

Дети и терроризм (рекомендации для родителей)

К сожалению, терроризм - это часть нашей сегодняшней реальности. Даже если мы сами и наши близкие живут в относительно безопасных регионах. Мы не в силах скрыть от своих детей то, что происходит на другом полушарии (теракт 11 сентября 2001 г. в Нью-Йорке). Или то, что случилось в нашей столице (захват заложников в концертном зале в октябре 2002 г.). 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. Например: "Я вижу, ты потрясен этим". - Иногда трудно подобрать нужные слова. Тогда просто обнимите ребенка и скажите: "Это действительно тяжело для тебя и для нас". - 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 взрослые.

- 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 серьезности 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 удержаться от незрелых реакций и действий ("во всем виноваты мусульмане", "мечь террористам" и т.д.).

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. Постарайтесь сделать общение как можно более теплым.

- 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. Собирайтесь 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 слишком острую или затянувшуюся реакцию на печальные события, воспользуйтесь внешней поддержкой. Например, 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, - общественные или религиозные.

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