

КАК ГОВОРИТЬ С ДЕТЬМИ О ТЕРАКТЕ

памятка от кандидата психологических наук
психолога Юлии Егорушкиной



@nesovetchik

Зачем говорить?

1. Дети чувствуют нашу тревогу, страх, злость, беспомощность. Но если у них нет объяснения причин, это их дезориентирует, они могут фантазировать, что причина ваших чувств – они сами.

2. Объяснить ограничения (почему отменены культурные мероприятия, минимизировать посещение мест большого скопления людей)

3. Защитить их от информации, которая может в самом неподходящем виде поступить им от одноклассников/соцсетей и вызвать тревожное расстройство. Если есть свободный доступ к интернету – точно необходимо поговорить.

О чем помним?

1. Дети могут реагировать парадоксально: равнодушно, со злостью на весь мир, с вызовом (назло маме отморожу уши/пойду туда, где опасно) или обливаясь слезами. Любая реакция нормальна.
2. Разговор нужен не для того, чтобы разделить с ребенком свое горе, а чтобы помочь его психике «переварить» случившееся и обезопасить.
3. Важно начинать разговор в более-менее стабильном состоянии. Дыхательные техники в помощь (на 3 счета вдох, на 7 счетов задержать дыхание, на 8 счетов - длииинный выдох, повторите несколько подходов).

О чем говорим?

1. О фактах. Дозировано по возрасту говорите, что случилось. Преступники - пожар - взрыв - есть погибшие (вариативно от возраста и доступа к интернету, начиная со школьного возраста примерно) - преступников ловят - полиция и ограничения для нашей безопасности. Без леденящих подробностей, жутких предчувствий и прогнозов.
2. Дошкольников я бы не посвящала в подробности (случился большой пожар, я переживаю и очень сочувствую тем, кто пострадал). Будьте внимательны к тому, что вы обсуждаете/смотрите в присутствии детей.
3. О чувствах. Детей может штормить от злости за обрушенные планы до слез из-за страха и обратно. Это нормально. Отвечайте на вопросы, комментируйте чувства (вижу, как ты напуган, можно обниму? Похоже, ты злишься на преступников/террористов, я тебя понимаю, почти все сейчас испытывают похожие чувства).

Что дальше?

1. Обязательно завершите рассказ идеей, что «это закончилось». Если верите, что такое больше никогда не повторится - скажите об этом. Добавьте, что никому не дадите ребенка в обиду, сделаете все, чтобы защитить.
2. Будьте готовы, что ребенок задаст еще десяток одинаковых вопросов (это попытка унять тревогу).
3. Расскажите о тех, кто сейчас помогает - врачи, психологи, МЧС, полиция, обычные люди, которые сдают кровь.

Чем еще помочь?

1. Помогите снизить беспокойство и избавиться от подавленности с помощью билатеральной стимуляции - прохлопываний по ключицам с помощью упражнения из EMDR «Объятия бабочки».

Шаг 1. Соедините большие пальцы рук так, чтобы они образовали фигуру, похожую на крылья бабочки (пальцами вверх, ладонями к себе).



Шаг 2. Прикрепите «бабочку» к груди в области сердца (проверьте, что кончики пальцев - крылья бабочки - касаются ключиц).



Шаг 3. Медленно поочередно начинайте махать крыльями бабочки (кончиками пальцев легонько простукивая по ключицам) - право-лево-право-лево. Примерно 10-15 раз. Это помогает переключиться на работу парасимпатической нервной системы, снизить уровень кортизола и снять напряжение.



Чем еще помочь?

2. Расскажите ребенку, что планируете делать вы сами (ограничить просмотр новостей, помогать пострадавшим, написать слова поддержки друзьям, позаботиться о своем состоянии - ванна с магнием, прогулка, наведение порядка - это тоже может успокаивать), какие планы у вас и всей семьи на ближайшее время - предсказуемость очень важна для нервной системы.

3. Направьте тревожную энергию на пользу, но когда пик тревоги уже позади. Повторите информацию о правилах безопасности во время экстремальных ситуаций.