

Как говорить с детьми о теракте?

КАК РАССКАЗАТЬ ДЕТЯМ О ТЕРАКТЕ в ПОДМОСКОВЬЕ?

У родителей возникает очень много вопросов "как говорить с детьми о ситуации". А может лучше и вовсе не говорить о ней? Умалчивать — не лучшая тактика.

Во-первых, ребенок видит, что взрослые напряжены, напуганы, расстроены. И не понимает, почему. Во-вторых, дети включены в социум. Уже сегодня страшные видео пересылают друг другу школьники в классных чатах. Говорят об этом взрослые между собой. Освещается эта тема по телевидению.

Если родители всячески дают понять ребенку, что "это мы не обсуждаем", он остаётся со своими переживаниями один на один. У него нет опыта, чтобы оценить ситуацию. Если родители не хотят об этом говорить — значит, это что-то слишком страшное даже для них. Результат часто оказывается противоположный - оберегая душевный покой ребенка, мы формируем невроз. Угрозу для психики несут не сами по себе события (если они происходят не с вами), а невозможность проживать и переживать их в контакте с другими людьми. Невозможность получить поддержку и объяснения. Как говорить с детьми? Прежде всего, давайте определимся с целями.

Зачем мы говорим?

Чтобы ребенок понимал, что происходит — в том числе состояние взрослых.

Чтобы не был сильно напуган, не стал бояться вообще всего.

Чтобы объяснить ограничения, возникшие в результате ситуации.

Если держать в голове эти цели и не-цели, становится понятно, как говорить.

Честно - что сами знаете.

Доступно - в зависимости от возраста и развития ребенка.

Устойчиво — это не значит "спокойно, без эмоций", это значит "владея собой" — несмотря на эмоции.

С выводом на "что делать" — рассказать о принимаемых взрослыми мерах, о том, что вы сами собираетесь делать (помочь кому-то, сдать кровь, перечислить деньги) и о том, что может сделать ребенок (если ему больше 9-10 лет): написать кому-то слова поддержки, сделать что-то для помощи вам или другим членам семьи.

ЧЕК -ЛИСТ для РОДИТЕЛЕЙ
"КАК ПРАВИЛЬНО РАССКАЗАТЬ ДЕТЯМ О ТЕРАКТЕ в
ПОДМОСКОВЬЕ "

1. Выберите подходящее время и место:
 - Выберите момент, когда ребенок будет спокоен и готов к разговору.
 - Найдите уединенное место, где вы сможете поговорить без лишних отвлекающих факторов.
2. Подготовьте себя:
 - Успокойтесь сами, чтобы говорить ровно и уверенно.
 - Обдумайте, как вы преподнесете информацию в соответствии с возрастом ребенка.
3. Начните разговор:
 - Мягко объясните, что произошло трагическое событие.
 - Используйте простые, понятные слова, избегайте шокирующих подробностей.
4. Предоставьте возможность выразить эмоции:
 - Дайте ребенку время и пространство, чтобы он мог поделиться своими чувствами.
 - Будьте готовы выслушать и принять его реакцию, будь то слезы, вопросы или молчание.
5. Предложите поддержку:
 - Обнимите ребенка, успокойте, дайте понять, что вы рядом.
 - Предложите совместную молитву или минуту молчания в память о погибших.
6. Ограничьте освещение трагедии в СМИ:
 - Во избежание повторной травматизации ограничьте просмотр новостей.
 - Будьте готовы переключить внимание ребенка на другие, более позитивные темы.
7. Наблюдайте за реакцией и будьте готовы к повторным разговорам:
 - Отслеживайте изменения в поведении ребенка.
 - Будьте открыты к новым вопросам и будьте готовы снова обсудить ситуацию.

Ключевая задача — проявить чуткость, заботу и обеспечить ребенку ощущение безопасности в это непростое время.

Желаем вам и вашим близким душевных сил в это трудное время.