

## Как помочь детям понять пугающие события \$

При разговоре с детьми о пугающих темах главная задача состоит в том, чтобы помочь им понять то, что они видели или слышали.

Мир может быть пугающим местом для взрослых, но это еще более верно в отношении детей, которые не обладают присущими взрослым эмоциональным и когнитивным потенциалом для понимания происходящих пугающих событий. Будь то ураган, перестрелка, пандемия или война, исходя из того, что дети видят и слышат вокруг себя, они, скорее всего, будут осознавать, что произошло что-то значимое. В таких сложных обстоятельствах родителям или тем, кто их замещает, может быть трудно осознать, как помочь детям понять произошедшее.

При разговоре с детьми о пугающих темах главная задача состоит в том, чтобы помочь им понять то, что они видели или слышали. Дать ребенку возможность вести беседу при помощи таких вопросов: «Видел ли ты или слышал что-то, о чем хотел бы поговорить?» Часто мы, взрослые, допускаем ошибку, предоставляя слишком много или наоборот слишком мало информации детям, вместо того, чтобы снабдить их той информацией, которая поможет им постичь увиденное или услышанное.

---

Здесь представлено несколько советов, как помочь детям, когда им предстоит узнать о трудных темах:

- **Ограничьте влияние на детей расстраивающих и ненужных подробностей.** Например, обращайтесь внимание и ограничивайте влияние средств массовой информации, которые часто передают насыщенную и пугающую информацию и образы, которые дети могут не понимать и это может их пугать.
- **Не пытайтесь притворно успокоить или дать понять, что событие не происходило.** Когда детям становится известно о чем-то тревожном или пугающем, подтвердите их осведомленность и их эмоциональную реакцию, чтобы создать общее понимание. Взрослые никогда не должны предоставлять детям ложную информацию о том, что произошло, даже если намерение состоит в том, чтобы "защитить" их. Даже при очень сложных обстоятельствах (например, при самоубийстве) детям следует предоставить основные факты случившегося. Утаивание важной информации или введение детей в заблуждение, скорее всего заставит их чувствовать себя менее защищенными и может привести к тому, что они будут опасаться, что все обстоит хуже, чем на самом деле. Пусть дети знают, повлияет ли событие на их повседневную жизнь.
- **Тщательно выбирайте, какой информацией поделиться с ними,** основываясь на том, что они видели или слышали, и предоставляйте информацию, чтобы ответить на конкретные вопросы, которые у них возникли. Не делайте предположений о том, что знают дети. Взрослые могут начать разговор с комментария типа: "Я заметил, что ты слушал новости об Украине. Там показывали фотографии танков, движущихся по улицам. Мне интересно, что ты думаешь об этом и есть ли у тебя

какие-нибудь вопросы". Дети могут воспользоваться предложением узнать дополнительную информацию или отвергнуть его. Даже если они откажутся, родители и замещающие их лица могут сказать: "Даже если у тебя нет вопросов сейчас, я хочу, чтобы ты знал, что ты всегда можешь спросить, если у тебя появятся вопросы. Даже для взрослых такие новости могут быть пугающими и сбивать с толку".

- **Используйте язык, который передает ясный смысл и соответствует возрасту.** Учитывайте возраст ребенка и стадию развития при определении количества, типа, и сложности сообщаемой информации. Например, если сказать ребенку дошкольного возраста, что его дедушка "ушел" или "скончался", то это может сбить его с толку, вместо того, чтобы просто сказать: "Дедушка умер. Ты знаешь, что значит для человека умереть?".
- **Учтите, что может потребоваться несколько бесед.** Не обязательно сообщать всю информацию за один разговор, особенно с детьми младшего возраста. Повторение фактов поможет им осознать и понять информацию, которой вы с ними делитесь.
- **Служите для детей примером, как управлять сильными эмоциями** (например, страхом, печалью, гневом, горем). Помогите им понять, что взрослые могут испытывать похожие чувства, но мы справляемся со страхом, разговаривая и делаясь своими чувствами с другими, когда это уместно. Сильные эмоции также можно выразить при помощи физических игр, рассказывания историй, музыкальной и художественной деятельности.
- **Успокаивайте детей с помощью физического утешения.** Когда дети, особенно маленькие, находятся в состоянии стресса, то успокаивающие объятия и физический контакт приносят гораздо больше пользы, чем успокаивающие слова.
- **Направляйте детей старшего возраста к надежным средствам массовой информации и источникам новостей, чтобы они могли получить достоверную информацию,** а также обсуждайте с ними прочитанное или увиденное, отвечайте на возникающие у них вопросы. Дети в разном возрасте, скорее всего, получают информацию из различных источников, в которых она может быть намеренно представлена в чрезмерно драматизированной или неточной форме (например, в социальных сетях). Предпододростки и подростки, в частности, могут получать информацию из ненадежных источников, что приводит к еще большей путанице.
- **Задумайтесь об обращении к специалисту,** доступному в вашем сообществе, например, к священнику, медицинскому работнику или специалисту по психологическому и поведенческому здоровью, если вам нужны дополнительные рекомендации о том, как делиться с детьми сложной информацией о происходящем в вашей жизни.

Ресурс: [Center for the Study of Traumatic Stress](#), Uniformed Services University, US

Перевод: [Юлия Колчинская](#)