**Тревога за ребенка: как с ней справиться**

Когда происходит трагедия, то шок, боль, страх, а часто – и чувство вины – испытывают люди, которые не имеют прямого отношения к событиям. Подобное состояние называют «травмой свидетеля». Мы спросили нескольких психологов о том, как пережить общее горе и справиться с тревогой за своих детей.

**Не подпитывайте тревожность историями очевидцев**

**Елена Морозова, детский клинический психолог, кандидат психологических наук, директор Центра психолого-педагогической поддержки семьи «Нелишние дети»:**

Конечно, после таких событий обостряются страхи.**Если боится ребенок,** то нужно поговорить с ним, и попробовать побороть тревогу. Это можно сделать с помощью простого метода – напомнить ребенку о том, как он справлялся в тяжелой ситуации: «Вспомни, каким ты был молодцом!» Нужно доставать из копилки истории, которые раньше помогали справляться с трудностями.

Важно продолжать вести привычный образ жизни: куда ходил ребенок, туда и должен дальше ходить, во сколько вставал, во столько же должен и дальше вставать. Кроме того, важно постоянно подчеркивать: «Я – рядом».

**Если говорить о взрослых**, то стоит поймать себя на моменте, когда появилась тревожность и ощущение опасного мира вокруг, и начать с ними справляться. Не бойтесь признаться в том, что вы переживаете, не держите это в себе, делитесь.

Займитесь собой – спорт, выезды на природу, смена деятельности. Почувствуйте, что ощущение опасности – это иллюзия, эти страхи не имеют под собой оснований. Не бойтесь обращаться к специалистам – неврологу, психологу, принимайте успокаивающие средства.

Важно не зацикливаться на травмирующих факторах – на видео или историях очевидцев. Не нужно специально подпитывать себя этими эмоциями.

**Скажите себе: «Да, это случилось»**

**Руфина Кашапова, психолог, травмотерапевт, соорганизатор «Натуральной школы»:**

Произошла трагедия. И мне, как и миллионам других людей, это больно переживать.

**1.** Первое, что можно сделать, этопризнать ее безвозвратность: тех, кто погиб, уже не вернуть. Прислушайтесь, что вы чувствуете, когда признаетесь себе в безвозвратной потере: злость, ярость или грусть и печаль, тщетность и бессилие? Это нормально. **Это живые чувства, острая реакция на чрезвычайную ситуацию опасности.**

**2.**Реакций на опасность, как известно, три – бежать, бороться или замереть. Все они имеют право на существование. Кто-то спешит на помощь, открывает счета, организует акции памяти. Но я бы предложила сначала дать телу отреагировать. Что хочется делать? Бежать, кричать, находить виновных, собирать деньги, сдавать кровь? Дайте своему телу сделать это. Признайте свои инстинкты, проживите их.

**3.**Потом придут чувства – горя, тщетности, душевной боли, стыда, вины. Это тоже нормально. **Мы – социальные существа, мы болеем, когда другому плохо.**

Еще это чувство стыда говорит о детском страхе отвержения, самонаказании: ты мог, но не сделал, он мертв, а ты жив. Встретьтесь с этими чувствами, под которыми – боль и любовь к тем, кто погиб.

**4.** Скажите себе: «Да, это случилось. Это огромное горе, там были дети, были муки – это трагедия». После продолжите, скажите себе: «Но мы живы!» **Это очень важный момент – признать себя живущим.**Радоваться тому, что вы живые и ваши близкие живые, – нормально.

**5.**Прямо сейчас оглядитесь и осознайте, что вы и ваши близкие в безопасности. Дотроньтесь до них рукой, потрогайте одежду, поиграйте с детьми. Важно отделить свои чувства от того, что происходит.

**Сделайте что-то полезное**

**Михаил Хорс, клинический психолог, глава Центра рациональной психологии:**

Есть люди, которые просто не могут жить без душераздирающих подробностей. Они бесконечно жмут на кнопки клавиатуры в надежде увидеть новые подробности. И если их нет, начинают нервничать и сходить с ума.**Это невроз, в таком состоянии нужно обращаться к врачу.**

Если вам под силу не обновлять страницу каждые пять минут, сделайте это. Нет, не нужно жить вне информационного потока и носить розовые очки. Но и прослушивать все записи последних разговоров детей с родителями не надо. Да, это огромная трагедия и горе. Но ужасное происходит всегда, так устроен мир.

Можно сочувствовать и сопереживать, это нормально и естественно. Но не надо ставить себя на место других и отдавать переживаниям всю свою энергию. Это тревожная волна большой интенсивности.

Постарайтесь сосредоточиться на конкретных делах. Лучшая терапия в подобной ситуации – помощь. Будет ли это пожертвование в благотворительный фонд или уборка во дворе, – решать вам. **Сделать что-то полезное – гарантированный шаг к тому, чтобы стало легче.**

**Объясните детям, как вести себя в чрезвычайных ситуациях**

**Анна Хныкина, семейный психолог, руководитель центра «Содействие»:**

Главное, что можно порекомендовать сейчас всем, это стараться сохранять спокойствие. Если происходящее очень сильно вас тревожит, не держите это в себе. Проговорите с близкими, друзьями. Но не погружайтесь слишком глубоко. **Разговоры должны принести пользу, облегчение.**

C детьми можно обсудить то, как стоит вести себя [в чрезвычайных ситуациях](https://deti.mail.ru/article/den-propavshih-detej-chto-dolzhen-znat-kazhdyj-rod/). Рассказать, что при входе в любое помещение нужно замечать пожарные выходы, в случае задымления держаться ближе к полу, закрывать рот и нос. Объясните ребенку, что **нужно действовать решительно**и**не бояться показаться нелепым или невоспитанным.**Речь идет о жизни.

***Статья подготовлена по материалам***

***интернет-печати***

***педагогом –психологом Малышевой Н.А.***