

**В «Крокус Сити Холле» произошел теракт,  
известно о гибели 133 человек.**

**Как говорить с детьми об этой трагедии?**

**Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
«Ладья» собрал рекомендации психологов и психиатров.**

## **Как говорить с ребенком о теракте в «Крокус Сити Холле»?**

### **«Говорите с детьми честно и доступно»**

Людмила Петрановская, психолог:

Как говорить с детьми? Прежде всего, давайте определимся с целями.

#### **Зачем мы говорим?**

Чтобы ребенок понимал, что происходит — в том числе состояние взрослых.

Чтобы не был сильно напуган, не стал бояться вообще всего.

Чтобы объяснить ограничения, возникшие в результате ситуации.

#### **Какие цели мы не ставим**

Чтобы ребенок жил как ни в чем ни бывало и не расстраивался (если ему больше 3 лет).

Чтобы ребенок разделил с нами ужас, горе и гнев, облегчая наше состояние и подтверждая нашу правоту.

Чтобы ребенок начал видеть мир как опасное и непредсказуемое место.

#### **Как говорить с детьми?**

Если держать в голове эти цели и не-цели, становится понятно, как говорить.

Честно — что сами знаете.

Доступно — в зависимости от возраста и развития ребенка.

Устойчиво — это не значит «спокойно, без эмоций», это значит «владея собой» — несмотря на эмоции.

С выводом на «что делать» — рассказать о принимаемых взрослыми мерах, о том, что вы сами собираетесь делать (помочь кому-то, сдать кровь, перечислить деньги) и о том, что может сделать ребенок (если ему больше 9–10 лет): написать кому-то слова поддержки, сделать что-то для помощи вам или другим членам семьи.

Чтобы говорить с детьми, важно самим быть устойчивыми и помочь тем взрослым вокруг, кого «кроет». Здесь могут помочь материалы, которые выложены ниже.

## **«Отвечайте на вопросы ребенка, пока они не закончатся»**

**Елена Потапенко, психолог:**

— О детях, которые рядом. О наших детях, которые будут спрашивать. Уже спрашивают. Это коснется многих, кто не сможет изолировать своих детей от болезненной информационной волны.

Лучше бы малышей в такое не посвящать.

Задача родителей сохранить ребёнку чувство безопасности и защищенности.

Пережить сегодняшние события в Крокусе без ущерба не смогут даже взрослые. Что уж говорить о детях.

Если так случилось, что ваш ребенок дотянулся до болезненной информации, посмотрев пугающий контент или услышав разговоры взрослых, то не оставляйте его с этой информацией одного. Не отмахивайтесь и не отмалчивайтесь.

Отложите собственный ужас и боль до момента, когда сможете дать себе время и место пережить случившееся.

Что нужно делать?

1. Поговорить с детьми, объяснить, что произошло на понятном языке, но без леденящих кровь подробностей. Например: был взрыв, это теракт, погибли люди, я с тобой, мы в безопасности.
2. Отвечайте на вопросы до тех пор, пока вопросов не останется. Отвечайте честно, но с учетом возраста, без треша и запугиваний. Там, где не знаете ответов, так и отвечайте «я не знаю, малыш, но я с тобой и мы в безопасности».
3. Детям страшно. И в своём страхе они будут опираться на значимых взрослых. Мы не знаем, повторится ли эта трагедия, поэтому трудно обещать, что больше никогда. Если вы уверены, что не повторится, то обещайте. Если не уверены и не можете быть убедительными, то ищите формулировки, чтобы ваш ребёнок мог почувствовать себя снова в безопасности. Чувство безопасности — это то, что сейчас от вас требуется.
4. Самое время поговорить о правилах, которых следует придерживаться в толпе, при пожарах, во время всеобщей паники в местах скопления людей. Пусть этот контракт, что если действовать по правилам, то останешься в живых, будет у ребёнка в голове. Мы, конечно, с вами знаем, что никто ничего не гарантирует. Но лучше хоть какие-то ориентиры, чем никаких.
5. Если ребенок впечатлительный и выхватил болезненную информацию не от вас, не ругайте, не отмахивайтесь, не

отмалчивайтесь. Детское воображение, порой, страшнее любой реальности. Разговаривайте. Утешайте.

6. Следите за тем, что говорите и как обсуждаете случившееся в присутствии детей. У вас нет задачи запугать ребёнка. Если уж это случилось, найдите силы извиниться: «Прости, я не хотел(а) тебя напугать». Не увеличивайте дистанцию, оставляя ребенка в недоумении и растерянности. Напугали, значит, это ваша ответственность — утешить. Если ребенка душат слезы, дайте им место. Плакать ребенку лучше в любящих руках.
7. Побудьте с детьми, обнимите, вспомните все, что в вашей семье связано с безопасностью и заботой, уверенностью и стабильностью. Жизнь будет продолжаться. И лучше бы нашим детям быть уверенными, что значимые для них взрослые — надежные люди, на которых всегда можно опереться. К сожалению, мы не можем вселить эту уверенность во всех детей, но мы можем это сделать для своих детей, тех, которые рядом.

Всем детям — надежных взрослых рядом.  
Всем взрослым устойчивости и сил.



## «Не избегайте сложных разговоров»

Артем Новиков, детский психиатр:

— Как говорить с детьми о терроризме?

**Слушайте.** Некоторые дети захотят поговорить о теракте, а некоторые — нет. Обе реакции нормальны. Если ребенок захочет поговорить, важно предоставить ему безопасное пространство для выражения его мыслей и эмоций. Слушайте его опасения, обращайтесь внимание на невербальные сигналы, валидируйте эмоции ребенка («Да, похоже, тебе действительно страшно...»). Если они не хотят говорить, не заставляйте их. Продолжайте проявлять интерес и сообщайте им, что вы готовы слушать, когда они будут готовы говорить.

**Не избегайте сложных разговоров.** Близкие не хотят вызывать тревогу и дистресс у своих детей. Это часто приводит к избеганию сложных разговоров, которые, как нам кажется, могут вызвать эти эмоции. Однако именно теракты вызывают беспокойство, а не разговоры о них. Пригласите к разговору, задавая открытые вопросы, например, «Что ты хотел бы узнать?» или «Как ты себя при этом чувствуешь?» Позвольте ребенку направлять разговор.

**Будьте готовы.** Будьте готовы к тому, что ваши дети зададут вопросы о смерти при обсуждении терроризма и отвечайте на эти вопросы честно и с учетом их возраста и уровня развития. Спрашивайте у детей об их опасениях и предоставляйте адекватное, реалистичное успокоение. Сосредоточьтесь на способах совладания с тревожными чувствами, а не на том, чтобы убеждать ребенка, что его беспокойства необоснованны. Обсуждайте, что делается для обеспечения безопасности их самих, их семей и друзей.

**Отвечайте на вопросы фактами.** Понимание детьми текущих событий формируется из множества источников вокруг них — их семей, школ, друзей, СМИ и соцсетей. Источники иногда противоречат друг другу. Важно отвечать на вопросы детей о произошедшем, используя основные факты и язык, соответствующий их возрасту; не надо делиться всей информацией, которую вы знаете. Дети могут использовать интернет для поиска ответов на свои вопросы. Будьте активно вовлечены в качество и количество информации, которую они получают.

**Признавайте, что у вас нет ответов на все вопросы.** Нормально не знать ответа на каждый вопрос. Если вы не можете ответить на вопрос вашего ребенка, будьте честны. Используйте эту возможность, чтобы исследовать вопрос вместе. Так же, как и взрослые, дети могут задавать риторические вопросы — возможно, им просто нужен кто-то, кто разделит их эмоции, а не предоставит ответ.

Будьте конкретны. Легко начать впадать в обобщения, обсуждая терроризм. Избегайте сравнений страданий одного человека с другим или возложения вины на целую группу.

**Эмоции различаются.** Реакции детей на террористические акты могут сильно различаться в зависимости от их возраста, личности, реального или воспринимаемого этнического или религиозного происхождения. Дети, пережившие травму или потерю, даже если это не связано с терроризмом, находятся в более высоком риске испытать дистресс и ретравматизацию. Будьте внимательны к изменениям настроения, поведения и ежедневных привычек, включая аппетит и режим сна. Нет правильной или неправильной эмоциональной реакции на страх или тревогу. Если дистресс вашего ребенка постоянен, серьезен или мешает ежедневной деятельности, обратитесь с ним к педиатру или другому специалисту в области здравоохранения/психического здоровья.

**Позаботьтесь о себе.** Честное признание самому себе о своих чувствах, а затем их честное разделение с детьми даст им пример, как с такими чувствами можно справляться. Делитесь с детьми стратегиями, которые вы используете, чтобы справиться с собственным дистрессом. Ищите помощь, если испытываете чувства, которые переполняют вас или с которыми трудно справиться.

**Давайте надежду.** Терроризм открывает нам худшее в людях. Шок и грусть могут объединить людей — семьи, друзей и даже незнакомцев. Помогите вашим детям понять, как их собственное сострадание может предотвратить будущие акты нетерпимости и насилия, напоминая им выражать свои идеи с уважением и относиться с добротой к людям, отличающимся от них самих.