

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение центр развития ребёнка –  
детский сад №11 «Незабудка»  
(МБДОУ №11)

# Коронавирус – НОВЫЙ детский страх



Подготовила педагог-психолог:  
Щукина Е.В

### **Почему ребенок боится коронавируса?**

Тревожные дети воспринимают любую негативную информацию как угрозу себе и своим близким. А нынешняя ситуация в обществе слегка напоминает подготовку к апокалипсису: на улицах заметно опустело, многие ходят в масках, все закрыто-перекрыто, включая обожаемые детьми игровые площадки, СМИ в больших объемах транслируют пугающую информацию, включая кричащие напоминания «Сидите дома!».

### **Чего именно боится ребенок?**

Страх одного и того же явления у детей разного возраста качественно отличается. Маленький ребенок трех-четырех лет может бояться просто нависшей в воздухе угрозы. А так как в этом возрасте детей пугает темнота, то ребенок может думать, что злой вирус спрятался в темной комнате (не забываем, что у малышек еще нет логического мышления!). Пятилетка может бояться того же самого плюс попасть в больницу. Ребенок чуть постарше боится умереть сам и смерти родителей. Десятилетний ребенок всерьез задумывается о том, как и на что он будет жить, если родители умрут.

### **Как помочь?**

-Самое первое, что нужно сделать – это перекрыть поток устрашающей информации из СМИ и избегать тревожных разговоров дома.

-Но не забываем, что и недостаток информации порождает страх, поэтому на доступном ребенку языке объясняем, что происходит. Говорим, что иногда болезни к нам приходят. Можно привести пример, как в детском саду был карантин по ветрянке, вспомнить вместе с чего все началось и как закончилось. Говорим, что есть врачи, лекарства и наш иммунитет, который нас защищает.

-Ребенок может спросить: «А я заболею?» или «А ты заболеешь?». Не стоит уверять ребенка в том, что этого не случится никогда, ведь вы сами не знаете ответа на этот вопрос. Стоит сказать, что вы соблюдаете правила гигиены (ходите в магазин в маске и перчатках, часто моете руки с мылом, не посещаете многолюдных мест и т.д.), поэтому риск заболеть у вас минимальный. Но говорите это ребенку только в том случае, если вы действительно соблюдаете эти меры. Дети очень тонко чувствуют фальшь, и их тревога при этом усиливается.

-Поиграйте с ребенком в игру «злой вирус». Пусть ребенок примерит на себя роль коронавируса: сделает злое лицо, будет вас пугать; а вы - убегать и бояться. Те самые старые добрые салки-догонялки, но с особым смыслом. Таким образом, мы даем ребенку возможность самому побыть в роли пугающего персонажа и почувствовать себя сильным. По желанию, можно меняться ролями.

-Предложите ребенку цветными карандашами или мелками нарисовать коронавирус. У детей богатая фантазия – все получится! И вот что-то непонятное превратилось в конкретный образ. Теперь монстра (скорее всего это будет именно он) можно, конечно, побить или растоптать. А лучше превратить его в смешного, дорисовав какие-нибудь аксессуары. Еще вариант: разрезать и собрать новый пазл, поменяв детали местами. Ни в коем случае не уничтожать и не сжигать!

-Вместе сочините сказку о жизни коронавируса. Обязательное условие – конец сказки должен быть смешным.

**И главное:** ребенку передается тревога родителей, поэтому сохраняйте спокойствие и помните, что все трудности рано или поздно проходят.

