



РАЗГОВОР С РЕБЁНКОМ В СИТУАЦИИ НЕОПРЕДЕЛЁННОСТИ

Мир сейчас стремительно меняется. Мы, взрослые, в сущности сами не знаем, что будет завтра. В этой неразберихе нам, взрослым, важно не забывать о детях. Сегодня поговорим о том, что может сделать родитель, чтобы помочь своему ребёнку проживать ситуацию неопределённости максимально адаптивно, как говорить с детьми о том, что происходит, как не заражать своей тревогой.

Прежде всего важно понимать, что желание оградить наших детей от всех опасностей – нормальное. Но, выбирая этот путь, мы оказываем детям медвежью услугу: по сути лишаем их возможности адаптироваться к трудностям. Больше того, наши дети растут не в изоляции, они посещают детские учреждения, гуляют во дворе, слышат разговоры взрослых и что-то узнают от сверстников. У детей более старшего возраста часто вообще есть доступ в интернет, где информация часто бывает в свободном доступе. Так что попытки изолировать ребёнка могут попросту провалиться, но это полбеда: когда мы скрываем что-то, дети довольно быстро начинают понимать, что родители им не доверяют, считают маленьким, тем самым как бы «исключают» из семьи. Это рождает ответное недоверие и проблемы с самооценкой. Есть и другая сторона вопроса: ребёнок будет искать информацию в любом случае, или же информация сама будет находить его – от друзей, через соцсети, в новостях. Часто такая информация провоцирует искажённое понимание ситуации, она не проходит родительский «фильтр», и разубедить ребёнка (особенно подростка) потом будет крайне трудно.

И ещё, когда с ребёнком не обсуждают происходящее, он остаётся один со своими переживаниями. Это порождает огромное количество тревоги: «если родители что-то скрывают, наверное, там что-то страшное».

Таким образом, **говорить с детьми о происходящих событиях очень важно.** Этим Вы решаете сразу ряд задач:


- даёте ребёнку адекватную картину происходящего (точку зрения, принятую в Вашей семье);
- создаёте ощущение, что он — равноправный член семьи, от которого не скрывают, что происходит;
- снимаете тревожность и даёте ребёнку опору в непонятной для него ситуации.

Наша способность быть матерью и отцом в период нестабильности или неопределённости в жизни прямо связана с тем, как мы можем удерживать себя во взрослом состоянии. То, как мы реагируем в кризисе, зависит от множества факторов: тяжести переживаемого события (в том числе субъективной – то есть, насколько для меня происходящее тяжело), объёма травматизации в прошлом, количества ресурсов, нашего физического состояния. У каждого из нас есть свои силы и возможности, которые помогают нам справляться.

Когда родитель погружен в панику, ему просто нечего дать ребёнку. И это вызывает глубочайшее чувство небезопасности и тревоги у последнего. Взрослый не должен терять самообладание. От близких взрослых зависит, в сущности, насколько будет испуган ребёнок.

Быть взрослым – это в том числе быть больше, чем ребёнок. Даже в по-настоящему кризисных ситуациях, даже когда хочется провалиться сквозь землю или спрятаться, помните, что Вы по-прежнему несёте ответственность за своих детей.
И Вы больше.





Ребёнок не должен и не сможет без помощи и без опоры на родителя сформировать чувство безопасности. Именно взрослый должен предоставить ребёнку поддержку и опору. Тогда ребёнок чувствует себя защищённым. «Я любим, укрыт, нужен, я не один».

И вот здесь важно сказать о правиле, которое мы слышим каждый раз на борту самолёта: «Сначала наденьте маску на себя, а потом на своего ребёнка». **Родителям следует помочь себе.** Мама, переставшая чувствовать опору под ногами, папа, который утратил веру, в данный момент ничего ребёнку не даст. Хотя бы из любви к своим детям, важно очнуться, заметить: «я здесь», «я справляюсь» и дать ребёнку любовь и чувство безопасности.

Поговорите с детьми о событиях в мире. Сохраняйте спокойствие и высказывайтесь максимально нейтрально, не занимая никакую из сторон – просто факты. Без оценивания и интерпретаций.

Будьте честными. Настолько, насколько это подходит возрасту, не стоит рассказать о ситуации во всех подробностях. Лучше всего рассказать, что бывает так и этак, дать простые причинно-следственные связи. Маленьким детям лучше объяснять на понятных им примерах из мультиков или книг. **Расскажите, как нынешняя ситуация отразится на вашей семье:** прямо, косвенно или опосредованно. Например, так: «папа может лишиться работы/ сейчас у нас будет меньше денег».

Спросите детей об их чувствах, уточните, какие вопросы остались, и что тревожит. Дайте ребёнку понять, что Вы рядом. Может быть, ребёнок захочет что-то рассказать. Может нет, заставлять не надо, но следует предложить: «Я здесь, когда я тебе понадоблюсь». Не следует настаивать. Ребёнок просто должен знать, что Вы рядом.

Детям всегда **нужен телесный контакт.** Прижмите к груди, возьмите в объятия: «Я с тобой». Дышите глубоко и ровно, ребёнок подстроится под Ваше дыхание. Можно гладить по спинке, по голове, по ручкам. Пусть в этих прикосновениях и Вашем взгляде будет очень много любви.

Совершайте вместе добрые дела, активные действия хорошо помогают ребёнку справиться с тревогой. Если вам ничего не угрожает, и есть возможность помочь другим, делайте это. Можно собрать продуктовую или вещевую посылку нуждающимся или придумать другой вариант помощи.

И ещё, мама, которая является опорой – не бесчувственная. Можно и поплакать, но дайте детям понять, что Вы в силах: «будет трудно, но мы справимся. Сейчас мне непросто, но пока так. Будет лучше». Продолжайте показывать ребёнку, что жизнь — это дар, и его нужно нести достойно. «Тебе не нужно быть жестоким, даже если жестоки другие. Тебе не надо глумиться над кем-то, вне зависимости от того, что делают другие». Как только родитель становится ребёнку светом и опорой, тревога ребёнка уходит.

ТАКЖЕ ВЫ ВСЕГДА МОЖЕТЕ Поговорить со специалистом-психологом

8 (800) 444-22-32 Горячая линия помощи родителям

8 (800) 2000-122 Общероссийский детский телефон доверия

КРУГЛОСУТОЧНО, АНОНИМНО, БЕСПЛАТНО