

тема:

Как пережить трагедию и помочь себе и ребёнку вернуться в обычное русло

новость:

Делимся проверенными приёмами от психотерапевта

Когда происходят трагедии вроде Норд-Оста, Беслана, Крокуса, это оставляет глубокий след в истории страны и в сердцах её жителей. Люди не только горюют о погибших взрослых и детях, но и думают о том, как жить дальше — оставлять ребят в школе, ездить в метро, посещать торговые центры и кинотеатры. Как отпустить страхи, вернуться в обычное русло жизни и объяснить детям случившееся, редакция «Родительского университета» выяснила вместе с кандидатом психологических наук, психотерапевтом, основателем сервиса «Бабушка на час» Наталией Линьковой.

Как пережить трагедию взрослым

Вы не сможете помочь ребёнку, если сами находитесь не в ресурсе. Поэтому в первую очередь нужно позаботиться о своём состоянии и обретении эмоциональной стабильности.

Вместе с Наталией Линьковой мы выделили следующие приёмы, которые в этом помогут:

Оградите себя от новостей по теме

В первые минуты после трагедии в Крокусе о ней узнала не только вся Россия — весь мир. Люди мгновенно получили травму: разрушилась иллюзия контроля своей жизни и идея, что можно что-то планировать. Стоит на этом остановиться и не травить себе душу подробностями.

Признайте свои чувства и обратитесь за психологической помощью

Все люди разные, и если вы остро восприняли ситуацию — это нормально. По словам Наталии Линьковой, не нужно стесняться обращаться в службы психологической поддержки.

8 (495) 637-70-70 — горячая линия психологической помощи НМИЦ психиатрии имени В. П. Сербского.

8 (495) 400-99-99 — единый телефон доверия МЧС.

8 (495) 989-50-50 — круглосуточная горячая линия Центра экстренной психологической помощи МЧС.

8 (800) 250-18-59 — линия психологической помощи Российского Красного Креста.

8 (800) 333-44-34 — единый телефон доверия, звонить можно из любого региона.

8 (800) 100-19-41 — горячая линия психологической помощи для всех людей (благотворительный фонд «Просто люди»).

8 (499) 173-09-09 — Московская служба психологической помощи населению.

Займите себя

Если ваше состояние терпимо, но вы всё время думаете о случившемся и тревожитесь, займите себя: уборка дома, приготовление пищи, поход за продуктами, пришивание давно оторвавшейся пуговицы — любые дела помогут отвлечься. Но особенно — помощь другим людям.

«Оказание помощи, в том числе волонтерство в сложных ситуациях, очень помогает вернуться в ресурсное состояние. Так человек концентрируется на действиях, а не на эмоциях, и это позволяет жить дальше», — говорит Наталия Линькова.

Организируйте ресурсную рутину

После первой самопомощи вернуться к обычной жизни поможет дающая физические и эмоциональные ресурсы рутина, например:

составление расписания дел на завтрашний день и следование ему (так вы обманете мозг, вернув ему ощущение контроля и безопасности);

введение режима сна, питания и отдыха (это позволит снизить уровень стресса и оздоровить организм);

внедрение в жизнь позитивных ритуалов (например, каждый вечер обсуждать всей семьёй, что хорошего произошло за день, или заполнять дневник благодарности);

планирование отдыха и удовольствий (не важно, что это будет — медитация, уборка дома или танцы, главное, чтобы вам это было доступно ежедневно и доставляло радость).

Вопреки стереотипам о желанности яркой жизни мозг очень любит предсказуемость и рутину, поэтому, планируя что-либо и выполняя это, вы обретёте чувство спокойствия, безопасности и удовлетворения.

Стоит ли обсуждать трагедию с ребёнком

Наталия Линькова отмечает, что главное — понимать контекст и цель разговора, а также учитывать возраст ребёнка:

1. Дошкольник

«Если ребёнок маленький и ещё изолирован от новостной ленты, то не стоит говорить с ним о трагедии и обсуждать её при нём», — советует эксперт.

2. Младший школьник, подросток

Если ребёнок сам прочёл новости, услышал о трагедии от знакомых и начал задавать вопросы, разговаривать о случившемся нужно. «Детям сложнее даётся отсутствие понимания ситуации. Когда информацию не скрывают, а доступно объясняют, уровень их тревожности снижается», — поясняет психотерапевт.

Ни в коем случае нельзя говорить ребёнку: «Забудь», «Это дела взрослых», «Отстань», «Всё хорошо», когда общий информационный фон говорит о том, что вовсе не хорошо. Так ребёнок может потерять доверие к своему стабильному взрослому, а значит — точку опоры.

Как грамотно говорить о трагедии

«Главная цель подобного разговора — не допустить того, чтобы ребёнок впал в панику и стал бояться вообще всего, а также рассказать, что можно и что нельзя делать в подобных ситуациях, чтобы обезопасить его», — говорит Наталия Линькова.

Алгоритм действий может быть следующий:

Успокойте ребёнка, если он сильно взволнован

Важно не отвергать, а признать и принять чувства ребёнка, дать ему выплакаться или выговориться. «Если ребёнок в панике, мы его утешаем, обнимаем. Объяснять будем тогда, когда первичный эмоциональный всплеск спадёт», — говорит эксперт.

Ответьте на вопросы честно и простым языком

«В любой стрессовой ситуации мы говорим кратко, спокойно и честно: да, был взрыв, нехорошие люди вели стрельбу, есть погибшие. Главное — не усиливать негативный эмоциональный фон подробностями, нервным тоном и собственной паникой», — поясняет Наталия Линькова.

Донесите, что взрослые рядом и позаботятся о нём

Ребёнку нужно дать ощущение, что жизнь продолжается. Для этого очень важно рассказать о том, что делают взрослые для обеспечения безопасности, и о том, что случившееся — это не норма.

Объясните, что в общественных местах работает охрана, спецслужбы, есть металлоискатели, видеокамеры и другие средства для предотвращения терактов и иных злых умыслов. Трагедии вызывают большой резонанс отчасти потому, что благодаря труду и усилиям тысяч специалистов они случаются относительно редко и являются шоком для людей, привыкших к безопасной и мирной жизни.

Вместе изучите правила поведения в чрезвычайных ситуациях

«Важно дать детям хотя бы элементарное понимание того, как вести себя в местах большого скопления людей в целях безопасности, какие должны быть действия при эвакуации. Хорошо бы пройти вместе курсы оказания первой помощи при чрезвычайных ситуациях, их сейчас много», — говорит Наталия Линькова.

Эксперт подчёркивает: с детьми имеет смысл периодически общаться в ключе того, что в жизни могут быть разные ситуации, но, что бы ни происходило, если ты просыпаешься утром — то для того, чтобы полноценно жить самому и помогать другим.

Вовлеките его в ресурсную занятость и рутину

Когда ребёнок поймёт, что жизнь не так страшна и опасна, как может показаться, важно действиями вернуть его в привычное русло. Привлеките его к составлению распорядка дня, повседневным домашним занятиям, которые требуют сосредоточенности и реальных действий, помогите найти новое хобби, которым он сможет заниматься регулярно. Рутинные рамки жизни помогают держаться даже при сильных стрессах.