

# «Как говорить с ребенком о трагедии»

## Консультация для родителей

К сожалению, трагические ситуации случаются внезапно. Они становятся большим шоком для нас, взрослых. Но еще большим потрясением это становится для детей, которые узнают (случайно или нет) об этих трагедиях.

Так как же говорить с ребенком о произошедшей трагедии, не навредив его психике? Предлагаем ознакомиться с возможными способами:

**1. Самое главное – говорить правду** (без деталей и «кровавых» подробностей). Когда не хватает информации, фантазия легко «подскажет» то, чего нет, а это еще больше может усилить тревогу или страх.

**2. Учитывать возраст ребенка при обсуждении.** Что поймет подросток, не сможет понять малыш 5-ти лет. Вот почему так важна информация про развитие детей по возрастам! Дети по мере взросления несколько раз «возвращаются» к теме смерти, и это необходимо учитывать. Помощь детского психолога может оказаться очень кстати.

**3. Отвечать на вопросы ребенка.** Признавать честно, если у вас пока нет ответа.

**4. Делиться чувствами.** Если ребенок плачет, испуган или печалится, дайте ему возможность пере-жить, прожить чувства. Будьте рядом. Обнимайте, укутайтесь в плед, сделайте упражнения на расслабление, рисуйте или попейте теплый чай вместе.

**5. Обсудить способы,** которые помогают нашей безопасности (правила поведения при терактах, ЧС и т. п.). Например, для малышей есть яркие и понятные плакаты безопасности. Для детей постарше – книга Л. Петрановской «Что делать, если» (в ней можно найти полезную информацию). Ищите источники, которые вызывают у вас доверие.

**6. Не стоит углубляться** в просмотр видео о трагических событиях, паниковать или осуждать виновных в трагедии с яркими проявления эмоций в присутствии детей.

**7. Вам очень важно позаботиться и о своем самочувствии.** Устойчивый взрослый – опора для ребенка.

