

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

Автор статьи, психолог Екатерина Бурмистрова (<https://psy.su/feed/8035/>), отметила, что 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.
- И такие состояния взрослых ловят дети. Пожалуйста, не надо этого!

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 мужем или подругами при ребенке, даже по телефону. У них «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. Потестируйте «детскую версию» сначала на ком-то из знакомых.