**Как объяснить ребёнку, почему нельзя гулять, к друзьям и к бабушке**

Любому взрослому понятно, что сейчас сложилась сложная ситуация. Взрослому — но не ребенку. Маленькому человечку сложно объяснить, почему нельзя гулять, играть с друзьями. Почему он больше не может ходить с родителями в игровые центры, кино, театры, заходить в кафе. Даже просто погулять в парке и то, запрещено.

✔ Мы теперь всегда должны сидеть дома?

Конечно, не всегда. Сейчас вокруг тебя много говорят про коронавирус — это такой новый вирус, который вызывает сильную простуду. Он заразней, чем обычный грипп. Если много людей заболеет одновременно, нам будет трудно друг другу помогать — давать лекарства, мерить температуру, поить вкусным чаем. Для того, чтобы люди не заболели одновременно, придумали карантин. Это означает, что мы теперь большую часть времени проводим дома и стараемся меньше общаться с другими людьми. А когда карантин кончится, мы сможем снова гулять, встречаться с друзьями и ходить в кино все вместе.

✔ Но раньше ведь тоже все болели. Почему теперь стало так строго?

Уже очень много лет не было ситуации, когда люди во всем мире заражались так быстро. А сейчас заболело очень много людей. Поэтому приняты строгие правила: мы не ходим на работу, в детские сады и школы. Это делается для того, чтобы уменьшить возможность заражения большого количества людей одновременно.

✔ Я заболею и умру? А мои близкие?

Ты можешь заболеть, но уже известно, что дети переносят эту болезнь легко, иногда даже не поднимается температура! Близкие тоже могут заболеть, и, действительно, взрослые и особенно пожилые люди могут переносить эту болезнь тяжелее. Мы — твои родители — делаем все, чтобы защитить тебя, себя и наших бабушек и дедушек от этой болезни. Все люди болеют и умирают в разное время, и по-разному болеют. Но не все болезни приводят к смерти. Обычно люди живут долго и счастливо.

✔ Почему мне нельзя играть с друзьями и приглашать их в гости?

Коронавирус разными способами проникает в организм. Он распространяется через чихание, кашель, прикосновения, слюну. Поэтому все рекомендуют как можно меньше играть в больших компаниях и соблюдать безопасную социальную дистанцию — расстояние в несколько шагов, на котором у тебя будет меньше шансов заразиться. В игре такую дистанцию (около 2 метров) сохранять очень сложно, и детей просят играть дома.

✔ Почему нельзя ходить в гости к бабушке и дедушке?

Чтобы обезопасить своих бабушку и дедушку, во время карантина, когда вирус быстро распространяется, чтобы нечаянно их не заразить. Но можно общаться по телефону или видео.

✔ Мне очень скучно, мне нечем заняться. Что мне делать?

Давай вспомним, чем ты любишь заниматься. Составим список и план на каждый день: рисовать, смотреть мультики, лепить из пластилина, играть, звонить друзьям. Что из этого ты хочешь выбрать?

✔ Мне очень страшно!

Расскажи, чего ты боишься? Можно обсуждать конкретные страхи: кто-то попадет в больницу, или сильно заболеют родители, или сам ребенок, или бабушки с дедушками. Еще раз рассказать ребенку, что мы можем предпринять, чтобы этого не случилось, и подчеркнуть, что мы конкретно делаем. Перечисляя конкретные вещи, мы можем повлиять на детский страх.