

Розмовляємо з дітьми про терористичні атаки

Інформація для батьків та родичів

Про різні терористичні акти в усьому світі часто повідомляють дуже докладно. Такі новини та зображення нападів також потрапляють до дітей і можуть викликати у них почуття невпевненості та страху. Чим ближче ці події до них, тим більшою може бути загроза, яку вони сприймають.

Перед багатьма батьками стоїть складне завдання: як поговорити з дитиною про те, що трапилося? Як правильно поводитися з висвітленням у ЗМІ? Ця брошура містить деякі відповіді на ці питання.

Що важливо для вашої дитини

Дайте зрозуміти, що ви завжди поруч з дитиною. Покажіть, що ви готові поговорити і уважно вислухати, якщо ваша дитина захоче розповісти про те, що сталося. Однак не примушуйте дитину до розмов про терористичні акти.

Відповідайте на запитання відкрито і чесно. Надавайте наявну інформацію максимально об'єктивно і спокійно. Не применшуйте значення того, що сталося, але й не драматизуйте: з одного боку, не намагайтеся «применшити» те, що сталося, щоб нібито захистити дитину. З іншого боку, не кажіть нічого, що може викликати додаткові страхи. Спекуляції на тему можливих наслідків терактів та інших страшних сценаріїв терору є недоречними по відношенню до дітей.

Як ви можете підтримати свою дитину

Створити відчуття захищеності

Поясніть дитині, що постраждалим людям допомагають і як саме. Поясніть, що поранених відвезуть до лікарні і там про них добре подбають. Також зазначте (якщо це доречно), що наразі вашій дитині чи вам самим нічого не загрожує, і що ви в безпеці. Підкресліть, що робиться все можливе для того, щоб особи, які вчиняють терористичні напади, були швидко спіймані. Також зверніть увагу дитини на позитивні моменти, такі як те, що багато людей були захищені і врятовані, і що багато екстрених служб швидко прибули на місце події. Якщо ваша дитина запитає, чи можливі терористичні акти у вашій безпосередній близькості, ви повинні чесно відповісти, що цього ніколи не можна повністю виключити, але такі події трапляються дуже рідко.

Пояснити власну стурбованість

Не приховуйте власну стурбованість. Дитина швидко відчує, коли від неї щось приховують, і може відчувати себе ще більш невпевнено. Поясніть, чому ви стурбовані або засмучені, щоб дитина могла зрозуміти вашу поведінку.

Відбирайте та дозуйте повідомлення у ЗМІ

Постійне повторення жахливих зображень і відео, особливо в інтернеті, може викликати стрес у дитини. Тому обов'язково обмежте споживання медіа. Якщо необхідно, переглядайте окремі репортажі разом, особливо відповідні віковим особливостям дітей формати новин. Не залишайте дитину наодинці з репортажами та враженнями. Захистіть дитину від репортажів у ЗМІ, якщо

вона реагує на них особливо тривожно. Старші діти можуть захотіти дізнатися більше про ситуацію на місці, передумови тероризму, концепції безпеки або заходи порятунку. Якщо є така зацікавленість, ви можете разом дослідити відповідну інформацію. Для цього використовуйте авторитетні джерела, такі як офіційні веб-сайти або матеріали спеціалізованих асоціацій та організацій, що надають допомогу.

Дозволити діяльність

Подумайте разом з дитиною, чи є щось, що ви можете зробити самі. Можливо, ваша дитина хотіла б записати або намалювати те, що її хвилює або чого вона бажає. Ви також можете разом символічно запалити свічку, наприклад. Поговоріть також про те, як люди можуть втішати одне одного і надавати підтримку.

Звернути увагу на можливі реакції

Якщо ваша дитина має проблеми з концентрацією уваги, нічні кошмари, тривожність або дратівливість, наприклад, поставтеся до цього з розумінням. Молодші діти можуть виражати свої почуття в малюнках або іграх. Такі реакції можуть виникати, коли діти постраждали від терористичної атаки, серйозної аварії або акту насильства. Діти, які не були безпосередньо зачеплені такою подією, але пережили її, також можуть проявляти такі реакції. Спочатку ці реакції є нормальним способом подолання стресу, навіть якщо вони можуть сприйматися як неприємні. У більшості випадків ці реакції минають через деякий час. Однак, якщо вони дуже сильні або не зникають протягом декількох тижнів, не бійтеся звернутися за професійною підтримкою. Навіть якщо ви самі дуже стурбовані і маєте додаткові запитання про те, як поводитися з дитиною, ви завжди можете звернутися за професійною порадою, наприклад, до педіатра, до (освітнього) консультативного центру, а також до дитячих та підліткових психотерапевтів.

За додатковою інформацією звертайтеся до:

Ваш місцевий контактний пункт:

Traumaambulanz für Kinder und Jugendliche Universitätsklinik Magdeburg: 0391 -7918470

Телефон Доверія: 030 - 440 308 454