**Консультация для родителей по теме: "Терроризм и дети**"

К сожалению, терроризм - это часть нашей сегодняшней реальности. Даже

если мы сами и наши близкие живут в относительно безопасных регионах.

Нам приходится задумываться - как наши дети реагируют на происходящее?

Как правильно говорить с ними об этом?

Конечно, реакции разных детей различаются по своей остроте. И все же есть

общие моменты в том, что дети чувствуют, когда в нашу жизнь врываются акты терроризма. Возможно, главная реакция - это страх. И за себя, и за своих близких и за тех, кто оказался в непосредственной опасности. Он усугубляется неуверенностью, недостатком информации о происходящих событиях. Если ребенок раньше пережил другие потери или травмирующие события, воспоминания об этих событиях могут всплыть именно сейчас.

Характерно и ощущение потери стабильности. Это очень выбивает из колеи.

Терроризм нарушает привычный ход событий, разрушает доверие к людям,

лишает эмоционального равновесия и чувства безопасности. Растерянность,

ощущение беспомощности - эти чувства могут транслироваться от взрослого к ребенку. Гнев - естественная реакция на происходящее. Дети могут испытывать его по отношению к террористам, к их соотечественникам. Нужно разрешить им выражать эти чувства. Но гнев может направляться и на тех, с кем дети чувствуют себя в наибольшей безопасности - на близких.

Как говорить с ребенком.- Признавайте чувства ваших детей. Постарайтесь выразить это словами. Например: "Я вижу, ты потрясен этим".

- Иногда трудно подобрать нужные слова. Тогда просто обнимите ребенка и

скажите: "Это действительно тяжело для тебя и для нас".

- Скажите ребенку: испытывать страх за собственную безопасность - это

нормально. В то же время постарайтесь убедить его, что принимаются

необходимые меры, чтобы обеспечить эту безопасность. Этим занимается

правительство, армия, другие взрослые.

- Дети, особенно младшего возраста, могут испытывать непреодолимый

страх, который им трудно выразить словами. Если кому-то из родителей нужноуехать, они могут беспокоиться и за него и за себя ("Что будет со мной, если папа(мама) не вернется?"). Обсудите с ребенком возможные ситуации: кто о нем позаботится, если уедет тот или иной близкий человек? К кому, в случае необходимости, можно обратиться за поддержкой?

- Если мы просто говорим ребенку: "Не плачь, все будет в порядке", то тем

самым не признаем серьезности его эмоциональных реакций. В то же время,

помогая ребенку выразить его чувства, не забываем высказать надежду, что все наладится.

- Стоит ли подробно обсуждать произошедшее с ребенком? Это зависит от

его возраста. Если вы говорите с дошкольником, младшим школьником,

ограничьтесь только самыми необходимыми деталями. Подростку, возможно, понадобится подробная информация. Не из праздного любопытства, а чтобы он мог ответить на свой же вопрос: "Кто может с этим что-либо поделать?"

Старайтесь помочь подростку удержаться от незрелых реакций и действий ("во всем виноваты мусульмане", "месть террористам" и т.д.).Помогайте вашим детям справиться с их страхами.

- Помогите детям убедиться в их личной безопасности. Расскажите, что

предпринимаются меры предосторожности для предотвращения терроризма.

Например, усиливается охрана аэропортов и мест проведения общественных

мероприятий, тщательно проверяются документы и багаж пассажиров самолетов, есть современные технические средства, обеспечивающие безопасность, и т. д.

- Укрепляйте ваши обычные семейные ритуалы, например отхода ко сну

(рассказывание сказки, чтение; помогут мягкие игрушки, любимое одеяло и т.д.). Это повышает у ребенка чувство стабильности и безопасности. Чем меньше ребенок, тем больше времени сейчас нужно проводить с ним. Выделите при этом специальное время (пускай даже небольшое), которое будет посвящено играм, или общению только с ним. Постарайтесь сделать общение как можно более теплым.

- Обычные страхи детей могут усилиться в это время (страх темноты, резких

звуков и др.). Ребенок может бояться засыпать один. Посидите рядом несколько ночей, дожидаясь, пока сын или дочь заснут. Разрешайте держать включенным неяркий свет. Если дети в семье спали в разных комнатах, они могут захотеть спать вместе, разрешите им это. Постепенно возвращайтесь к обычным порядкам, пока ребенок не почувствует себя снова в безопасности.

- Попробуйте показать детям, что чувство контроля над ситуацией можно

приобрести, оказывая поддержку другим людям, предпринимая какие-то действия. Например, послав необходимые вещи, игрушки, письма со словами поддержки тем, кто пострадал. Это можно сделать через соответствующие организации.

- Если кому-то из членов семьи надо уехать на время, предусмотрите какие-

то действия на этот случай. Собирайтесь с семьями тех, чьи близкие тоже уехали по каким-то обстоятельствам (например, в общую командировку с вашим родственником).

- Не позволяйте детям проводить слишком много времени у телевизора в

ожидании новостей о случившемся теракте. Направьте их внимание на любимые занятия. Постарайтесь сами меньше времени уделять новостям и больше проводить его с семьей.

- Если вы замечаете у своего ребенка слишком острую или затянувшуюся

реакцию на печальные события, воспользуйтесь внешней поддержкой. Например, помощью детского психолога, в случае необходимости - и врача. В крупных городах созданы специальные кризисные службы для детей и подростков. Есть и другие организации, способные оказать поддержку, - общественные или религиозные.

- Выберите время для себя и постарайтесь разобраться в своих реакциях на

происходящее настолько, насколько это возможно. Это поможет вам лучше

понять своего ребенка.