

Как говорить с ребенком о COVID-19

Наша группа детских клинических психологов подготовила полезную информацию и ресурсы, которые могут пригодиться вам и вашим детям в этот период стресса и неизвестности. В зависимости от возраста, дети могут реагировать на пандемию по-разному (см. таблицу). Эта памятка поможет вам и вашим близким правильно вести беседы о коронавирусной инфекции COVID-19.

- Программа Child Life and Art Therapy («Детская жизнь и арт-терапия») в детской больнице Randall

Сохраняйте спокойствие и позитивный настрой

- Зачастую дети перенимают эмоциональное состояние взрослых, которые их окружают, — чем спокойнее мы, тем спокойнее они.
- Убедите детей, что им ничего не угрожает и что о них позаботятся.
- Чтобы ободрить их, объясните, что ощущение тревоги — нормальная реакция на изменение привычного образа жизни.

Беседуйте с ребенком и прислушивайтесь к нему

- Внимательно следите за эмоциональным состоянием ребенка.
- Создавайте условия для откровенного разговора.
- Дети могут сильно переживать, но порой им не хватает слов, чтобы выразить свои чувства, поэтому используйте открытые вопросы и старайтесь разговорить ребенка.
- Если вы не можете ответить на вопрос ребенка, скажите об этом прямо и предложите поискать ответ вместе.

Помогите ребенку сохранить чувство самоконтроля

- В первую очередь соблюдайте привычный для ребенка режим дня — предсказуемость и стабильность успокаивают.
- Дайте ребенку возможность выбора и возможность влиять на ситуацию.
- Поручайте ему простые домашние дела (помыть посуду, навести порядок у себя в комнате, уделить внимание домашним питомцам или помочь вам приготовить еду).

Основные термины простыми словами

- Вирус — это микроб, который может попасть внутрь человека и вызвать плохое самочувствие.
- Микробы — это крошечные организмы, живые существа, которые могут вызвать болезнь. Они такие маленькие, что увидеть их можно только в микроскоп.
- Заразный — это значит, что вирус перепрыгивает с одного человека на другого, когда люди кашляют, чихают и трогают друг друга. Очень важно мыть руки и закрывать нос и рот, когда чихаешь или кашляешь, чтобы помешать распространению заразных заболеваний.

Источник: www.kidshealth.org



Randall Children's Hospital at Legacy Emanuel

Дружеское напоминание: научите ребенка правильно мыть руки — так всем будет спокойнее.

Как помочь детям разных возрастных групп в борьбе с коронавирусом (COVID-19)		
	Реакция ребенка	Как помочь
Дошкольники (3–5 лет)	<ul style="list-style-type: none"> • Страх одиночества, ночные кошмары • Затрудненная речь • Неконтролируемое мочеиспускание/стул, запоры, ночное недержание • Изменение аппетита • Плохое настроение, плаксивость, не отпускает ни на шаг • Изменение режима сна 	<ul style="list-style-type: none"> • Сохранять спокойствие и терпение. • Стараться ободрять (словами или действиями). • Поощрять самовыражение через игру, перевоплощение, сказки. • На время позволить изменить режим сна. • Выбирать спокойные, расслабляющие занятия перед отходом ко сну. • Придерживаться привычного для всей семьи распорядка дня. • Ограничить поток информации из СМИ.
Школьники (6–12 лет)	<ul style="list-style-type: none"> • Раздражительность, плаксивость, агрессивное поведение • Не отпускает ни на шаг, ночные кошмары • Нарушение сна и аппетита • Физическое недомогание (головная боль, боли в животе и т. п.) • Отказ от общения со сверстниками, утрата интереса • Стремление привлечь внимание родителей • Забывчивость • Частые жалобы на тревогу или страх 	<ul style="list-style-type: none"> • Поддерживать связь с друзьями в видеочатах или по телефону. • Заниматься регулярными физическими упражнениями и растяжкой. • Привлекать к учебным занятиям (учебники, образовательные программы). • Поручать ежедневные домашние дела. • Доброжелательно, но твердо устанавливать ограничения. • Следовать пожеланиям и потребностям ребенка в получении информации при обсуждении нынешней вспышки заболевания. Побуждать ребенка задавать вопросы. Давать краткие ответы и возможность задать дополнительные вопросы. Не перегружать информацией. • Поощрять самовыражение через игру и беседу. • Придерживаться привычного для всей семьи распорядка дня. • Ограничить поток информации из СМИ, обсуждать, что ребенок видел или слышал, в том числе в школе. • Оградить ребенка от стигматизации и дискриминации, развеивать его заблуждения. • Не забывать поощрять правильное поведение.



Randall Children's Hospital at Legacy Emanuel

Дружеское напоминание: научите ребенка правильно мыть руки — так всем будет спокойнее.

Как помочь детям разных возрастных групп в борьбе с коронавирусом (COVID-19)		
	Реакция ребенка	Как помочь
Подростки (13-18 лет)	<ul style="list-style-type: none">• Физическое недомогание (головная боль, сыпь и т. п.)• Нарушение сна и аппетита• Возбужденное состояние или снижение активности• Отказ от здорового образа жизни• Отказ от общения со сверстниками и близкими людьми	<ul style="list-style-type: none">• Сохранять спокойствие, терпение и позитивный настрой.• Придерживаться привычного распорядка дня.• Поощрять обсуждение вспышки заболевания со сверстниками и членами семьи.• Поддерживать связь с друзьями в видеочатах или по телефону.• Привлекать к участию в повседневной жизни семьи, включая домашние обязанности, занятия с младшими братьями и сестрами и ведение здорового образа жизни.• Ограничить поток информации из СМИ, обсуждать, что ребенок видел или слышал, в том числе в школе.• Оградить ребенка от стигматизации и дискриминации, развеивать его заблуждения.
Дети с особыми потребностями	<p>Реакции ребенка будут зависеть от уровня его физического и психического развития и могут включать любые сочетания описанных выше симптомов. Чтобы помочь такому ребенку, следует выбирать описанные выше приемы и линии поведения.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Создать психологически комфортную среду, удовлетворяющую сенсорные потребности ребенка.• Предлагать сведения, основанные на фактах, и давать короткие, ясные ответы, доступные для понимания ребенка.• Старайтесь не показывать ребенку своего постоянного страха перед болезнью и напоминайте ему, что дети не входят в группу риска; что он вряд ли заболеет этой болезнью; и что школа принимает меры для защиты детей.



Веб-сайты, рабочие тетради и видео о COVID-19

Для детей с первого года жизни до трех лет

Как отвечать на вопросы детей младшего возраста о коронавирусе

<https://www.zerotothree.org/resources/3265-answering-your-young-child-s-questions-about-coronavirus?fbclid=IwAR3TqMZ27FbZ7seCUFZ-A4fgs5rZUfed7-H38Ur5YCxUIJjiPXuQXG2sRPk>

Заботимся друг о друге — «Улица Сезам»

Беседы с детьми о COVID-19, личной гигиене и режиме дня; видеочат с Элмо.

https://www.sesamestreet.org/caring?fbclid=IwAR32Si0nsmsTxHxrTBDLHqBG-qT7bi13E1oBUTApGWd0d_IYNPIUcL8krz4

Как рассказать детям о коронавирусе

<https://www.pbs.org/parents/thrive/how-to-talk-to-your-kids-about-coronavirus>

Песенка «Мой ручки» (Wash Your Hands) | CoComelon Nursery Rhymes & Kids Songs

https://www.youtube.com/watch?v=emy_SBGqLLA

Книга о поддержке и ободрению детей всего мира #COVIBOOK (на нескольких языках)

Написана Мануэлой Молина (Manuela Molina) для поддержки и ободрения детей до 7 лет в период эпидемии COVID-19.

<https://www.mindheart.co/descargables>

Для детей дошкольного возраста и старше

Книга для детей о COVID-19, автор Малиа Джонс (Malia Jones)

В связи с чрезвычайной ситуацией, связанной с распространением COVID-19 по всему миру, мы создали полностью БЕСПЛАТНЫЙ ресурс для детей и взрослых, позволяющий больше узнать о COVID-19. *Бесплатная загрузка документов в формате PDF и электронных книг.*

<https://akidsbookabout.com/pages/covid-19>

Пособие для тех, кто сидит дома

«Игра способствует здоровому развитию, даже когда приходится сидеть дома».

<https://www.zerotothree.org/resources/3264-at-home-activity-guide>



Randall Children's Hospital at Legacy Emanuel

Видео о коронавирусе BrainPOP

Как преодолеть страх перед эпидемией? — Узнать о ней всю правду. Вы больше узнаете о жизни вирусов и о том, как не дать им заразить еще больше людей. Вирусы не могут размножаться без нашей помощи, поэтому нажмите на кнопку воспроизведения, чтобы узнать, как *не* помогать им!

<https://www.brainpop.com/health/diseasesinjuriesandconditions/coronavirus/>

«Доктор Панда и черепашка Тото» — Эпидемия коронавируса | Как защитить себя | Обучающий мультфильм для детей | Dr. Panda TotoTime

Из этого специального выпуска ребята узнают от доктора Панды и черепашки Тото о новом коронавирусе 2019 г., а также о хороших привычках, которые нужно приобрести, чтобы от него защититься.

<https://www.youtube.com/watch?v=PkUICIFE45M>

«У меня вопрос о коронавирусе» — бесплатная загрузка

Этот ресурс написан простым языком для детей с аутизмом. Он будет понятен большинству детей.

<https://www.ihaveaquestionbook.com/>

Как беседовать с детьми о коронавирусе — Национальная сеть по детским посттравматическим расстройствам (также на испанском и китайском языках)

Содержит сведения для родителей и воспитателей о локальных вспышках инфекционных заболеваний. Осведомленность о нынешней вспышке заболевания и готовность к ней помогут снять стресс и уменьшить беспокойство. Данный ресурс поможет родителям и воспитателям обдумать, как вспышка инфекционного заболевания может повлиять на физическое и эмоциональное здоровье семьи и что можно сделать, чтобы помочь семье справиться с этой ситуацией.

<https://www.nctsn.org/resources/parent-caregiver-guide-to-helping-families-cope-with-the-coronavirus-disease-2019>

Детям о коронавирусе — видео на YouTube-канале, подготовленное исследовательским центром Eurac Research

«Короткий и простой мультипликационный фильм, объясняющий, почему в условиях эпидемии коронавируса детям нужно оставаться дома в течение нескольких недель».

<https://www.youtube.com/watch?v=MVvVTDhGqaA>



Randall Children's Hospital at Legacy Emanuel

Ресурсы для воспитателей:

Новый коронавирус 2019 г. (COVID-19) — healthychildren.org
<https://healthychildren.org/English/health-issues/conditions/chest-lungs/Pages/2019-Novel-Coronavirus.aspx>

Центры по контролю и профилактике заболеваний (Centers for Disease Control and Prevention): коронавирус (COVID-19)
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

Коронавирус (COVID-19): как рассказать ребенку о коронавирусе — KidsHealth
Ваши дети слышат разговоры о коронавирусе (COVID-19). Вам нужно позаботиться о том, чтобы они получили информацию из надежного источника и чтобы они услышали ее от вас.
<https://kidshealth.org/en/parents/coronavirus-how-talk-child.html>

Как рассказать детям о коронавирусе (COVID-19) — Psychology Today
Семь практических шагов, которые помогут детям чувствовать себя в безопасности и не испытывать страх.
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/hope-resilience/202003/how-talk-your-kids-about-covid-19>

Последние новости Всемирной организации здравоохранения о пандемии коронавируса (COVID-19)
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

