

«Мама, мне страшно!»

В современной действительности трудно уберечь детей от информации о трагедии, произошедшей в «Крокус Сити Холле» - дома работают телевизоры, родители обсуждают трагедию, в населённых пунктах созданы стихийные мемориалы... Как разговаривать с детьми о теракте? И вообще, стоит ли что-то объяснять?

Всё зависит от возраста. Маленький ребёнок до восьми лет даже не поймёт, что вы попытаетесь ему объяснить. Другое дело, что в этом возрасте дети смотрят на то, как родители переживают ситуацию, которой они расстроены. Не стоит объяснять маленькому ребёнку, что это теракт, нужно сказать, что случилась беда, что очень многим людям стало плохо, поэтому, сопереживая им, я грустный. Мы, взрослые, переживем за этих людей из-за того, что с ними там произошло, и потому что понимаем, как им было страшно, таким образом мы поддерживаем тех, кто попал в беду. И мы можем думать о них хорошее, чтобы они побыстрее выздоровели. Это один из вариантов объяснения ситуации маленьким детям.

При этом не стоит говорить «нельзя паниковать». Лучше сказать: важно оставаться спокойным, найти людей, которые могут помочь, которые знают, куда нужно идти, и так далее. 15-летний молодой человек, подрабатывающий в гардеробе «Крокус Сити Холла», который вывел людей, потом сказал: «Я действовал строго по инструкции». Когда есть план действий, это снижает уровень тревожности и паники, потому что понятно, что делать и куда бежать.

Очень хорошо проговорить с детьми, что необходимо знать план помещения, куда мы идём. Знать, где и какие выходы, как вообще устроено это помещение. Чтобы в голове была «карта», которой можно было бы воспользоваться в случае чрезвычайной ситуации.

Причём теорию хорошо бы подкрепить практикой. Придя в торгово-развлекательный центр, кинотеатр, театр, показать ему, где находятся эвакуационные выходы, пожарные лестницы, какие знаки и таблички на них указывают – «Помнишь, мы с тобой это обсуждали?»

- Но ведь таким образом мы даём понять ребёнку, что с ним может произойти что-то из ряда вон выходящее.

- Мы, к сожалению, не застрахованы от каких-то экстренных ситуаций, даже не связанных с терактом. И мы же объясняем детям, куда нужно позвонить, если с тобой что-то случится на улице или ты где-то потеряешься. Например, по номеру вызова экстренных служб 112 – сообщить о том, что с тобой происходит и попросить о помощи. Кстати, до сих пор очень немногие знают, что на 112 можно позвонить, даже если в телефоне нет сим-карты. А ведь это очень важная информация.

Точно также, если вы идёте в торговый центр с ребёнком, важно объяснить ему, что делать, если он потерялся. Речь не идёт о нагнетании паники, наоборот, мы говорим о плане действий в той или иной чрезвычайной ситуации.

- А если ребёнок спросит: «Со мной тоже может произойти что-то страшное?»

- Ответить: «Это бывает очень редко. И важно, чтобы у тебя был план: что делать в непонятной ситуации». Можно привести пример: ты же проходишь рядом с собаками, и они тебя не кусают. Но при этом важно понимать, что собака – это всё же зверь, и ты не можешь предугадать, что у неё на уме. Поэтому важно знать: чужую собаку лучше не трогать. Когда мы объясняем правила безопасности на таком уровне, это же не значит, что мы ребёнка пугаем.

Кроме того, обычно дети не ходят одни в такие большие заведения, как торгово-развлекательный центр. Поэтому стоит напомнить, что необходимо держаться рядом со своими близкими. При этом предложить: если ты считаешь себя достаточно взрослым, чтобы, например, пойти в туалет самостоятельно, давай обсудим, что ты будешь делать, если случится какая-то чрезвычайная ситуация.

Игнорировать детские страхи и вопросы о произошедшей трагедии - плохая стратегия. При этом важно понимать, в каком эмоциональном контексте мы обсуждаем это с ребёнком. Если мы сами боимся, эмоционально нагнетаем ситуацию, ему будет страшно. Но если фокус внимания перенести с эмоций на действия, то ребёнок не будет нервничать, тревожиться, беспокоиться.

- Надо ли говорить с ребёнком о смерти, учитывая, сколько людей погибло в теракте?

- Это опять же зависит от возраста ребёнка и от вопросов, которые он задаёт. Но в норме весь контент, который смотрит в интернете маленький ребёнок, должен проходить родительский контроль.

Какие, например, вопросы может задать ребёнок? «Мама, там расстреляли людей. Почему они это сделали?» И здесь важно отвечать, помня, что дети перенимают наш образ мыслей, нашу систему координат, систему ценностей. И если вы не знаете, «почему они это сделали», можно так и сказать: пока неизвестно, ведётся следствие, которое точно выяснит причину такого поведения нападавших.

Кроме того, вы можете дать оценку того, что произошло, сказав, что это ненормально, цивилизованные люди так не поступают, эти люди нарушили все нормы морали, они преступили закон, за что обязательно последует наказание. Таким образом вы введёте детей ещё и в правовое поле.

Нам, взрослым, помогает справляться сформированная сознательная часть. У ребёнка же сознательная часть только формируется и развивается, поэтому большие эмоции его могут травмировать, ему с ними просто ещё не справиться. Наша задача беречь детей от паники, тревоги, беспомощности, отчаяния... Важно, чтобы взрослый человек сам умел справляться со своими эмоциями, а не делился ими с детьми, «отдавая» им своё переживание, которое травмирует.

- Что делать, если ребёнок говорит: «Мама, мне страшно!»

- «Бояться – это нормально. Мы все чего-то боимся. Давай подумаем, как нам справиться с твоим страхом. Чего именно ты боишься?» Таким образом мы учим ребёнка анализировать свой страх. Допустим, он ответит: «Боюсь, что на меня тоже нападут». «Это бывает крайне редко, но, например, пожар, да, может случиться. Давай, обсудим план действий, подумаем, что делать в этой ситуации». И обсуждаем то, о чём я говорила выше. Ещё раз подчеркну, если мы знаем, что нужно делать, это нивелирует чувство беспомощности, возвращает нам уверенность, снижает панику и даёт возможность управлять своим поведением в сложной ситуации.

Самая же плохая стратегия – игнорировать детские страхи и вопросы. В этом случае они сами будут искать объяснения тому, что произошло, и способ справиться со своим страхом, далеко не всегда используя при этом эффективные стратегии. К тому же если мы боимся обсуждать с детьми их страхи, они пугаются ещё больше. В результате появляется страх в квадрате,

который может перейти в панические атаки. И, наоборот, имея смелость обсудить с ребёнком то, что его волнует, мы учим его, как справляться с сильными эмоциями и пугающими ситуациями.