

## Статья «Дети и терроризм».

В настоящее время терроризм является угрозой всему миру. Даже если мы сами и наши близкие живем в относительно безопасном регионе, мы не в силах скрыть от своих детей то, что происходит вокруг. Информация о взрывах, захвате заложников постоянно попадает в каждый дом через Интернет, экраны телевизора, радио, и оградить от нее детей невозможно.

Наибольший вред психике детей способны нанести теленовости. Ребенку трудно осознать границу между тем, что он видит на экране и своей повседневной жизнью, поэтому в особенно острые моменты не стоит смотреть информационные телепрограммы вместе с детьми. Замечено, что, наблюдая за развитием событий по телевизору, дети становятся вторичными жертвами теракта, у них нарушается сон и аппетит, появляются ночные страхи. В этом случае нужно поговорить с ребенком.

Стоит ли подробно обсуждать произошедшее с ребенком? Это зависит от его возраста. Если вы говорите с дошкольником, младшим школьником, ограничьтесь только самыми необходимыми деталями. Подростку, возможно, понадобится подробная информация. Старайтесь помочь ему удержаться от незрелых реакций и действий ("во всем виноваты мусульмане", "месть террористам" и т.д.). Помогайте вашим детям справиться с их страхами.

Помогите детям убедиться в их личной безопасности. Расскажите, что предпринимаются меры предосторожности для предотвращения терроризма. Например, усиливается охрана аэропортов и мест проведения общественных мероприятий, тщательно проверяются документы и багаж пассажиров самолетов, есть современные технические средства, обеспечивающие безопасность, и т. д.

Укрепляйте ваши обычные семейные ритуалы, например отхода ко сну (рассказывание сказки, чтение; помогут мягкие

игрушки, любимое одеяло и т.д.). Это повышает у ребенка чувство стабильности и безопасности.

Могут усилиться обычные страхи детей (страх темноты, резких звуков и др.). Ребенок может бояться засыпать один. Посидите рядом несколько ночей, дожидаясь, пока сын или дочь заснут. Разрешайте держать включенным неяркий свет, пока ребенок не почувствует себя снова в безопасности.

Не позволяйте детям проводить слишком много времени у телевизора в ожидании новостей о случившемся теракте. Направьте их внимание на любимые занятия. Постарайтесь сами меньше времени уделять новостям и больше проводить его с семьей. Выделите при этом специальное время, которое будет посвящено играм или общению только с ребенком.

Если вы замечаете у своего ребенка слишком острую или затянувшуюся реакцию на печальные события, воспользуйтесь внешней поддержкой. Например, помощью детского психолога, а в случае необходимости - и врача.