**Мама, мне страшно!**

Ещё 2 недели назад все мы жили привычной жизнью: работали по сданному раннее образовательному плану, делали классные ремонты в доме, планировали выпускные в детских садах и школах, не задумывались над тем, какое счастье иметь воду, газ и свет в квартире и т.д. Теперь всё немного по-другому, теперь мы другие… Говорят, что идёт переход Вселенной на другие энергии и вибрации, кто знает…

И вот в разгар всего этого безумия, находясь вместе с семьёй в эвакуации, мой напуганный одиннадцатилетний внук, заглядывая в глаза как в сердце, спросил «А мы здесь в безопасности? Нас здесь не затопит?». Пришлось вспомнить все правильные слова и приёмы, чтобы успокоить, вселить уверенность, отодвинуть страхи не только ребёнка, но и свои.

Друзья, делюсь с вами замечательными мыслями нашей психологической службы и Центра практической психологии г. Орска Поповой Алисы Х.

***Как говорить с детьми о трагедии***

Дети очень хорошо чувствуют состояние взрослых, поэтому если вам самим плохо, скрыть это от детей, вряд ли получится. Если масштаб трагедии огромен, если что - то случилось рядом, говорить о случившемся надо обязательно, чтобы дать выход тревоге и избежать риска психологической травмы у детей. Конечно, разговор будет очень сильно зависеть от возраста ребенка.

Но есть общие рекомендации.

* Для начала выясните, что знает ребенок! Какие у него есть вопросы, страхи, неясности.
* Не скрывайте свою реакцию от детей. Иногда нам кажется, что так мы защищаем детей, но дети чувствуют наше состояние. Взрослые могут плакать, горевать, грустить, это нормально. Главное для ребенка - знать, что взрослые справляются. "Да, я испытываю сейчас тяжёлые чувства, да, мне сейчас плохо, но я сохраняю *пульт управления*".
* Детей сильнее всего пугает бесконтрольное поведение взрослых, их истерики, беспомощность и отчаяние. Расскажите ребенку, как вы собираетесь обеспечить его и вашу безопасность, что можно сделать! Цель разговора - информировать и помочь справиться со страхом.
* Психологи сходятся на том, что не стоит знакомить ребенка со всеми страшными подробностями. Вы знаете своего ребенка лучше всех и понимаете, какая информация будет для него посильной.
* Если вы чего-то не знаете, можно сказать "Точно не знаю, надо подумать! "
* Будьте готовы к тому, что ребенок будет задавать дополнительные вопросы, особенно если ребенок тревожный. Разговор этот будет растянут во времени. Следуйте за вопросами ребёнка. Уточняйте, проявляйте терпение.
* Позвольте себе и детям проявить горе и сочувствие к тем, кто пострадал, например, оказать помощь пострадавшим.

***Как помочь себе***

Что можно сделать в ситуации неопределенности, чтобы сохранить физическое и эмоциональное здоровье? В этой ситуации всем нам пригодится опыт людей, работающих в опасных профессиях, связанных с постоянным риском. Их секрет состоит в **способности переключаться**. Переключение из состояния максимальной мобилизации в состояние расслабления при первой же возможности.

Ни один живой организм не может функционировать долго в режиме "турбо". Наша психика работает по принципу "Вдох-выдох".

1. Поэтому если прямо сейчас вы и ваши близкие в безопасности, постарайтесь сосредоточиться на решении актуальных простых задач, не пытаясь строить долгосрочные планы и прогнозы. Сейчас самое важное - эмоционально стабилизироваться!

2. Если это нам удалось, второй пункт - оцениваем ситуацию! Решаем, какие риски можно минимизировать, а какие придётся принять. Вот сейчас можно простраивать цепочки будущих действий: «Если так..., то...». Придумайте, какие есть варианты действий, обращения за помощью.

Вспомните, что, наверняка, это не первая сложная ситуация в вашей жизни? И ведь всегда справлялись? Правда?

3. Дистанцирование. Представьте, как вы будете рассказывать об этом через 5 лет, какие будут у вас эмоции по поводу ситуации, как вы справились, благодаря чему, благодаря каким сильным сторонам вашей личности?

P. S. **Если знаешь ЗАЧЕМ, можно преодолеть любое КАК.** (В. Франкл).

**Всем нам сил и сочувствия к себе и друг к другу!**

**Пожалуйста, берегите себя и детей!**