно работают.
4. Составьте «детскую версию» происходящего с хорошим концом и примерами того, как уже раньше с такими или более трудными ситуациями справлялись люди.
5. Протестируйте «детскую версию» сначала на ком-то из знакомых.

(По материалам «Психологической газеты»  
подготовила педагог-психолог Афанасьева Т.М.)