

# Разговор с детьми о терактах

## Информация для родителей и близких

О терактах по всему миру часто сообщают подробно. Такие новости и изображения могут доходить до детей и вызывать у них тревогу и страх. Чем ближе им кажутся эти события, тем больше воспринимаемая угроза.

Многие родители сталкиваются с трудным вызовом: как поговорить с ребенком о произошедшем? Как правильно отнестись к освещению событий в СМИ? Это информационное руководство предлагает ответы на такие вопросы.

## Что важно для вашего ребенка

Дайте понять, что вы всегда рядом. Будьте готовы к разговору и внимательно слушайте, если ребенок захочет поговорить о произошедшем. Не навязывайте беседу о терактах.

Отвечайте на вопросы честно и открыто. Предоставляйте информацию как можно более спокойно и объективно. Не преуменьшайте произошедшее, но и не драматизируйте его дополнительно. Не пытайтесь «приуменьшить» или «сгладить» случившееся, чтобы защитить ребенка. Но и не говорите того, что может усилить страхи. Спекуляции о возможных последствиях и дальнейших угрозах терактов детям неуместны.

## Как вы можете поддержать вашего ребенка

### Передача чувства безопасности

Объясните ребенку, что пострадавшим оказывается помощь. Расскажите, что раненых доставляют в больницы и там о них хорошо заботятся. Укажите (если это правда), что в данный момент вам и вашему ребенку ничего не угрожает, и вы в безопасности. Сосредоточьтесь на том, что принимаются все меры, чтобы поймать тех, кто совершил теракты. Направьте внимание ребенка на позитивные аспекты, например, что многих людей удалось защитить и спасти, а спасательные службы быстро прибыли на место происшествия. Если ребенок спросит, возможны ли теракты рядом с вами, отвечайте честно, что этого нельзя полностью исключить, но такие события очень редки.

### Покажите свою собственную реакцию

Не скрывайте свои чувства. Ребенок быстро заметит, если что-то от него скрывают, и может чувствовать себя еще более неуверенно. Объясните, почему вы обеспокоены или грустны, чтобы ребенок понял ваше поведение.

### Контроль над медиапотреблением

Постоянные повторы ужасных изображений и видео, особенно в интернете, могут оказывать негативное влияние на ребенка. Ограничьте просмотр таких материалов. Смотрите некоторые сообщения вместе, особенно те, что предназначены для детей. Не оставляйте ребенка одного с впечатлениями от новостей. Защитите его от сообщений, если он на них остро реагирует. Старшие дети могут захотеть узнать больше о ситуации, причинах терроризма, мерах безопасности или спасательных операциях. Если есть такой интерес, ищите информацию вместе из надежных источников, например, на сайтах государственных органов или организаций помощи.

### Дайте возможность действовать

Подумайте вместе с ребенком, что можно сделать. Возможно, он захочет написать или нарисовать то, что его волнует, или зажечь свечу. Поговорите о том, как люди могут утешать друг друга и оказывать поддержку.

### Обратите внимание на возможные реакции

Если ребенок испытывает трудности с концентрацией, видит кошмары, боится или раздражен, относитесь к этому с пониманием. Маленькие дети могут выражать свои чувства в рисунках или играх. Такие реакции могут возникнуть у детей, которые стали свидетелями теракта, серьезной катастрофы или насилия. Даже те, кто не был непосредственно затронут, могут проявлять такое поведение. Это нормальная реакция на стресс, хотя она может быть неприятной. В большинстве случаев эти реакции проходят через короткое время. Если они сильно выражены или длятся несколько недель, обратитесь за профессиональной помощью. Если вы сами чувствуете себя неуверенно и у вас есть дополнительные вопросы о том, как помочь ребенку, не стесняйтесь обращаться за консультацией к педиатру, в консультационные центры или к детским и подростковым психотерапевтам.

Для получения дополнительной информации обратитесь к вашему местному контактному центру:

Traumaambulanz für Kinder und Jugendliche Universitätsklinik Magdeburg: 0391 -7918470

Телефон Доверия: 030 - 440 308 454