

КАК ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ О МАСШТАБНОМ ТРАВМАТИЧЕСКОМ СОБЫТИИ (ТЕРРАКТ, КАТАСТРОФА, и.т.д.)

Реакция ребенка на такое событие может значительно отличаться в зависимости от его возраста.

1. Поощряйте ребенка к рассказу о чувствах и переживаниях, говорите с ним о произошедшем доступным его пониманию языком. Например, дошкольнику о катастрофе достаточно сказать, что *«произошло что-то нехорошее, мама и папа расстроены, но с ними все нормально, и они защитят тебя»*. С младшими и старшими подростками можно обсудить, что они слышали и что думают о случившемся.
2. Заверьте ребенка, что вы сделаете все, чтобы он был в безопасности – помочь ребенку восстановить чувство безопасности – важная задача. Расскажите ребенку, что многие другие люди работают над тем, чтобы случившееся не повторилось, и дети были в безопасности.

3. От Вашей реакции на произошедшее во многом будет зависеть, как будет реагировать на событие ребенок. Спокойно выражайте свои эмоции, так как ваше уравновешенное поведение способствует возникновению у ребенка чувства безопасности.
4. Ребенку может понадобиться в этот период больше Вашего внимания и ласковых слов, чем раньше.
5. Обеспечьте его материалами, необходимыми для творчества: бумагой, красками, фломастерами, карандашами пластилином – возможно, он захочет таким образом выражать свои впечатления и переживания.
6. Если речь идет о событии, широко освещаемом по телевидению (катастрофа, теракт) – **ВЫКЛЮЧИТЕ** телевизор – визуальные образы могут быть слишком тяжелы для ребенка. Если ребенок все же смотрит новости, смотрите вместе с ним. **ДЕТИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НЕ ДОЛЖНЫ СМОТРЕТЬ ПЕРЕДАЧИ О КАТАСТРОФЕ ПО ТЕЛЕВИЗОРУ.**

7. Реакция ребенка на событие зависит от возраста - особенно яркая реакция может быть у подростка.

8. Нормальной реакцией на стресс можно считать:

- раздражительность, злость
- гиперактивность,
- тревожность,
- изменения в поведении – стремление больше времени проводить с друзьями;
- трудности со сном и питанием;
- головная боль;
- боли в животе

**ЕСЛИ ЭТИ СИМПТОМЫ ПРОДОЛЖАЮТСЯ
БОЛЬШЕ ДВУХ НЕДЕЛЬ – ОБРАТИТЕСЬ ЗА
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОМОЩЬЮ**

9. Не удивляйтесь, если дети задают Вам странные вопросы по поводу происшествия, не бойтесь признаться, что вы не знаете ответа.

10. Заверьте ребенка в том, что никакие его проступки не являются причиной катастрофы.

11. Подумайте, кому и как Вы и ваш ребенок можете помочь – дети легче восстанавливают свое чувство защищенности, если понимают, что сами могут быть кому-то полезными и нужными.

12. Если вы сами напряжены, расстроены и чувствуете себя тревожно, обратитесь за помощью к специалисту. Имея поддержку, Вы сможете гораздо более эффективно помочь собственному ребенку.