

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.

Терроризм: как его воспринимают наши дети?

К сожалению, терроризм – это часть нашей сегодняшней реальности. Даже если мы сами и наши близкие живут в относительно безопасных регионах.

Нам приходится задумываться – как наши дети реагируют на происходящее?

Как правильно говорить с ними об этом?

Конечно, реакции разных детей различаются по своей остроте. И все же есть общие моменты в том, что дети чувствуют, когда в нашу жизнь врываются акты терроризма.

Возможно, главная реакция – это страх. И за себя, и за своих близких, и за тех, кто оказался в непосредственной опасности. Он усугубляется неуверенностью, недостатком информации о происходящих событиях. Если ребенок раньше пережил другие потери или травмирующие события, воспоминания об этих событиях могут всплыть именно сейчас.

Характерно и ощущение потери стабильности. Это очень выбивает из колеи. Терроризм нарушает привычный ход событий, разрушает доверие к людям, лишает эмоционального равновесия и чувства безопасности. Растерянность, ощущение беспомощности – эти чувства могут транслироваться от взрослого к ребенку.

Гнев – естественная реакция на происходящее. Дети могут испытывать его по отношению к террористам, к их соотечественникам. Нужно разрешить им выражать эти чувства. Но гнев может направляться и на тех, с кем дети чувствуют себя в наибольшей безопасности, – на близких.

Как говорить с ребенком?

– Признавайте чувства ваших детей. Постарайтесь выразить это словами.

– Скажите ребенку: «Испытывать страх за собственную безопасность – это нормально». В то же время постарайтесь убедить его, что принимаются необходимые меры, чтобы обеспечить эту безопасность. Этим занимается правительство, армия, другие органы.

– Дети, особенно младшего возраста, могут испытывать непреодолимый страх, который им трудно выразить словами. Если кому-то из родителей нужно уехать, они могут беспокоиться и за него, и за себя («Что будет со мной, если папа (мама) не вернется?»). Обсудите с ребенком возможные ситуации: кто о нем позаботится, если уедет тот или иной близкий человек? К кому, в случае необходимости, можно обратиться за поддержкой?

– Если мы просто говорим ребенку: «Не плачь, все будет в порядке», то тем самым не признаем серьезно его эмоциональных реакций. В то же время, помогая ребенку выразить его чувства, не забываем высказать надежду, что все наладится.

– Стоит ли подробно обсуждать произошедшее с ребенком? Это зависит от его возраста. Если вы говорите с дошкольником, младшим школьником, ограничьтесь только самыми необходимыми деталями. Подростку, возможно, понадобится подробная информация. Не из праздного любопытства, а чтобы он мог ответить на свой же вопрос: «Кто может с этим что-либо поделать?» Старайтесь помочь подростку держаться зрелых реакций и действий.

Помогайте вашим детям справиться с их страхами.

– Помогите детям убедиться в их личной безопасности. Расскажите, что предпринимаются меры предосторожности для предотвращения терроризма. Например, усиливается охрана аэропортов и мест проведения общественных мероприятий, тщательно проверяются документы и багаж пассажиров самолетов, есть современные технические средства, обеспечивающие безопасность и т.д.

– Укрепляйте ваши обычные семейные ритуалы, например, отхода ко сну (рассказывание сказки, чтение, помогут мягкие игрушки, любимое одеяло и т.д.). Это повышает у ребенка чувство стабильности и безопасности. Чем меньше ребенок, тем больше времени сейчас нужно проводить с ним. Выделите при этом специальное время (пускай даже небольшое), которое будет посвящено играм или общению только с ним.

– Обычные страхи детей могут усилиться в это время (страх темноты, резких звуков и др.). Ребенок может бояться засыпать один. Посидите рядом несколько ночей, дожидаясь, пока сын или дочь заснут. Разрешайте держать включенным неяркий свет. Если дети в семье спали в разных комнатах, они могут

захотеть спать вместе, разрешите им это. Постепенно возвращайтесь к обычным порядкам, пока ребенок не почувствует себя снова в безопасности.

– Попробуйте показать детям, что чувство контроля над ситуацией можно приобрести, оказывая поддержку другим людям, предпринимая какие-то действия. Например, послав необходимые вещи, игрушки, письма со словами поддержки тем, кто пострадал. Это можно сделать через соответствующие организации.

– Если кому-то из членов семьи надо уехать на время, предусмотрите какие-то действия на этот случай. Соберитесь с семьями тех, чьи близкие тоже уехали по каким-то обстоятельствам (например, в общую командировку с вашим родственником).

– Не позволяйте детям проводить слишком много времени у телевизора в ожидании новостей о случившемся теракте. Направьте их внимание на любимые занятия. Постарайтесь сами меньше времени уделять новостям и больше проводить его с семьей.

– Если вы замечаете у своего ребенка лишком острую или затянувшуюся реакцию на печальные события, воспользуйтесь внешней поддержкой. Например, с помощью детского психолога, в случае необходимости – и врача. В крупных городах созданы специальные кризисные службы для детей и подростков. Есть и другие организации, способные оказать поддержку.

– Выберите время для себя и постарайтесь разобраться в своих реакциях на происходящее настолько, насколько это возможно. Это поможет вам лучше понять своего ребенка.