|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

Начало формы

Конец формы

**Как разговаривать с детьми о трагедиях**

Психотерапевт Екатерина Сигитова очень подробно написала о том, как рассказывать ребенку о трагических событиях, и в каких случаях этого не стоит делать вовсе.

**Сказать или промолчать?**

Проблема с бессилием и горем такого масштаба как в Кемерово – в том, что сделать, как правило, ничего уже нельзя. От этого заливает чувствами так, что трудно дышать. Когда мне трудно дышать, я ищу заземления.

Спокойные и четкие инструкции о том, как на эту тему разговаривать с детьми, – хорошее заземление. Предлагаю этот метод и вам. Потому что разговаривать, похоже, так или иначе придется. Не об этом, так о чем-нибудь другом.

В отличие от многих других разговоров **этот разговор нельзя назвать прямо уж обязательным для всех детей**. Если вокруг вас в данный момент все относительно мирно и спокойно, если ребенок вообще не смотрит телевизор и новости, если ему неоткуда услышать про трагедию, то, возможно, у вас не будет нужды в объяснениях прямо сейчас. Но момент, когда нужно будет поговорить, рано или поздно наступит.

Опросы показывают, что даже дети, которым узнавать о трагедиях неоткуда, как-то ухитряются что-то узнать. Возможно, слышат обрывки разговоров взрослых, возможно, читают про непонятные им события в интернете. Возможно, что-то им рассказывают другие дети, узнавшие неизвестно где и неизвестно что. В общем, не угадаешь.

Еще одна проблема в том, что любая информация о чем-то угрожающем выглядит в глазах ребенка жутко и пугающе. Да мы и сами-то дико пугаемся и впадаем в эмоциональный паралич, даже если нас лично ничего не касается, – что уж говорить о детях!

Поэтому лучше все же поговорить, так как **дети чувствуют наши переживания в любом случае, и лучше дать объяснения**. А в каких-то ситуациях говорить нужно обязательно, чтобы снизить риск психологической травмы и дать выход тревоге. Например, если что-то случилось рядом, если ребенок услышал что-то и не может с этим справиться, если что-то произошло со знакомыми или родственниками, во всех этих случаях этот мануал вам поможет сориентироваться.

**Попробуйте прозондировать почву** – задайте несколько вопросов типа:

* Слышал/а ли ты что-то о…?
* Что ты и твои друзья думаете о том, что происходит в …?
* Ты случайно не в курсе, что произошло в …?
* Ты знаешь, что такое …?
* А вот мы с тобой смотрели фильм про…, что ты думаешь о…?

Из ответов попробуйте составить общую картину:

* Что ребенок действительно знает?
* Думает, что знает, но на самом деле не знает или понимает неправильно?
* Какие у него/нее есть вопросы, неясности и тревоги?

**Если ответы говорят о полном неведении** ребенка, и его/ее явно ничего не беспокоит, то можно пока что дальше не продолжать.

**Если ваши вопросы вызвали любопытство,** пообещайте объяснить потом, либо скажите, что это пока не очень важно, вы просто хотели уточнить, кто что знает, так как ничего не знаете сам/а. После этого можете отложить разговор на какое-то время.

**Если же при ответах явно есть какое-то напряжение** или вы слышите разные фантастические версии и объяснения, почерпнутые непонятно откуда, то это подходящий момент, чтобы аккуратно что-нибудь рассказать.

Не волнуйтесь, вы не напугаете ребенка еще больше – скорее наоборот, **дети очень боятся, когда есть ощущение, что тема запретная**, и ее нужно обходить молчанием. Так что любые разговоры в этой ситуации будут лучше, чем их отсутствие.

**Каковы главные правила такого непростого разговора?**

* Пожалуйста, **не старайтесь защитить детей, скрывая от них и свою реакцию, и факты**. Задача родителей в таких ситуациях, когда уже ясно, что что-то страшное произошло, показать детям, что они умеют как-то с таким справляться. Может быть, не идеально, не очень хорошо, но – умеют. Так что ваши горе и грусть – адекватная реакция, слезы – адекватная реакция, даже тревога – адекватная реакция и все это можно показывать ребенку, если вы справляетесь. Так вы сможете дать образец эмпатии и в то же время самоподдержки.
* При обсуждении любой темы **не забывайте постоянно заверять ребенка, что он/а и вся ваша семья живет вне опасной зоны**, и не находится прямо сейчас в опасности. Скажите, что большие беды случаются редко, и лично у вас с семьей очень маленькие шансы столкнуться с чем-то таким. Увы, сами дети до этой мысли додумываются не всегда и могут подолгу бояться, например, что пожар (или другое угрожающее событие) случится у них дома или в школе.
* **Пользуйтесь подручными материалами**, например, глобусом или картой мира/России, чтобы сразу найти на ней место, где все это произошло (заодно ребенок еще раз увидит, что это достаточно далеко от вас). В качестве других подручных материалов подходят средства первой помощи (показать, поиграть), противогаз (если есть) и другие. Если у вас дома есть оружие, не стоит использовать его как подручное средство. Только – безопасные предметы.
* **Если вы видите или чувствуете, что ребенку некомфортно обсуждать эти темы, временно сворачивайте на смежные** – на обсуждение правил противопожарной безопасности, на игры в эвакуацию и пожарных, на рисование и т.д.
* Этот разговор – так же, как и большинство других, – будет сильно растянут во времени. **Ребенок может долго-долго обрабатывать информацию**, а потом задать новый вопрос, в любое (обычно очень неподходящее) время. Это нормально, и если вам не хочется объяснять все это в переполненном автобусе, пообещайте вернуться к теме чуть позже, дома (и обязательно сдержите обещание).
* Не надо сразу рассказывать все, что знаете, **следуйте за вопросами ребенка.** Адаптируйте свои ответы в зависимости от вопросов, и давайте возможность прояснять и уточнять. Если в вопросе ребенка содержится явное искажение фактов, сначала мягко скорректируйте его. Если это прямой вопрос «Что такое…?», то ответ должен быть точным, кратким и по возможности безэмоциональным. Если у вас есть подозрения, что вопрос задан не просто так, и под ним есть еще какой-то вопрос или чувство, сначала уточните контекст.
* Совершенно точно не стоит объявлять возникающие вопросы ребенка глупыми, нелогичными или неважными.

**Почему важно рассказывать о тяжелых событиях?**

Общая цель разговора – не только информировать детей, но и помочь им справиться со страхами, непонятными моментами и вопросами, которые у них уже появились. Эти страхи и непонятности могут выглядеть очень причудливо – например, «торговые центры и высокие здания постоянно горят, поэтому в них страшно находиться». Поэтому нужно будет уделить время их прояснению.

Для детей постарше и для подростков цели разговора могут быть еще и образовательными: чтобы они понимали правила поведения при каких-то ситуациях, чтобы понимали варианты действий на всех доступных им уровнях; чтобы они знали о разного рода проблемах, с которыми могут столкнуться и т.д.

**Какие подробности уместны?**

Точного ответа на этот вопрос нет, все зависит от вас и ребенка, от ваших ценностей и вашей точки зрения на всю эту тему в целом, от реакции ребенка на разговор и пр. Какие-то дети заинтересуются, например, темой пожаротушения (кстати, вовсе не обязательно это должны быть мальчики) и с удовольствием послушают все, что вы им скажете, а потом еще и сами погуглят и вам расскажут. Кто-то из детей останется к этому совершенно равнодушен.

Некоторым будет страшно и некомфортно разговаривать вообще про все подряд, и вам придется дать им буквально самый минимум информации.

В конце концов, лично вы тоже имеете право решать, что адекватно рассказывать ребенку, а что нет – и будете правы, потому что вы лучше знаете своего ребенка, чем его/ее знаю я.

В целом, большинство психологов сходятся в том, что **не надо знакомить детей со страшными подробностями** – кого где заперли, как именно кто погиб, кто куда ушел и кого оставил, сколько человек прыгали из окон и пр. Это и взрослые-то не все в состоянии обработать без травматизации, а дети – тем более.

Также не стоит пытаться объяснять политические проблемы в стране со взрослой точки зрения, и давать информацию, которую они никак не могут использовать, и которая им непонятна. **Лучше, наверное, в такие моменты говорить что-то вроде «Я точно не знаю, надо подумать»**.

**У ребенка может быть довольно сильная эмоциональная реакция на ваши ответы** – например, он/она может выражать свою злость на виновников пожара или на государство, может расстроиться из-за того, что люди умирают, может размышлять о сложных этических проблемах массовых трагедий. Это, в целом, нормально. Мы все сильно реагируем на темы, связанные со смертью и страданием, особенно, когда речь о десятках и сотнях людей, среди которых есть дети. И наши дети делают то же самое в соответствии с возрастом и уровнем их эмоционального развития.

Не нужно делать ничего специального, если вы видите яркий эмоциональный ответ ребенка – просто будьте рядом и признавайте, что такие чувства имеют право быть, и вы тоже чувствуете что-то похожее.

**Что конкретно рассказывать?**

«Иногда что-то идет не так, как должно. Например, в природе все должно идти хорошо – солнце должно всходить и заходить, море и океан – приливать и отливать, растения должны расти, земля должна быть твердой и так далее, но так бывает не всегда.

Где-то образуется слишком много воды, или снега, или тепла, и это может быть опасно для людей. Это называется природная катастрофа. Например, когда трясется земля, – это землетрясение. Когда образуется слишком большая волна, – это цунами. Слишком сильный ветер – тайфун или смерч. Слишком много снега, который сползает вниз по горе, – лавина. Часто от природных катастроф погибает или страдает сразу много людей, которые живут рядом с этим местом, потому что они не успевают никуда спрятаться или уехать.

Иногда и у самих людей не все идет гладко. Обычно есть определенные правила, мы все их соблюдаем, чтобы ничего плохого с нами не случилось. Например, не играем со спичками и с ножами, не стоим на краю обрыва и так далее. Это называется техника безопасности.

Психотерапевт Екатерина Сигитова

Такие же правила есть и не только для нас лично, но почти для всего – для домов, для поведения на работе, и для остального. Но эти правила, к сожалению, соблюдаются не всегда. От этого могут тоже случаться катастрофы, но они уже не природные, потому что возникли из-за людей. Например, кто-то что-то где-то забыл опасное выключить, или безопасное включить, или не потушил костер в лесу, или не проследил, чтобы все шло по плану на работе. И тогда что-то может загореться, лопнуть, взорваться или протечь, и может пострадать много других людей.

Как правило, никто не хочет, чтобы случилась катастрофа, но люди могут что-то забыть, или быть глупыми, или быть пьяными. Иногда даже бывает много глупых людей в одном месте. И тогда катастрофа случается.

Когда погибает много людей, это очень несправедливо и тяжело. Мне тоже очень грустно сейчас, потому что в этом пожаре погибло много людей.

Когда многим людям тяжело, им обычно легче грустить и горевать вместе. Для этого люди могут делать разные вещи – например, отнести цветы и игрушки на то место, где произошла трагедия, или послать что-то тем, кто пострадал, или как-то показать свое горе другим – привязать черную ленточку или поставить свечку вместо своей фотографии в социальных сетях. Ты тоже можешь что-то сделать, если хочешь. Порой горюют вообще всей страной – для этого объявляется день грусти, он называется национальный траур, и развлечения на это время отменяются».

**Какой реакции ждать?**

**Страх, бессилие и горе**

Первым делом скажите, что такие чувства совершенно нормальны, и именно с таких чувств отдельных людей и начинаются все положительные изменения, которые делают мир безопаснее и лучше. Расскажите детям, что много тысяч людей по всему миру работают над тем, чтобы больше не было войн, терроризма, преступлений и пожаров.

Предложите тоже что-то сделать, чтобы не чувствовать себя совершенно беззащитными и пассивными перед тем количеством плохого, которое есть в мире, а еще, чтобы окружающая среда стала более мирной и спокойной, и чтобы люди (в т.ч. сами дети) чувствовали себя лучше.

Например, нарисовать картинку про пожарную безопасность, послать какие-то вещи пострадавшим, если это нужно, проверить работу пожарной сигнализации в школе, придумать какие-то способы эвакуации или сигнализации, не играть со спичками и т.д.

**Нервное возбуждение от темы трагедии, похожее на восторг и радость**

Сразу скажу, что дети, которые реагируют именно так, вовсе не являются поголовно психопатами, нуждающимися в лечении. Все дело в окружающей среде.

Приемы (в т.ч. язык, видеоряд и пр.) для описания пожаров, войн, терактов и пр., которые используются в фильмах, видеоиграх и СМИ, зачастую представляют все это очень романтически и привлекательно. Поэтому может создаваться ложное впечатление, что это что-то красивое, захватывающее и радостное. И дети, которые еще толком не понимают, как страшно это на самом деле, оказываются втянуты в контекст, где все выглядит возбуждающе, сильно и драматично. Конечно же, они верят этому, и в силу возраста не думают о том, что это не совсем правда.

В связи с этим может показаться, что некоторым детям плевать на страдания и боль, они фокусируются лишь на красивой идее (надо сказать, что некоторые родители считают такую реакцию нормальной, например, для мальчиков, — и даже стимулируют ее развитие, поощряя ребенка как «будущего пожарника»).

В итоге, конечно, решать вам: если ребенок реагирует именно так, вы можете его аккуратно разубедить, давая информацию об обратной стороне трагедий, а можете и не разубеждать, если это соответствует вашим ценностям и планам на воспитание.

**Злость и гнев на «врагов», «плохих людей», «виновников»**

Дети, особенно дошкольники, легко заражаются идеей существования «плохих людей» и отмщения им за то, что случилось. Эти чувства тоже нормальны, потому что ребенок пока не понимает всей сложности события. Он не сможет какое-то время понять, почему в мире все это продолжается, и ему легче наклеить на участников некий ярлык, который бы все объяснял.

Некоторые дети даже делают тему «ответного удара» и поиска виноватых центральной в своих разговорах, рисунках и играх. Да, впрочем, и некоторые взрослые тоже. Здесь важно быть внимательными к тем чувствам, которые лежат под поверхностной агрессией: это может быть тревога, ощущение беззащитности и несправедливости, горе и переживание ущерба и т.д.

Также добавьте к своим пояснениям то, что у способа «око за око, зуб за зуб» и у эскалации агрессии есть определенные последствия, можно – с примерами из обычных межличностных ситуаций (то, что все только больше злятся и ситуация может зайти очень далеко).

**Как говорить с ребенком, который сам пережил беду?**

И последнее: а есть ли какие-то особенности при разговоре с ребенком, который уже вовлечен в тему больше, чем вы? Может быть, среди его близких есть те, кто пострадал в пожаре? Может быть, он сам видел пожар?

Конечно, такие особенности в разговоре есть. И советы по разговору с таким ребенком можно развернуть в отдельную книгу, на что у нас тут нет возможности.

Пожалуй, вот что главное: фокус разговора должен быть не на информирование о пожарах, безопасности и трагедии (возможно, ребенок знает об этом как никто другой), а на поддержку ребенка, признание его права на горе, стресс и злость. Такие дети могут быть очень агрессивны в какие-то моменты беседы, и важно не допускать никаких своих суждений об их поведении, о событии, не оценивать их и не ретравмировать своим мнением.

Кроме того, у детей могут возникнуть симптомы посттравматического стрессового расстройства (флешбеки, проблемы со сном и аппетитом, избегание людей, которые напоминают о событии, потеря интереса к жизни, апатия, ухудшение успеваемости, повышение конфликтности и раздражительности) – в этом случае будет нужна помощь специалиста.

Вот, наверное, и все.

Берегите себя и детей.

Психотерапевт [Екатерина Сигитова](http://sigitova.ru/)