Педагог-психолог
МБОУ «СОШ №31»
Галустян Г.М.

Мы живем в неспокойное время.

Рекомендации, как говорить с детьми во время тревожных событий.

Мы живем в неспокойное время. В нашем информационном поле много новостей, и большинство из них — не очень хорошие. Нападения, обстрелы, эвакуации, международные конфликты, природные катастрофы, крушения самолетов, теракты, гибель детей. Эти истории везде — по телевизору, в вашем телефоне, в ваших разговорах за обеденным столом.

Нередко мы сами не замечаем, как наши дети становятся невольными свидетелями того, что происходит в мире, а точнее, в новостях. Наша тревога, вкупе с пугающими картинками и словами вроде «трагедия», «погибшие», «бомба», передается ребенку, превращается в беспокойство, страх и ночные кошмары.

Если ваш ребенок испытывает тревогу в связи с мировыми событиями, лучшее, что вы можете сделать — **это поговорить с ним**, а не надеяться на то, что через пару дней он отвлечется и все забудет. На нашей школьной страничке психолога для вас собрано несколько полезных советов о том, как стоит вести себя, если ваш ребенок беспокоится о ситуации в мире.

Максимально оградите ребенка от плохих новостей

Этот совет больше актуален родителям малышей, которые еще не так много понимают, но легко считывают эмоции. Не смотрите по телевизору все без разбора (особенно новости), обсуждайте волнующие вас события после отбоя

Выясните, что он знает

Если вы заметили, что вашего ребенка что-то беспокоит или тревожит, — инициируйте разговор по душам. Попросите ребенка рассказать вам о том, что его тревожит, и, что самое главное — что конкретно он знает. Дети, особенно младшие школьники, могут рассказывать друг другу истории и страшилки по мотивам просмотренных новостей (нередко просто потому, что они сами мало что поняли).

Выясните, какие новости или события заставили вашего ребенка переживать. Если они совсем фантастические, разуверьте ребенка, используя подходящие по возрасту доводы (постарайтесь воздержаться от фраз типа «Не придумывай» или «Не говори ерунды» — столкнувшись с непониманием, ребенок утратит желание обращаться к вам за поддержкой).

Создайте атмосферу безопасности и доверия

Даже если проблемы, волнующие вашего ребенка, кажутся вам далекими и недостойными переживаний (ну какие пожары в Австралии, когда вы в Пензе, у вас ипотека, у ребенка — «тройка» в четверти и гайморит?!), не стоит их отрицать. Не говорите, что он «страдает глупостями», «забивает себе голову» и «лучше бы уроками занялся».

Отрицание проблемы не приведет ни к чему, кроме того, что ребенок замкнется в попытках справиться со стрессом самостоятельно или пойдет искать ответы на свои вопросы в непроверенных или даже опасных источниках. Какой бы «надуманной» и «оторванной от реальности» вам ни казалась проблема, его переживания, связанные с ней — настоящие, и ваша задача — справиться с ними вместе.

Будьте честны, говорите прямо

Если события, которые беспокоят вашего ребенка, реальны, не стоит их отрицать. Признайте, что его тревоги оправданы и проблема существует. Объясните, приведите факты, статистику (например, количество самолетов, которые ежедневно взлетают и приземляются, против количества тех, что терпят крушение), исторические данные. Если ребенок уже достаточно взрослый, погуглите вместе с ним. Не бойтесь признаться, что вы чего-то не знаете — лучше поискать дополнительную информацию, чем соврать или отмахнуться.

Воздержитесь от лишних подробностей и нюансов в разговорах с малышами, иначе вы запугаете их еще больше. Также важно принимать во внимание темперамент и характер вашего ребенка — некоторые дети впечатлительнее других, а потому важно, чтобы ваша беседа их успокаивала и помогала структурировать информацию, а не подкидывала новых поводов для

волнения. Следите за реакцией ребенка и не рассказывайте ему того, к чему он еще не готов.

Отвечайте на вопросы

Сделайте так, чтобы ваша беседа была диалогом, а не монологом. Будет лучше, если ребенок будет задавать вам волнующие его вопросы, а вы — коротко и емко отвечать на них. Убедите ребенка в том, что вы всегда готовы ответить на волнующие его вопросы, какими бы странными и пугающими они не были.

Обсудите ваши чувства

Узнайте, что именно чувствует ваш ребенок: тревогу, страх, отчаяние, злость? Помогите ему осознать и назвать свои эмоции. Поддержите его и скажите, что разделяете его переживания, дайте ему понять, что то, что он чувствует, — совершенно нормально в данной ситуации.
Проговорите свои эмоции, расскажите ребенку, что вы чувствуете, и почему эти чувства у вас возникают. Убедите его, что он не один, и вы всегда готовы выслушать и разделить его переживания, если понадобится **(«Я понимаю тебя, мне тоже страшно. Давай бояться вместе»).**

Найдите положительные стороны

Разобравшись в причинах для беспокойства, не заканчивайте беседу. Ваша задача — вывести разговор в позитивное русло, даже если ничего хорошего не произошло. Малышам будет достаточно обещания того, что скоро все наладится («полицейские поймают преступника», «пожарные справятся с пожаром»). С детьми постарше вы можете обсудить причины происходящего, обратить внимание на положительные тенденции, отметить, что в мире много людей, неравнодушных к проблеме.

Попробуйте решить проблему

Обсудите, что конкретно вы можете сделать для того, чтобы помочь пострадавшим или предотвратить беду. У соседей сгорел дом — установите у себя пожарную сигнализацию; для борьбы с глобальным потеплением начните разделять мусор; договоритесь перечислять часть карманных денег на помощь жертвам пожаров. Помогите ребенку чувствовать себя причастным к решению проблемы.

Найдите способы борьбы с тревогой

К сожалению, далеко не все глобальные проблемы можно решить. *Некоторые из них, например, террористические акты или авиакатастрофы, необратимы. Предложите ребенку способы разрядки, чтобы он мог отвлечься от тревоги. Покидайте мяч, поиграйте с собакой, отправьтесь на прогулку, посмотрите добрый мультик.*

Найдите объект, который будет оберегать ребенка от плохих мыслей в сложные периоды, — памятный браслет, любимая игрушка или семейная фотография. Что-то, на что он может посмотреть в любой момент и подумать о хорошем, когда почувствует страх или беспокойство.

Обнимайтесь

Разговоры — это хорошо, но зачастую детям (особенно маленьким) нужно просто почувствовать себя в безопасности, под защитой большого взрослого. Обнимайтесь чаще, не отказывайте детям в физическом контакте. Если они сильно тревожатся или им снятся кошмары — разрешите им уснуть вместе с вами, чтобы вернуть чувство защищенности и уверенности. Вы — главный источник тепла и безопасности для своего ребенка во всем этом сумасшедшем мире.