

ПАМЯТКА

9 ПРАВИЛ ОБСУЖДЕНИЯ

ТРАВМИРУЮЩИХ СОБЫТИЙ С ДЕТЬМИ

Наши подростки имеют доступ к любой информации через интернет. И если подросток стал свидетелем новостей о случаях вооруженного нападения на учащихся (так называемого скулшутинга), то это может вызвать у него тревогу за собственную безопасность, за своих друзей и одноклассников — особенно если трагедия произошла поблизости.

Родителям, как правило, трудно обсуждать с детьми такие непростые события. Но обсуждать их важно, потому что подростки обращаются к родителям, чтобы почувствовать себя в безопасности.

Что же делать родителям?

Правило 1. НАЙДИТЕ ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ РАЗГОВОРА.

Начать разговор о том, что по-настоящему волнует человека, лучше всего в тот момент, когда он с наибольшей вероятностью будет готов разговаривать: например, во время поездки в машине, за ужином или перед сном. **Можно просто предложить попить чай и обсудить события текущего дня.**

Правило 2. ПОГОВОРИТЕ СО СВОИМИ ДЕТЬМИ.

Даже если подросток не начинает разговор о недавних событиях, это не означает, что тема его не беспокоит. Начните разговор первым, дайте ему понять, что он и его переживания важны и интересны вам.

Вы можете сказать: ПРАВИЛО 2

Я вижу, что трагические события тебя расстроили. Это действительно тяжело принимать и воспринимать. Мне тоже очень грустно смотреть новости. Давай поговорим об этом. Начать говорить ребенку помогут такие слова: «Возьми меня за руку, если тебе страшно. Я тебя очень люблю и рада, что мы сейчас вместе...»

Правило 3. Проявите интерес.

Обязательно в разговоре проясните отношение подростка к подобным новостям, событиям.

Какие мысли теперь его волнуют?

Какие эмоции он испытывает при этом? Как он справляется с такой информацией? Повлияет ли этот случай на отношение ребенка к себе, к окружающим, к техникуму, ко взрослым? Хочет ли он поговорить о чем-то еще?

Правило 4. Не избегайте важных тем.

Разговор может быть нелегким, но обсуждая сложные события на языке, соответствующем его возрасту, ребенок может чувствовать себя в большей безопасности и ощущать, что родитель отвечает на его запросы и принимает его.

Постарайтесь не перебивать и не забегать вперед.

Давайте обратную связь только на то, что вам говорит ребенок. **ПЛО 4**

Правило 5. Укрепляйте чувство безопасности

Донесите до детей мысль о том, что взрослые вокруг них делают все возможное, чтобы их окружение — техникум, дом и район — было безопасным.

Напомните, что вы рядом и отвечаете за их безопасность, комфорт и поддержку.

Поделитесь информацией о возможности получения психологической помощи — например, у психолога, если это возможно, или через дистанционные формы оказания психологической помощи. Например, по телефону доверия для подростков и их родителей.

Правило 6. Задайте образец поведения.

Обращайте внимание на себя и свою реакцию. Будьте для своих детей образцом того, как справляться с травмирующими событиями. Имейте в виду, что дети могут слышать ваши разговоры. Также поведение детей может измениться из-за вашей реакции на событие.

Если в вашей жизни был опыт столкновения с трагическим событием и он завершился для вас относительно благополучно, то вы можете поделиться этим с ребенком, учитывая его возраст и особенности восприятия (стрессоустойчивость, отсутствие личностной тревожности и пр.)

ПРАВИЛО 7 Проявляйте заботу.

Регулярно общайтесь с детьми, наблюдая за тем, как они справляются со своими переживаниями. Однократно поинтересоваться мыслями и чувствами ребенка о ситуации скулшутинга может быть недостаточно: спустя какое-то время он может переосмыслить события, что приведет его к новым выводам и новому отношению к ситуации.

Скажите подростку, что вы готовы вернуться к обсуждению этого вопроса, как только он захочет.

Правило 8. Ограничьте доступ к новостям. Родители также должны следить за тем, насколько много информации о травмирующих событиях получает ребенок. Исследования показали, что некоторые дети, особенно маленькие, могут верить, что события повторяются каждый раз, когда они видят телевизионный повтор записи новостей.

И, конечно же, не смотрите новости в присутствии ребенка.

Правило 9. Увеличьте время полезных занятий с подростком.

Это необходимо для того, чтобы напитать ребенка положительными эмоциями и переключить его внимание с неприятных мыслей.

Будет очень полезна физическая активность, т.к. через движения тело легко справляется со стрессом.

К сожалению, мы живем в нестабильном мире, где **каждый может оказаться в ситуации, связанной с риском для жизни и здоровья, — в том числе и подростки, старшие юноши и девушки.**

Если ребенок стал свидетелем трагедии, насилия или несчастного случая, это может нанести вред его психическому здоровью.

Поэтому важно научиться, уважаемые родители и педагоги, вовремя оказать первую психологическую помощь, проявить внимательность к состоянию подростка, обучающегося и вовремя заметить тревожные признаки до того, как обратиться к специалистам.