

Как помогать детям осознавать страшные события

Происходящие в мире события могут быть страшными даже для взрослых, а тем более — для детей, у которых не так развиты эмоциональные и когнитивные способности для осознания пугающих событий. В ситуации стихийного бедствия, обстрела, пандемии или войны на основании происходящего вокруг дети скорее всего чувствуют, что происходит что-то важное. В таких обстоятельствах родителям или опекунам бывает сложно помочь детям понять, что именно происходит.

Важная цель при разговоре с детьми на пугающие темы — помочь им осознать и понять то, что они видят и слышат.

Важная цель при разговоре с детьми на пугающие темы — помочь им осознать и понять то, что они видят и слышат. Побудите ребёнка начать разговор, спросив: «Ты хочешь поговорить о том, что слышал(а) или видел(а)?»

Взрослые часто делятся с детьми либо избыточной, либо недостаточной информацией о происходящем. Это ошибка. Детям необходимо предоставлять информацию, достаточную для понимания того, что они видели и слышали.

Вот несколько советов для помощи детям в понимании сложных тем:

- **Берегите детей от ненужных или расстраивающих подробностей.** Следите за тем, что ваш ребенок слышит и видит в интернете или по телевизору, и ограничивайте это. СМИ часто рассказывают и показывают жесткие, пугающие вещи, которые могут быть непонятными или страшными для ребёнка.
- **Не утешайте детей неправдой и не притворяйтесь, будто ничего не случилось.** Когда дети сталкиваются с чем-то беспокоящим или пугающим, дайте им понять, что вы об этом знаете и понимаете их эмоциональную реакцию, — это создаст взаимопонимание. Взрослые не должны дезинформировать детей, даже из желания «защитить». Даже в очень тяжёлых случаях (например, самоубийство) детям нужно в общих чертах рассказать, что случилось. Если вы скрываете правду или обманываете детей, это может повысить их тревожность и даже создать впечатление, что дела хуже, чем на самом деле. Объясняйте детям, как случившееся повлияет на их повседневную жизнь.
- **Тщательно выбирайте, что именно сказать** детям, в зависимости от того, что они видят и слышат, и как ответить на конкретные вопросы. Не предполагайте заранее, что дети что-то знают сами.
- **Начните разговор с фразы вроде:** «Мы видели, ты смотрел(а) новости, и там показывали танки на улицах украинских городов. Мне интересно, что ты об этом думаешь, и нет ли у тебя вопросов». Вопросы у ребенка могут появиться, а могут и нет. Даже если дети не просят дополнительной информации, взрослый может сказать: «Если у тебя сейчас вопросов нет, знай, что я всегда готов(а) ответить на любые вопросы. Такие новости могут быть непонятными и пугать даже взрослых».
- **Используйте максимально понятные и подходящие для возраста детей слова.** При решении, какую информацию, в какой форме и в каком количестве ребенок способен воспринять, примите во внимание, сколько ребенку лет и насколько он развит. Например, для дошкольника сообщение о том, что дедушка «отошёл в лучший мир» или «покинул нас» может быть непонятным. Лучше сказать просто: «Дедушка умер. Ты понимаешь, что значит 'умер'?»
- **Возможно, информацию нужно будет повторить несколько раз.** Необязательно всю информацию объяснять в одном разговоре, особенно маленьким детям. Повторение фактов поможет детям принять и усвоить то, о чем вы говорите.
- **Будьте примером того, как справляться с сильными эмоциями** (страх, печаль, ярость, горе).

Помогите детям увидеть, что взрослые испытывают такие же эмоции, но контролируют страх, когда делятся своими переживаниями с другими людьми, если это уместно. Сильные эмоции можно также выражать с помощью игры, рассказывания историй, музыки и рисования.

- **Успокаивайте детей с помощью физического контакта.** Для детей в состоянии стресса, особенно для маленьких детей, обнять и погладить может быть полезнее слов.
- **Показывайте детям постарше источники правдивой информации** и потом обсуждайте с ними то, что они прочитали или посмотрели,

отвечайте на вопросы. Дети разного возраста узнают новости из разнообразных источников, которые могут быть излишне сенсационные или недостоверные (напр. социальные сети). Старшие дети, особенно подростки, могут искать информацию в ненадежных источниках, что только усугубляет непонимание ситуации.

- Если вам нужны дополнительные рекомендации о том, как разговаривать с детьми на сложные темы, **подумайте о том, чтобы посоветоваться с профессионалами** в вашем сообществе — священниками, врачами или психологами.