

Разговор с детьми о трудных новостях

Во времена трагедий и сложных новостей мы можем думать – или даже надеяться – что дети не знают о происходящем. Однако дети более осведомлены, чем мы думаем, и особенно чувствительны к настроению и разговорам взрослых окружающих их. Вот несколько идей и соображений, как поддержать детей, когда новости из мира неприятны:

- Когда мир кажется неопределенным, а новости пугающие, мы можем помочь детям чувствовать себя в безопасности, дав им понять, что мы всегда заботимся о них и любим их, несмотря ни на что.

- Активно обсуждайте с детьми важные события, о которых, как вы ожидаете, они услышат в школе, увидят в интернете или услышат в разговорах взрослых. Учитывая, как быстро распространяются новости, вы можете быть не первым, кто сообщит подростку важные новости. Тем не менее, вы можете поделиться тем, что, по вашему мнению, важно для ребенка, и помочь ему понять, что тяжелые новости – это не то, что ему нужно знать или о чем он должен в одиночку думать.

- Сделайте все возможное, чтобы ограничить воздействие на ребенка расстраивающих изображений и комментариев, предназначенных для взрослых. И помните, что полностью ограничить ребенку прослушивание или просмотр вещей, которые неприемлемы для него - невозможно. Это еще более важно для заботливых взрослых ограничить вход в СМИ и прямо поговорить с детьми о чувствах и мыслях, которые могут возникнуть по поводу того, что они видят и слышат.

«Когда дети
затрагивают
что-то пугающее,
Полезно сразу же спросить их,
что они об этом знают. Мы
Часто обнаруживаем, что их фантазии
сильно отличаются от истины. Что детям,
Вероятно, больше всего
нужно услышать от нас,
взрослых, это то, что они могут
говорить с нами о чем угодно, и что мы сделаем все
Возможное, чтобы защитить их
в любое страшное время».

— Фред Роджерс, сентябрь 2001 г.

- Дайте детям понять, что вы всегда открыты для их вопросов. Прежде чем ответить на вопрос, полезно спросить ребёнка: «Что ты думаешь?» или «Что ты слышал?» Иногда дети могут понимать больше, чем мы думаем, могли услышать неверную информацию или даже задать гораздо более простой вопрос, чем мы предполагаем. Если вы знаете больше о том, что интересует ребёнка, это может помочь вам дать простой и честный ответ.

- Ничего страшного, если вы не знаете ответа на вопрос ребёнка. Вы можете сказать ему: «Мне тоже это интересно», и вы поделитесь этим, когда узнаете больше. Полезно спросить ребёнка подробнее о его чувствах. Просто выслушать чувства ребёнка, связанные с его неуверенностью, может помочь ему почувствовать себя в безопасности.

- Дайте детям знать, что с вами их чувства всегда в безопасности, независимо от того, испытывают ли они беспокойство, гнев, грусть или что-либо ещё. Как напоминает нам Фред Роджерс, «всё, что связано с человеком, достойно упоминания, и всё, что достойно упоминания, можно пережить более легко».

- Тяжёлые новости тяжело Переносим все мы. Чтобы заботиться о детях, важно заботиться и о себе. Установите границы в отношении собственного восприятия новостей, найдите время для отдыха и найдите себе поддержку.

- Даже когда вы подавлены, не знаете, что сказать, или испытываете трудности, ваше присутствие и открытость к мыслям и вопросам ребёнка — это то, что даёт ему понять, что он не одинок. Как напоминает нам Фред Роджерс: «Когда порывистый ветер дует и сотрясает нашу жизнь, если мы знаем, что люди заботятся о нас, мы можем согнуться под его ветром... но мы не сломаемся».

«Меня ужасно беспокоят откровенные сцены насилия, которые в последнее время демонстрируют средства массовой информации. И я умоляю вас о защите и поддержке ваших маленьких детей. Маленький ребёнок может выдержать так много, не будучи для него непосильной ношей. Честно говоря, я был очень обеспокоен этим. И это одна из причин, по которой я хотел поговорить с вами сегодня. Лучше всего, чтобы ваши дети участвовали в семейном процессе решения проблем, которые возникают в любое время, но особенно сейчас, в это очень трудное время для нашей страны».

— Фред Роджерс, июнь 1968 г.