

Как говорить с детьми о терактах и насилии

Подготовить к сложным ситуациям

Любой ребенок должен знать базовые правила поведения в чрезвычайных ситуациях. Без излишнего драматизма расскажите, как нужно действовать: следовать инструкциям взрослого, покинуть помещение, не паниковать.

Быть честным и открытым

Если ребенок приходит к вам с вопросом о теракте или другой чрезвычайной ситуации, не уходите от ответа. У детей не должно быть иллюзии, что все всегда идет хорошо. Лучше со здоровым прагматизмом, но без дополнительных деталей объяснить, какие ситуации бывают. Так вы не оставите ребенка неподготовленным или излишне доверчивым.

Объяснить, что насилие — не норма

Ребенок должен знать, что существуют террористы. Но также школьник должен понимать, что их несравнимо меньше, чем обычных людей. Объясните, что такие ситуации скорее исключение и вероятность столкнуться с ними в жизни ничтожно мала. Но если вдруг так произойдет — ребенок будет готов, потому что знает, как себя вести.

Не перегибать

Быть честным с ребенком не значит запугивать его возможными ужасными исходами. Наоборот, важно подготовить детей к сложным ситуациям без дополнительного стресса. Поэтому не старайтесь дать избыточную информацию обо всем. Слушайте ребенка, ведь своими вопросами он даст понять, что именно его волнует.

Разделить тревогу

Если ваш ребенок эмоционально переживает события, боится, потерял аппетит, плохо спит, то дайте ему понять, что он не одинок. Вы тоже переживаете и именно поэтому завели этот разговор. Пусть ребенок знает, что тревожиться — это нормально, все люди так делают.