**Методические рекомендации для родителей**

**«Как разговаривать с детьми о трагических событиях?»**

*Рекомендации родителям, как рассказывать ребёнку о трагических событиях, и в каких случаях этого не стоит делать вовсе.*

**Сказать или промолчать?**

В отличие от многих других разговоров этот разговор нельзя назвать прямо уж обязательным для всех детей. Если вокруг вас в данный момент всё относительно мирно и спокойно, если ребёнок 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 чём-то угрожающем выглядит в глазах ребёнка 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 всё 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 ребёнок услышал что-то и не может с этим справиться, если что-то произошло со знакомыми или родственниками, во всех этих случаях говорить с ребенком нужно.

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 ребёнок 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 ребёнка, и его 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 сами. 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 ребёнка ещё больше – скорее наоборот, дети очень боятся, когда есть ощущение, что тема запретная, и её 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 всё это можно показывать ребёнку, если вы справляетесь. Так вы сможете дать образец эмпатии и в то же время самоподдержки.
* При обсуждении любой темы не забывайте постоянно заверять ребёнка, что он 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 семьёй 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, чтобы сразу найти на ней место, где все это произошло (заодно ребёнок 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 ребёнку 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. Ребёнок может долго-долго обрабатывать информацию, а потом задать новый вопрос, в любое (обычно очень неподходящее) время. Это нормально, и если вам не хочется объяснять всё это в переполненном автобусе, пообещайте вернуться к теме чуть позже, дома (и обязательно сдержите обещание).
* Не надо сразу рассказывать всё, что знаете, следуйте за вопросами ребёнка. Адаптируйте свои ответы в зависимости от вопросов, и давайте возможность прояснять и уточнять. Если в вопросе ребёнка 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 ещё какой-то вопрос или чувство, сначала уточните контекст.
* Совершенно точно не стоит объявлять возникающие вопросы ребёнка глупыми, нелогичными или неважными.

**Почему важно рассказывать о тяжёлых 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 находться». Поэтому нужно будет уделить время их прояснению.

Для детей постарше и для подростков цели разговора могут быть ещё 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, всё зависит от вас и ребёнка, от ваших ценностей и вашей точки зрения на всю эту тему в целом, от реакции ребёнка на разговор и пр. Какие-то дети заинтересуются, например, темой пожаротушения (кстати, вовсе не обязательно это должны быть мальчики) и с удовольствием послушают всё, 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 всё подряд, и вам придется дать им буквально самый минимум информации. В конце концов, лично вы тоже имеете право решать, что адекватно рассказывать ребёнку, а что нет – и будете правы, потому что вы лучше знаете своего ребёнка.

В целом, большинство психологов сходятся в том, что не надо знакомить детей со страшными подробностями – кого где заперли, как именно кто погиб, кто куда ушёл и кого оставил, сколько человек прыгали из окон и пр. Это и взрослые-то не всё 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 ребёнка может быть довольно сильная эмоциональная реакция на ваши ответы – например, он 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 ребёнка – просто будьте рядом и признавайте, что такие чувства имеют право быть, и вы тоже чувствуете что-то похожее.

**Что именно рассказывать?**

«Иногда что-то идёт не так, как должно. Например, в природе всё должно идти хорошо – солнце должно всходить и заходить, море и океан – приливать и отливать, растения должны расти, земля должна быть твёрдой 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 всё идёт 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. 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 костёр в лесу, или не проследил, чтобы всё 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.  
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?**

Важно помнить, что дети будут как-то реагировать на то, что вы им рассказываете. Наиболее распространенные реакции – это:

а) ощущение страха, бессилия и горя от количества пострадавших,

б) нервное возбуждение, которое иногда может быть похоже даже на восторг,

в) злость и гнев на «врагов», «плохих людей».

Все эти реакции совершенно нормальны, но нужно отнестись к ним со вниманием.  
Например, вот так:

**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, придумать какие-то способы эвакуации или сигнализации, не играть со спичками и т.д

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

Дети, которые реагируют именно так, вовсе не являются поголовно психопатами, нуждающимися в лечении. Всё дело в окружающей среде. Приёмы (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 романтично 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 всё 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 её развитие, поощряя ребёнка как «будущего пожарника»). В итоге, конечно, решать вам: если ребёнок 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 ребёнок пока не понимает всей сложности события. Он не сможет какое-то время понять, почему в мире всё это продолжается, и ему легче наклеить на участников некий ярлык, который бы всё 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 ребёнком, который сам пережил беду?**

И последнее: а есть ли какие-то особенности при разговоре с ребёнком, 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?

Фокус разговора должен быть не на информирование о пожарах, безопасности и трагедии (возможно, ребёнок знает об этом как никто другой), а на поддержку ребёнка, 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 травмировать еще больше своим мнением.

Кроме того, у детей могут возникнуть симптомы посттравматического стрессового расстройства (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.