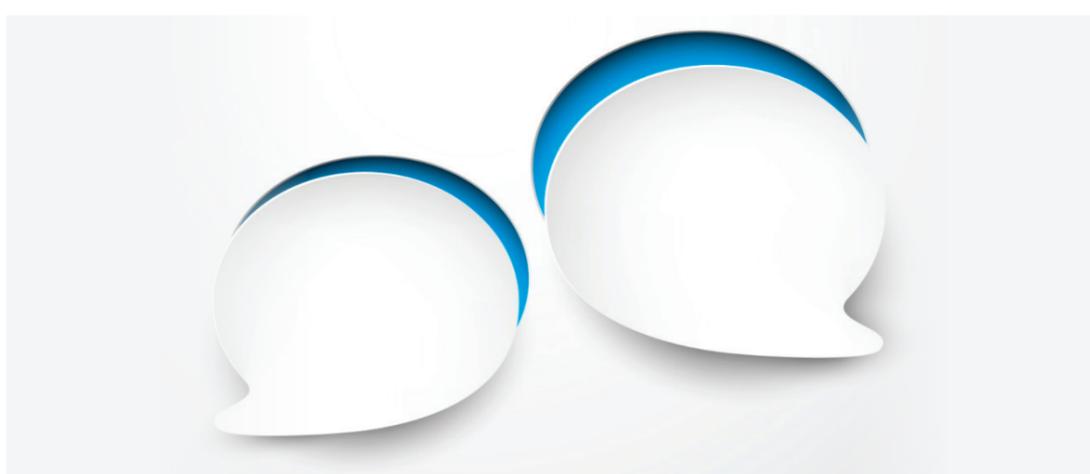


## Разъяснять, понимать, сохранять спокойствие - говорить о пандемии коронавируса с детьми

Вторая волна пандемии коронавирусной инфекции продолжается, и когда закончится, не известно. Дети получают информацию о пациентах, которых они знают лично, об изоляции, об отмене мероприятий и различных активностей, а также о закрытии мест, куда они привыкли ходить. Такое количество информации ошеломляет и сбивает с толку. Итак, как это можно правильно объяснить?



### Как "рутина" короны влияет на нас и наших детей?

Повседневная рутина дает нам чувство безопасности и контроля. Мы знаем, чего ожидать, и можем к этому подготовиться. Она удовлетворяет наши базовые потребности, такие как сон и питание, а также учебу и социальную жизнь. Для детей важнее распорядок дня, и он может дать им чувство контроля и уверенности в неопределенности, которая сопровождает их жизнь.

Сейчас мы живем в нестандартное время. Коронавирус меняет правила игры и постоянно вносит изменения в наш распорядок и образ жизни, иногда даже без предупреждения.

Согласно информации, которая уже была накоплена, Covid-19 вызывает тяжелые заболевания в основном среди пожилых людей и групп риска. Для молодых, здоровых людей и детей трудность в основном будет заключаться в изменении их распорядка: изменение их привычек и преодоление неопределенности, беспокойство о бабушках, дедушках и членах семьи из группы риска.

Вполне вероятно, что нам придется время от времени уходить на самоизоляцию в результате контакта с людьми, у которых положительные результаты тестов, или в случае активного роста числа заражений. Планы и некоторые мероприятия будут отменяться, а образовательные структуры – закрываться, и т.п.

### Как сделать так, чтобы детям было легче справляться с постоянными изменениями в повседневной жизни?

#### Объяснение реальности, учитывая возраст ребенка.

Когда вы разговариваете со своими детьми, вы можете сравнить жизнь в период коронавируса с чем-то знакомым из их собственного опыта. Хороший пример – опасность при путешествии на машине. Иногда путешествие на автомобиле может закончиться аварией, но из-за этого мы не перестаем пользоваться этим транспортом. Мы изучаем правила безопасности, учимся носить шлем, пристегиваться ремнем безопасности, пользоваться пешеходными переходами, следовать светофорам и знакам.

Вместе с детьми мы узнаем самый безопасный путь, чтобы добраться до детского сада или школы пешком. Полиция обеспечивает соблюдение правил дорожного движения, что создает нам еще один уровень безопасности. То же самое и с жизнью с коронавирусом: есть шанс, что мы заразимся, но мы заботимся о том, чтобы свести это к минимуму. Мы соблюдаем правила гигиены и следуем правилам, которые время от времени меняются в зависимости от степени заражения.

Еще одно сравнение может быть связано с изменениями в нашей жизни из-за ситуации с безопасностью в Израиле. Мы понимаем, что IDF (Армия обороны Израиля) и Железный Купол защищают нас. Мы знаем, что нам нужно делать в случае сирены, и что есть обозначенная безопасная зона со всем необходимым. В периоды, когда мы знаем, что ракеты запускаются чаще, мы не выходим без надобности, школы закрываются и т. д. То же самое и с жизнью с коронавирусом: в нашем доме есть все, что нам необходимо; мы знаем, что делать, если нужно будет остаться дома, а там мы в безопасности.

#### Воздействие средств массовой информации.

Средства массовой информации, естественно, имеют тенденцию освещать и «приукрашивать» проблемные вопросы, с которыми мы сталкиваемся в это время. Взрослый обычно умеет фильтровать полученную информацию и знает, как её рассматривать в перспективе. У маленьких детей же такая способность недостаточно развита, что может вызвать тревогу и страхи в результате повышенного и неотфильтрованного воздействия информации, предоставляемой средствами массовой информации. В этот период важно ограничить доступ к СМИ и говорить о текущей ситуации с детьми в соответствии с их возрастом. Если они всё-таки столкнулись с такой информацией, постарайтесь дать им простые разъяснения, добавив к этому, что, пока мы соблюдаем правила, риск заболевания очень низок.

#### Раннее планирование

Подготовка себя и своей семьи к режиму самоизоляции может уменьшить стресс, обеспечить большую гибкость и облегчить адаптацию к периоду.

Вместе подумайте о ситуациях, с которыми вам, возможно, придется столкнуться: очередной повсеместный карантин, закрытие школ, изоляция одного из родителей, детей или всей семьи.

Вместе с детьми подготовьте план, соответствующий их возрасту, подходящий для каждой ситуации.

План должен включать в себя, кто и где будет изолирован, варианты дистанционного обучения, соответствующие возрасту занятия/активности, способы поддержания семейных и социальных связей (например, посредством игр, видеозвонков и т. д.). Наличие плана снижает тревогу перед неизвестным как для вас, так и для ваших детей.

Этот период вызывает множество проблем и трудностей. Открытые и честные разговоры, соответствующие возрасту и уровню понимания ребенка, являются ключом к поддержанию позитивной атмосферы и созданию безопасного пространства для обсуждения трудностей, стресса.

**איך עוזרים!**

פורטל בריאות ורווחת הילד בקהילה  
מבית עמותת גושן, בליווי רופאים ואנשי מקצוע