

ДЕТСКАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ

Если ребенок соприкоснулся с фактом террора, даже если просто увидел по телевизору и стал косвенно выражать тревогу (ухудшение сна, тематические рисунки и др.), необходимо поговорить с ним об этом. Говорите с ребенком на понятном языке, но без подробностей. Например: «Был теракт, погибли люди, но я с тобой, мы в безопасности».

— Не позволяйте детям проводить время у телевизора в ожидании новостей о терактах. Направьте их внимание на любимые занятия.

— Давайте чувство опоры через телесный контакт: обнимайте или разрешайте ему проявлять силу самому — физически побороться, побегать, покричать.

— Укрепляйте ваши обычные семейные ритуалы, например, чтение перед сном или объятия по утрам.

— Пережить тревогу и страх помогают невербальные методы: рисование, лепка, мозаика.