

Как рассказать детям о терроризме

Мы все сегодня переживаем боль и ужас происходящих терактов. Мир мира – пока лишь мечта. Но когда война идет где-то далеко, ее можно не заметить, ее можно вычеркнуть из собственной зоны комфорта, размеренной простыми вещами: домашним уютом, удобствами, достаточным количеством пищи, одежды, близких людей рядом. Меж тем, где-то погибают люди, дети, где-то идет война, о которой можно не думать, потому что она далеко, она происходит не с нами.

Но события последних недель говорят: «это можешь быть ты». Чем ближе к нашему дому происходит событие, тем сильнее произведенный им психологический эффект.

ЧТО СКАЗАТЬ ДЕТЯМ, КОТОРЫЕ УВИДЕЛИ НОВОСТИ ВМЕСТЕ С НАМИ? УСЛЫШАЛИ, ЧТО ПОГИБЛО МНОГО ЛЮДЕЙ...

Во-первых, уберите детей от телевизоров. Это главный совет: дети не должны смотреть новости.

НО НЕЛЬЗЯ ЖЕ ИЗОЛИРОВАТЬ ДЕТЕЙ ОТ РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ СОВСЕМ?

А это не жизнь. Подумайте, с каким количеством реальных смертей сталкивается в жизни среднестатистический человек, если он не на поле боя или не в каких-то других экстремальных обстоятельствах? Ну максимум с пятью-шестью. Наша психика, условно говоря, не рассчитана на большее. Тем более — психика детей. Им не нужно видеть концентрацию смертей и горя по всему миру ежедневно. Поэтому еще раз: уберите их от телевизора, детям не нужно смотреть новости о теракте.

ЕСЛИ ЭТО ВСЕ-ТАКИ СЛУЧИЛОСЬ — РЕБЕНОК ПОСМОТРЕЛ НОВОСТИ. ЧТО ЕМУ СКАЗАТЬ?

Маленьких детей — дошкольников, младших школьников - просто успокаиваем. Говорим, это страшно, но очень далеко, и мама и папа с тобой, рядом с нами ничего не случится. Ни в коем случае не надо пускаться в подробные объяснения, что это пришли плохие люди и убили хороших людей. Это запускает очень серьезные страхи. Ребенок-то знает про себя, что он хороший, и что это значит - что к нему могут прийти плохие дяди и убить его просто так? Я в своей практике сталкиваюсь с таким неврозом постоянно.

Поэтому — маленьких детей просто успокаиваем. Детям постарше достаточно будет сказать, что да, есть плохие люди, которые нападают с оружием, и мы будем от них защищаться, мы это умеем. Но опять же — говорить детям о терроризме нужно максимально спокойно, без подробностей.

Как говорить о происходящем в мире с детьми, в чем искать опору? Мы не можем сказать, все в порядке — такого больше не случится. Случится. Мы не можем сказать, все в порядке — такое случится не с нами. Мы этого не знаем. Мы не можем сказать, ты слишком маленький, чтобы думать об этом...

Сейчас хочется молчать. Но говорить нужно. Прежде всего, с собственными детьми, которые в ответ на испуг родителей еще более испуганы.

При любых сложных событиях, проблемах ребенок пытается опереться на родителей. Ребенок всегда находится в контакте с чувствами взрослого. Дети «считывают» наши состояния. Поэтому крайне важно, чтобы сами родители смогли справиться со своим напряжением и тревогой. Ведь даже неосознанно мы заражаем собственными страхами своих детей. Разберитесь, что тревожит вас самих, рассмотрите свой страх внимательно, проанализируйте свое отношение к происходящему, свои чувства, свои психологические ресурсы для того, чтобы жить полной жизнью, будучи уязвимым.

КАК ГОВОРИТЬ С ДЕТЬМИ О ТЕРРОРИЗМЕ? КАК И НА ЛЮБУЮ ДРУГУЮ СЛОЖНУЮ ТЕМУ: ОТКРЫТО И ЧЕСТНО.

В КАКОМ ВОЗРАСТЕ МОЖНО ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ? В ЛЮБОМ, ЕСЛИ ОН САМ ПОДНИМАЕТ ЭТОТ ВОПРОС.

Нет смысла нагружать его избыточной информацией, опережая событие. Но если ребенок соприкоснулся с фактом террора (даже по телевизору), задает вопросы, стал косвенно выражать тревогу (ухудшение сна, тематические рисунки и др.) разговор об этом необходим. Лишая ребенка права знать о том, что происходит вокруг, родители рискуют не только создать у них искаженную картину мира, но и подвергают их жизнь потенциальному риску.

Однако, конечно, в каждом возрасте говорить надо на понятном ребенку языке.

Маленькие дети могут проигрывать свои страхи, опасения в игровой форме. Например, играя в теракт. Родителю следует обратить внимание на такую игру, но не препятствовать ей, не опасаться. Именно через игру ребенок выражает свои чувства, что позволяет «разрядить» их. Очевидцы писали, что американские школьники после трагедии 11 сентября строили из кубиков башни и ломали их. Такое проигрывание ожидаемо. Однако, если такие игры продолжаются долго/часто, лучше обратиться к психологу.

Маленькому ребенку важно давать чувство опоры через телесный контакт: обнимать, давать физическую опору (например, укладывая спать класть валик около спины и пр.), давать возможность проявлять силу самому, физически бороться, бегать, покричать (если хочется).

Терроризм поднимает несколько ключевых вопросов: вопрос безопасности, вопрос контроля и его отсутствия, вопрос зла, вопрос смерти. Каждый из этих вопросов требует правдивости и наличия вашей собственной опоры (на уровне ценностей, верований, убеждений), как родителя. Вот несколько психологических данностей, связанных с терроризмом, которые важно учитывать, выстраивая собственную картину мира и передавая ее ребенку:

1. Терроризм – не единственная опасность в мире. Есть стихийные бедствия, уносящие жизни людей, есть самолеты, поезда, автомобили, электричество, огонь, от которых также исходит потенциальная опасность. Есть то, что мы можем контролировать, и что нет. Там, где наш собственный контроль имеет значение важно научить технике безопасности. Смотреть по сторонам, переходя дорогу, не идти на красный свет, не засовывать пальцы в розетку. То есть знать, что от определенных вещей/явлений исходит опасность, но относиться к этому достаточно спокойно, предпринимая меры безопасности. Конечно, говоря о терроризме, собственный контроль сводится к минимуму, однако как и на примере стихийных бедствий, можно прочувствовать ту позицию, когда «я знаю о их существовании и возможной угрозе, но не живу в постоянном страхе» (если у родителя такая позиция, то помочь сформировать ее у собственного ребенка будет проще). Кроме того, ребенка нужно научить, как действовать в состоянии угрозы: уйти как можно

дальше от источника опасности, связаться по возможности с родителями, обратиться ко взрослому, вызывающему доверие и др.

2. *Реальная угроза терроризма.* Безусловно существует. Но нужно быть реалистичными и не нагнетать ужас ребенка. *Избегать паники*, которая возрастает через средства массовой информации, эмоционального заражения друг друга. Именно поэтому ребенку любого возраста опасно узнавать о трагедиях из СМИ. *Телевизионных новостей ребенку следует избегать.* Дети не критичны и склонны переносить увиденное на экране в свой внутренний мир. Важно дать понять ребенку, что террористов мало – несравнимо меньше, чем обычных людей. В действительности вероятность теракта выше или ниже в разных городах и странах, в разные периоды времени, однако в целом она такая же как и вероятность многих других угроз. Мы не в силах полностью обезопасить себя и детей. Необходимо мужество, чтобы это принять, продолжая жить полной наполненной смыслом жизнью.

3. Хотя потребность в безопасности базовая для человека, *абсолютная безопасность – иллюзия.* Если смерть не приходит извне, то мы ее носим в себе. С момента рождения человек несет в себе собственную смерть даже тем простым фактом, что взрослеет, а потом стареет. Тема смерти важная и неизбежная для обсуждения с ребенком, независимо от того, какие события происходят в мире.

4. Продолжая сказанное выше – *все мы смертны.* Смерть – естественна по своей сути, хотя не всякая смерть естественна по форме. Однако, то что мы считаем насильственную смерть неестественной не исключает ее. Отрицание смерти не означает управление смертью – мы ей не управляем. *Мы не можем определять количество жизни, но только качество, и пока мы живем – мы живые.*

5. *В мире есть добро и есть зло.* Так было всегда и так скорее всего всегда будет. Мир полярен. То, что в мире существует зло не уменьшает ценности мира, не лишает его смысла. **Важно донести, что** несмотря на то, что в мире существуют жестокие люди в целом мир добр, ему можно доверять. Можно обращать ребенка к масштабам мира в целом, рассказывать сколько на планете прекрасных красивых мест, расширять сознание и тем, насколько сама по себе земля мала по сравнению с прекрасным безграничным космосом.

6. *Глубина понимания мира как ресурс.* Важно расширять сознание ребенка. Искать опору в духовности. Независимо от того, верующая семья или нет, каковы ее взгляды, полезно обращать ребенка к духовному опыту. Здесь крайне важно, чтобы сами родители нашли для себя те высшие ценности и жизненные смыслы, которые выше страха физической боли, смерти, жестокости. *Быть за любовь и за жизнь* (а не против ненависти и войны), ценить жизнь такую, какой она является, не совершенной, странной, порой не поддающейся объяснениям и человеческому пониманию. Но жизни, которая есть. А пока человек живет, надо жить, а не просто «не умирать»...