



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ  
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ  
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

Территориальный отдел  
Управления Федеральной службы по надзору  
в сфере защиты прав потребителей  
и благополучия человека  
по Нижегородской области в  
городском округе город Дзержинск,

Володарском районе  
606019, Нижегородская область, г. Дзержинск,  
пр. Дзержинского, дом 19 а  
тел/факс(8313)222007/221710,  
E-mail: [fy190@mts-nn.ru](mailto:fy190@mts-nn.ru)

02.12.2020 № 52-05-10/09-2446 -  
На № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2020

Главе городского округа г. Дзержинск

И.Н. Носкову

г. Дзержинск, пр. Дзержинского, 1  
E-mail: [official@adm.dzr.nnov.ru](mailto:official@adm.dzr.nnov.ru)

Главе администрации Володарского  
муниципального района Г.М. Щанникову

606070, Нижегородская область  
г. Володарск, ул. Клубная, д. 4

e-mail: [official@adm.vld.nnov.ru](mailto:official@adm.vld.nnov.ru)

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Нижегородской области в городском округе город Дзержинск, Володарском районе просит разместить на сайте администрации следующую информацию:

### О рекомендациях как говорить с детьми о коронавирусе

В проведения Всемирного дня ребенка, Роспотребнадзор напоминает как лучше всего объяснять детям, что такое новая коронавирусная инфекция. Сейчас даже взрослому легко почувствовать себя потрясенным от всего того, что вы слышали о коронавирусной болезни COVID-19. Если ваши дети испытывают тоже беспокойство, это объяснимо. Детям бывает трудно понять, что они видят в Интернете, по телевизору или слышат от других людей, поэтому они могут быть особенно уязвимы к ощущениям тревоги, стресса и расстройств. Открытый, поддерживающий разговор с вашими детьми может помочь им понять, справиться и даже принести пользу другим.

#### 1. Задавайте открытые вопросы и слушайте

Пригласите вашего ребенка обсудить эту тему. Узнайте, как много они уже знают, и прислушайтесь к их ответу. Если они слишком маленькие и не слышали о вспышке, вам, возможно, не нужно поднимать эту тему - просто воспользуйтесь возможностью напомнить им о правилах гигиены, не внося новых опасений.

Убедитесь, что вы находитесь в безопасной обстановке, и позвольте ребенку свободно говорить. Рисование, истории и другие методы, возможно, помогут вашему ребенку открыться для разговора.

Самое главное, не преуменьшайте или избегайте их проблем. Примите их чувства и дайте им понять, что естественно бояться этих вещей. Покажите, что вы слушаете, уделяя им все свое внимание, и убедитесь, что они понимают, что могут поговорить с вами и учителями в любое время.

#### 2. Будьте честны: объясните правду доступным для ребенка языком

Дети имеют право на правдивую информацию о том, что происходит в мире, но и взрослые обязаны защищать их от страданий. Говорите на языке, соответствующем возрасту ребенка, следите за их реакцией и будьте чувствительны к их беспокойству.

Если вы не можете ответить на их вопросы, не придумывайте. Используйте это как возможность вместе найти ответы. Веб-сайты международных организаций, таких как ЮНИСЕФ и Всемирная организация здравоохранения, являются отличными источниками информации. Объясните, что некоторая информация в Интернете не является достоверной, и что лучше всего доверять экспертам.

#### 3. Покажите им, как защитить себя и своих друзей

Один из лучших способов защитить детей от коронавируса и других заболеваний - это просто поощрять регулярное мытье рук. Это не должен быть запугивающий разговор. Мойте руки в танце, чтобы весело изучать правила мытья рук.

Вы также можете показать детям, как прикрывать локтем кашель или чихание, объяснить, что лучше не подходить слишком близко к людям, у которых есть эти симптомы, и попросить их рассказать вам, есть ли у них жар, кашель или затрудненное дыхание.

#### **4. Подбодрите их**

Когда мы видим много тревожных кадров по телевизору или в Интернете, иногда мы чувствуем, что кризис окружает нас повсюду. Дети могут не различать изображения на экране и свою личную реальность, и они могут полагать, что им грозит опасность. Вы можете помочь своим детям справиться со стрессом, предоставляя им возможность играть и отдыхать, когда это возможно. Следуйте привычному расписанию и распорядку, насколько это возможно, особенно перед сном, или помогите создать новый распорядок дня в новой среде.

Если в вашем районе есть вспышка болезни, напомните своим детям, что они вряд ли заразятся этой болезнью, что большинство людей, у которых есть коронавирус, не болеют очень сильно, и что многие взрослые прилагают все усилия, чтобы обеспечить безопасность вашей семьи.

Если ваш ребенок плохо себя чувствует, объясните, что он должен оставаться дома/в больнице, потому что это безопаснее для него и его друзей. Заверьте их, что вы знаете, что иногда это трудно (может быть, страшно или даже скучно), но соблюдение правил поможет обеспечить безопасность всех.

#### **5. Проверьте, испытывают ли они на себе стигму или распространяют ее**

Вспышка коронавируса привела к многочисленным случаям расовой дискриминации во всем мире, поэтому важно убедиться, что ваши дети не испытывают и не способствуют издевательствам.

Объясните, что коронавирус не имеет никакого отношения к тому, как кто-то выглядит, откуда он или на каком языке говорит. Если в школе их обзывали или издевались, они могут рассказать взрослому, которому они доверяют.

Напомните своим детям, что каждый заслуживает безопасности в школе. Запугивание всегда неправильно, и каждый из нас должен внести свой вклад, чтобы проявлять доброту и поддерживать друг друга.

#### **6. Ищите помощников**

Для детей важно знать, что люди помогают друг другу, проявляя доброту и щедрость.

Поделитесь историями о работниках здравоохранения, ученых и молодежи, среди прочих, которые работают над тем, чтобы остановить вспышку и обеспечить безопасность сообщества. Большим утешением может быть знание того, что сострадательные люди принимают меры.

#### **7. Позаботьтесь о себе**

Вы сможете помочь своим детям лучше, если вы также позаботитесь о себе. Дети сами догадаются, как вы реагируете на новости, так что им поможет тот факт, что вы спокойны и контролируете ситуацию.

Если вы чувствуете беспокойство или расстроены, найдите время для себя и обратитесь к другим членам семьи, друзьям и доверенным людям в вашем сообществе. Найдите время для того, чтобы расслабиться и восстановить силы.

#### **8. Завершите разговор, демонстрируя заботу**

Важно знать, что мы не оставляем детей в страдании. Когда ваш разговор закончится, попробуйте понять уровень их беспокойства, наблюдая за языком тела, обращая внимание на то, используют ли они свой обычный тон голоса и наблюдая за их дыханием.

Напомните своим детям, что у них могут быть другие трудные разговоры с вами в любое время. Напомните им, что вы заботитесь о них, что вы слушаете их, и что вы готовы прийти на помощь, если они обеспокоены чем-то»

Начальник территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора  
по Нижегородской области  
в городском округе город Дзержинск,  
Володарском районе



Е.В.Артюкова