



ТЕРРОРИЗМ





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, 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. - Дети, особенно младшего возраста, могут испытывать непреодолимый страх, который им трудно выразить словами.





- ♦ Стоит ли подробно обсуждать произошедшее с ребенком? Это зависит от его возраста. Если вы говорите с дошкольником, младшим школьником, ограничьтесь только самыми необходимыми деталями.

Помогайте вашим детям справиться с их страхами.

Помогите детям убедиться в их личной безопасности. Расскажите, что предпринимаются меры предосторожности для предотвращения терроризма.

- ♦ 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.
- ♦ 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.





- ♦ Попробуйте показать детям, что чувство контроля над ситуацией можно приобрести, оказывая поддержку другим людям, например, послав необходимые вещи, игрушки, письма со словами поддержки тем, кто пострадал.
- ♦ 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.
- ♦ - Выберите время для себя и постарайтесь разобраться в своих реакциях на происходящее настолько, насколько это возможно. Это поможет вам лучше понять своего ребенка.

