

Не избегайте сложных разговоров

Часто родители боятся вызвать у детей тревогу или сильный стресс. Им кажется, что разговоры о случившемся могут вызвать эти эмоции, это приводит к избеганию сложных разговоров. Однако беспокойство вызывают сами теракты, а не разговоры о них. Пригласите к разговору, задавая открытые вопросы, например: «Что ты хотел бы узнать?» или «Как ты себя при этом чувствуешь?» Позвольте ребенку направлять разговор.

Успокойте детей, но не говорите, что их страхи – ерунда

Будьте готовы к тому, что ваши дети зададут вопросы о смерти при обсуждении терроризма, и отвечайте на эти вопросы честно и с учетом их возраста и уровня развития. Спрашивайте у детей об их опасениях и предоставляйте адекватное, реалистичное успокоение. Сосредоточьтесь на способах совладания с тревожными чувствами, а не на том, чтобы убеждать ребенка, что его беспокойства необоснованны. Расскажите, что делается для обеспечения безопасности их самих, их семей и друзей.

Помогите детям сориентироваться в потоке информации, но не перегружайте их

Понимание детьми текущих событий формируется из множества источников вокруг них – из разговоров в семье, в школе, с друзьями, из СМИ и соцсетей. Источники иногда противоречат друг другу. Важно отвечать на вопросы детей о произошедшем, используя основные факты и язык, соответствующий их возрасту; не надо делиться всей информацией, которую вы знаете. Дети могут использовать интернет для поиска ответов на свои вопросы. Будьте активно вовлечены в качество и количество информации, которую они получают.

Признавайте, что у вас нет ответов на все вопросы

Нормально не знать ответа на каждый вопрос. Если вы не можете ответить на вопрос вашего ребенка, будьте честны. Используйте эту возможность, чтобы исследовать вопрос вместе. Так же, как и взрослые, дети могут задавать риторические вопросы – возможно, им просто нужен кто-то, кто разделит их эмоции, а не предоставит ответ.

Избегайте обобщений

Обсуждая терроризм, легко начать впадать в обобщения. Избегайте сравнений страданий одного человека с другим или возложения вины на целую группу.

Реакция детей может различаться.

Наблюдайте и будьте готовы обратиться к врачу

Реакции детей на террористические акты могут сильно различаться в зависимости от их возраста, личности, реального или воспринимаемого этнического или религиозного происхождения. Дети, пережившие травму или потерю, даже если это не связано с терроризмом, находятся в более высоком риске испытать дистресс и ретравматизацию. Будьте внимательны к изменениям настроения, поведения и ежедневных привычек, включая аппетит и режим сна. Нет правильной или неправильной эмоциональной реакции на страх или тревогу. Если дистресс вашего ребенка постоянен, серьезен или мешает ежедневной деятельности, обратитесь с ним к педиатру или другому специалисту в области здравоохранения/психического здоровья.

Честно признавайтесь себе в своих чувствах – это даст пример детям

Честное признание самому себе о своих чувствах, а затем их честное разделение с детьми даст им пример, как с такими чувствами можно справляться. Делитесь с детьми стратегиями, которые вы используете, чтобы справиться с собственным дистрессом. Ищите помощь, если испытываете чувства, которые переполняют вас или с которыми трудно справиться.

Учите детей оставаться людьми