**Как общаться с детьми во время революции и помочь им справиться со страхом и напряжением в рекомендациях психолога Светланы Ройз.**

Дети всегда отражают мир взрослых и живут в этом мире всем своим существом.

Так же как и взрослым, важно учится разделять территорию внутреннюю и внешнюю, так и деткам важно показывать, что дома мы создаем свой мир. Эти два мира связаны, но что бы не происходило во внешнем мире, дома ты в безопасности.

Они будут в этом жить. Важно проводить черту и показывать ребенку, что это политический мир, а у нас в семье – свой мир.

С маленькими детками, у которых не развита критичность (10-12 лет), нужно быть очень осторожными с информацией. Не нужно их ограждать от информации, но надо дозировать ее сложность и количество.

Если ребенок сталкивается с какой-то информацией, важно, чтобы мы были рядом и дали ему внешнюю опору и могли нейтрализовать возможное травматичное влияние этой информации.

Но не надо ограждать современных детей от кризисов. У детей, которые сейчас с нами проживают все кризисы, другие в жизни задачи. Они намного сильнее нас. И, может, поэтому испытания даются им больше. Наша задача – не спрятать их от испытаний, а дать им сил их пройти.

Дети находятся в нашем поле – информационном и эмоциональном. Они видят нашу тревогу, слезы, беспомощность. Мы же в это сложное время обостренно и эмоционально реагируем на все их проявления, либо игнорируем их.

Любой ребенок живет в пространстве взрослого и не нужно думать, что если ребенок маленький, то он ничего не понимает и его это не касается. То, что у нас, у взрослых, находится в осознаваемом состоянии, а у ребенка будет находится на уровне тела или эмоций.

Например, тревога ребенка, которую он контролирует, потом может проявится в виде энуреза. Напряжение, которое ребенок чувствует из внешнего пространства, он может испытывать во вспышках агрессии, или в температурных скачках, рвоте.

Объяснить он не может, но за него это делает его тело. И мы понимаем, что все, что происходит тревожное, требует внимания и с точки зрения ребенка

**1. Прикасайтесь**

Конечно, при ребенке лучше не смотреть новостей – но сейчас из этого состоит вся наша жизнь, поэтому старайтесь прикасаться к детенку ладонью во время их просмотра. Чем больше сейчас массажей, проминаний стоп, обниманий - тем больше ощущения безопасности у ребенка.

Если ми представим себе, что тело – это дом, и у нас где-то сквозняк. Там ведь будет дискомфортно. А в момент, когда снаружи сложно, все дыры расширяются, дом начинает трещать в тех местах, где есть слабинка. Чем больше родители прикасаются к телу ребенка, тем в большей безопасности и комфорте он себя чувствует.

Есть такие волшебные точки в теле ребенка – это те места, которыми детеныш касался в стенке матки. Он их запомнил на уровне подсознания, на уровне телесной памяти. Это стопы, поясничка, место между лопатками и макушка. Но к макушке мы прикасаемся с очень большой осторожностью – просто гладим по голове.

Место между лопатками так и называется – "место поддержки". Ребенок чувствует больше уверенности, если его погладить там. Но прикасаться к ребенку стоит только в том случае, если нам самим спокойно.

Можно и нужно много лепить из глины и пластилина. Или просто насыпьте в поднос с высокими бортами любой крупы - пусть дите там играет, ставит отпечатки ладошек, закапывает-откапывает игрушки, устраивает сражения.

При этом не забывайте наблюдать - если ребенок играет в игру с одним постоянным сюжетом, то нужно подключаться предлагать развитие сюжета - так вы поможете подсознанию ребенка найти выход из травматичного тупика.

Для него, как и для взрослых, безопасность состоит в первую очередь в безопасности тела – оно, наш первый домик. И как бы не было сложно снаружи, внутри мы создаем дом с помощью прикосновений к телу ребенок. Домик, у которого внутри нету дырок.

**2. Успокаивайте**

Если ребенок задает любой вопрос, то на него надо ответить. Но отвечаем на сложные и для нас вопросы  только и тогда, когда у нас есть своя спокойная позиция, ответ. И если в этот момент мы находимся в очень большом эмоциональном напряжении, то правильнее сказать: "Я вот сейчас чуть-чуть успокоюсь, и тебе сразу же все расскажу".

"И с тобой, и со мной все хорошо и плачу я не потому, что что-то в тебе или во мне плохо. Я очень расстроилась, но я взрослая, я справлюсь".

Когда ребенок видит плачущего родителя, он начинает родителя жалеть. И с одной стороны,  это проявление эмпатии, это значит, что у нас очень чувствующий ребенок. Но с другой стороны, ребенок становиться родителем для родителя. Если он становится вот так взрослым, то он тогда берет на себя ответственность, с которой не может справиться.

Ребенок, который эмоционально и энергетически берет на себя груз родителей, выглядит намного старше. Поэтому важно, когда нам очень сложно, найти в себе силы сказать детенышу, что "Мне сейчас очень сложно, я расстроилась. Но я же взрослая, и я с этим справлюсь".

И ребенка надо поблагодарить за сочувствие.

Когда мы сами успокоились, мы понимаем, что чем меньше ребенок, тем меньше информации ему даем. И если ребенок вместе с нами смотрит телевизор и видит разные страшные вещи, надо говорить, что взрослые также ошибаются.

И бывает, что их ошибки такие страшные и жестокие, что они влияют не только на отношения, но и на жизнь. Но сразу надо сказать, что "Ты же знаешь, что сила не только в ручках, но и в сердечке, в знании. И ты же знаешь, что добро, ум, знание побеждают".

Мы сможем сразу же попросить ребенка вспомнить, когда в нем побеждают "сердилки", дразнилки или капризилки. После этого, спросить: "Правда нам обоим потом плохо?"

Или когда во мне побеждают, например, "сердилки". Мы ведь потом расходимся в разные стороны и не можем говорить. Вот и взрослые не могут договорится.

Если представить человека как дом, то и страну, можно представить точно также. В доме есть много комнат. В каждой комнате живет какая-то эмоция – "страшилка", "умняшка", "веселушка". Чем меньше ребенок, тем более сказочные названия мы выбираем, чем старше – тем больше рефлексии.

Если в доме есть хозяин, то он следит за порядком в комнате, а если он постоянно отлучается или он какой-то безответственный, то кто-то из жителей этого домика будет пытаться становиться хозяином. А если хозяином станет "обижалка", то какое настроение будет у ребенка??

Так же и у страны. Такое бывает, что мы все перестаем чувствовать хозяина, а значит, время провести уборку. Можно спросить у него: "А кто у тебя сейчас хозяин в доме?" Он скажет - радость или мама. Лучше, чтобы мама или папа были хозяевами в доме.

Более старшему ребенку мы поясняем, что каждая страна, так же, как и каждый человек, переживает кризисы. Только кризисы у человека проявляются как болезни, или эмоциональные всплески.

А кризисы страны проявляются как вот такого рода ситуации.

Чем дольше и серьезнее была болезнь, тем сильнее кризис: "Но ты же знаешь, что после каждой болезни ты выздоравливаешь и после каждой болезни укрепляется иммунитет?

Так же и наша страна. Она сейчас вырабатывает иммунитет, но она скоро выйдет из этого кризиса".

Еще ему важно говорить, что да, мне иногда бывает страшно: "Когда я это вижу, я начинаю боятся за тебя и за папу, за близких". Если ребенок все-таки смотрит новости, ему важно говорить: смотри, сколько людей, смотри сколькие нам помогают. Надо постоянно давать ему опору.

**3. Играйте и читайте**

Но при этом, мы помним, что любое напряжение остается в теле. Ребенку важно давать возможность это напряжение "отыгрывать" телом. Это подвижные игры, начиная от "Чапаева", заканчивая боксированием подушками. Играть важно, чтобы была эмоциональная разрядка.

Нам важно говорить детям "Я с тобой. Ты в безопасности. Мы обязательно справимся. Смотри, сколько людей защищают!" Ребенку нужно очень осторожно и бережно рассказывать о том, что в стране сейчас все сложно, но взрослые обязательно справятся.

Помните фильм Роберто Бениньи "Жизнь прекрасна" - если вы сможете хоть чуть постараться сохранить игровой оптимизм дома - вы поможете сгладить или нейтрализовать травматзацию.

Не пугайтесь, если детеныш начинает играть в отрицательных героев и читать книги, смотреть мультики либо про совершенный "розовый мир", либо - достаточно жесткие. Его подсознание таким образом пытается идентифицироваться с отрицательным героем и через него прожить агрессию, или наоборот - найти мир совершенно безопасный. Так он борется со страхом.

Читайте, если вам самим откликается, Чуковского - "Тараканище", смотрите старый советский мультик "Дракон Бойся бой", "Чипполино"...

Деткам постарше можно показать мультсериал "Аватар", объясняя, при этом, что каждая стихия, описанная в сериале - вода-земля-ветер-вода - нам нужна. Избыток какой-то стихии приводит к "болезни". Например, много "магии огня" приводит к войне, агрессии и боли.

Вытесненная агрессия и страх уходит в тело – поэтому деритесь подушками, устраивайте боулинг из бутылок и мячика.

**4. Напоминайте о себе**

Детям- школьникам сейчас важно давать с собой в школу что-то, что олицетворяло бы ваше присутствие рядом - брелки, значки, маленькие игрушки, которые карабином бы пристегивались к рюкзаку.

Важно напоминать, что с чужими - мы никуда не ходим, личную информацию в соцсетях и просто в общении не выбалтываем, в сумерках не гуляем.
 **5. Оставайтесь на связи**

Если-когда папа-мама уезжают в город - рисуйте детям записки, оставляйте на зеркалах- окнах смайлики. И пусть няни - бабушки, пока вас нет, с детками готовят подарки маме и папе. Делают мотанки, поделки, ангелов из макарон и бумаги.

Тема "терапевтического" рисунка должна быть похожа на мандалу – круг, а внутри что- то нарисовано. На самом деле - даже обрисованная и внутри как-то заполненная ладошка уже может считаться мандалой.

Чего нельзя делать - смотреть "вслух" телевизор, когда ребенок рядом спит.
Перед сном - найдите силы и возможность погладить ребенка по голове, подержать руки на стопах, прочитать молитву или сказать что- то "обережное".

**И несколько советов для родителей**

**Пожалуйста**, создайте для себя "якорек- зацепку" - прикрепите к одежде яркую деталь, повесьте на стене что-то, что выбивалось бы из интерьера – что-то, что сразу бы привлекало ваше внимание и "возвращало" в пространство квартиры.

**Место** на грудной клетке, в которое мы тычем пальцем, говоря "я", - телесная точка настоящего". Кладите туда руку, простукивайте это место. Можно приговаривать "возвращаюсь в центр".

**Когда** ощущаете тревогу - садитесь на пол или становитесь к стене так, чтобы затылок, попа, икры и стопы чувствовали устойчивую поверхность. Можно при этом укутаться пледом или платком (так мы чувствуем чье-то поддерживающее объятие). Постойте или посидите так до тех пор, пока явно не ощутите опору.

**Подходя**к ребенку или стараясь его угомонить (а он будет провоцировать, чтобы вернуть нас в реальность) - мысленно себе говорите – "Я взрослый. Я справлюсь".

**Можно** повесить где-то в комнате колокольчик или "музыку ветров". Когда вам нужно быстро переключиться – просто извлеките звук.