

## Советы по оказанию помощи маленьким детям после травмирующих событий

Если Ваш ребенок	Поймите реакцию	Пример того, что можно сделать или сказать
<p>... не может уснуть, не хочет идти спать, не хочет засыпать один или ночью просыпается с криками.</p>	<p>► Если дети напуганы, то они хотят быть рядом с теми людьми, которые им помогут почувствовать себя увереннее, поэтому они переживают, когда Вас нет рядом. ► Если во время травмирующего события Вы были разлучены с ребенком, то ребенок может вспомнить об этом, когда он идет спать один. ► Во время сна всплывают воспоминания, т.к. в этот момент мы ничем не заняты. Людям часто снятся вещи, которых они боятся, поэтому уже сама мысль о том, чтобы пойти спать вызывает страх.</p>	<p>► При желании разрешите ребенку спать с Вами. Но объясните ему, что впредь он будет спать один. ► Создайте определенный ритуал перед сном, которого Вы будете постоянно придерживаться: чтение, молитва или просто понежиться. Рассказывайте ребенку об этом ритуале (каждый день), чтобы он знал, что его ждет впереди. ► Обнимите ребенка и скажите ему, что он может быть уверен в том, что Вы рядом и не оставите его одного. Поймите, что Ваш ребенок не нарочно доставляет Вам неудобства. Это может потребовать некоторое время, но когда Ваше чадо <u>почувствует</u> себя увереннее, оно будет лучше спать.</p>
<p>... переживает, что с Вами может что-то произойти. (Может быть, у Вас тоже проблемы подобного рода.)</p>	<p>► Страхи такого рода – нормальное явление после пережитой опасности. ► Эти страхи усугубляются, если во время травмирующего события с ребенком не было рядом его любимых людей.</p>	<p>► Напомните своему ребенку и самому себе, что вы сейчас находитесь в безопасности. ► Если Вы не находитесь в безопасности, поговорите о том, что Вы делаете, чтобы защитить ребенка. ► Составьте план, кто будет ухаживать за ребенком, если с Вами что-то случится. Это может помочь Вам меньше волноваться. ► Займитесь вместе чем-нибудь приятным, чтобы помочь ребенку думать о других вещах.</p>
<p>... плачет или жалуется в тот момент, когда Вы от него уходите, даже тогда, когда Вы всего лишь идете в ванную.  ... не выносит расставания с Вами.</p>	<p>► Дети, которые еще не умеют говорить или не могут выразить свои чувства, показывают страх плачем и нежеланием отпустить близкого человека. ► Расставания могут напоминать Вашему ребенку разлуку во время травмирующих событий. ► Организм ребенка реагирует на разлуку: от страха перехватывает дыхание, пульс учащается. Что-то внутри говорит: "О, нет, я не могу тебя потерять!" ► Ребенок не пытается Вами манипулировать или контролировать Вас. Он напуган. ► Возможно, он будет напуган, и когда уходят другие люди (не Вы). Расставания его пугают.</p>	<p>► Постарайтесь оставаться со своим ребенком и избегайте разлук какое-то время. ► Чтобы помочь своему ребенку пережить короткую разлуку (поход в магазин, посещение туалета), опишите ребенку его чувства и свяжите их с теми событиями, которые он пережил. Скажите ребенку, что Вы его любите и что это расставание совсем другое, что Вы скоро к нему вернетесь: "Ты так напуган. Ты не хочешь, чтобы я уходил(а), потому что в тот раз, когда меня не было рядом, ты не знал(а), где я был(а). Теперь всё иначе и я скоро вернусь". ► На случай долгой разлуки оставьте ребенка у знакомых людей. Расскажите ему, куда Вы уходите, зачем и когда вернетесь. Скажите ему, что будете думать о нем. Оставьте ему свою фотографию или что-нибудь другое, напоминающее о Вас, и обязательно позвоните, как только это будет возможно. Когда вернетесь, обязательно скажите, что соскучились, что думали о нем и уже вернулись. Вам придется повторять это снова и снова.</p>
<p>плохо кушает, слишком много ест или отказывается от еды.</p>	<p>► Стресс влияет на Вашего ребенка во всех отношениях, также и на аппетит. ► Правильное питание важно, однако излишнее внимание к питанию может вызвать стресс и осложнить отношения между Вами.</p>	<p>► Успокойтесь. Как только стрессовое состояние у ребенка пройдет, привычки в еде войдут в норму. Не заставляйте ребенка кушать. ► Кушайте вместе, и пусть прием пищи доставит Вам радость и успокоение. ► Запаситесь легкими закусками. Маленькие дети зачастую перекусывают на ходу. ► Если Вы обеспокоены или Ваш ребенок значительно теряет вес, стоит обратиться к педиатру.</p>

<p>... не в состоянии делать то, что он обычно делает (например, ходить на горшок).</p> <p>... или разговаривает не так, как обычно.</p>	<p>► Нагрузка или страх зачастую ведут у детей к потере способностей и навыков, которые они недавно приобрели. ► Таким образом, маленькие дети сообщают нам о том, что с ними что-то случилось и им необходима наша помощь. ► Потеря ранее приобретенных навыков (например, снова мочиться в кровать) может вызвать у ребенка чувство стыда или сбить его с толку. Заботящиеся должны отнестись к этому с пониманием и поддержкой. ► Ваш ребенок делает это не нарочно.</p>	<p>► Не критикуйте. Иначе ребенок будет бояться, что никогда не научится. ► Не заставляйте ребенка. Это может вызвать лишь бурную борьбу. ► Вместо того чтобы обращать внимание на навыки (например, пользоваться горшком), поддержите малыша, дайте ему понять, что его любят, понимают, принимают и поддерживают. ► Как только ребенок почувствует себя в безопасности, к нему вернуться потерянные навыки.</p>
<p>...неосторожен, ведет себя неосмотрительно.</p>	<p>► Это кажется странным, но когда дети чувствуют опасность, они ведут себя опасным образом. ► Это – один из способов сказать: «Ты мне нужен. Покажи мне, что и я тебе нужен(а), защитив меня».</p>	<p>► Позаботьтесь о безопасности для ребенка. Спокойно подойдите, возьмите его и при необходимости обнимите его. ► Объясните ему, что то, чем он занимается в данный момент, очень опасно. Скажите, что Вы не хотите, чтобы с ним что-то произошло, что он для Вас очень важен. ► Покажите ребенку другие, более привлекательные способы обратить на себя внимание.</p>
<p>... боится вещей, которых раньше не боялся.</p>	<p>► Маленькие дети думают, что их родители могут все и могут их защитить от всех напастей. Вера в это помогает им чувствовать себя в безопасности. ► Произошедшее разрушило эту веру, а без неё мир опасен. ► Многие вещи могут напомнить Вашему ребенку о травмирующем событии (дождь, повторные толчки после землетрясения, машина скорой помощи, кричащие люди, испуганный взгляд на Вашем лице), которых он будет пугаться. ► Это не Ваша ошибка – это травмирующее событие.</p>	<p>► Если Ваш ребенок напуган, поговорите с ним о том, как Вы можете позаботиться о большей безопасности для него. ► Если что-то напоминает Вашему ребенку травмирующее событие и ребенок думает, что это происходит вновь, помогите ему понять, что происходящее сейчас (например, дождь или кричащие люди) отличается от травмирующего события. ► Если Ваш ребенок говорит о монстрах, «чудищах», помогите ему их прогнать: «Уходи, чудище. Не мучай моего ребенка! Сейчас я скажу ему «брысь», он испугается и убежит: Брысь!» ► Ребенок еще слишком мал, чтобы понять и сообразить, как Вы его защищали, но Вы должны помнить, как хорошо Вы это сделали.</p>
<p>... кажется перевозбужденным, не может усидеть на одном месте или сконцентрироваться на чем-то.</p>	<p>► Страх производит нервный заряд, который остается в организме. ► Иногда взрослые в обеспокоенном состоянии ходят туда-сюда. Дети бегают, прыгают и беспокойно вертятся. ► Если наша голова занята плохими мыслями, очень тяжело обращать внимание на что-либо другое. ► Некоторые дети от природы очень активны.</p>	<p>► Помогите своему ребенку понять его чувства (например, страх, досаду), и уверьте его, что он в безопасности. ► Помогите своему ребенку избавиться от нервного заряда: растяжка, бег, спорт, глубоким и медленным дыханием. ► Побудьте с ним, займитесь тем, что интересно для обоих: кидание мяча, чтение книг, игры, рисование. Даже если ребенок не перестанет носиться, занятия принесут ему пользу. ► Если Ваш ребенок от природы очень активный, посмотрите на это с позитивной стороны. Подумайте о том, что эта энергия поможет ему справиться со многими проблемами в жизни. Подыщите для него занятия, которые соответствуют его потребностям.</p>
<p>... играет с применением насилия. ... постоянно говорит о травмирующем событии и плохих вещах, которые он видел.</p>	<p>► Дети зачастую говорят через игру. Жестокие игры могут быть тем способом, которым дети сообщают нам, насколько ужасными были или есть вещи, и как они себя чувствуют. ► Во время рассказа ребенка о происшедшем у Вас или Вашего ребенка могут всплыть сильные чувства (страх, грусть или досада).</p>	<p>► Если Вы в состоянии это вынести, слушайте «рассказ» ребенка внимательно. ► Когда ребенок играет, наблюдайте за его чувствами и помогите ему, называя их и поддерживая его (успокоить, обнять). ► Если ребенок чрезмерно расстраивается, замыкается в себе или повторяет всё время одну и ту же сцену, помогите ему успокоиться, почувствовать себя в безопасности и рассмотрите возможность обращения к специалисту.</p>

<p>... сейчас много требует или помыкает.</p> <p>... кажется «уперто» настаивает, чтобы все было сделано так, как он хочет.</p>	<p>► Часто кажется, что дети в возрасте с 18-ти месяцев до 3-х лет пытаются всё контролировать. ► Это может раздражать, но это естественная фаза развития ребенка, которая дает ему понять, что он важен и может управлять вещами. ► Если дети чувствуют себя неуверенно, они иногда начинают контролировать больше, чем обычно. Это один из способов борьбы со страхом. Они говорят себе: «Все вокруг настолько хаотично, я должен <u>хоть что-то</u> контролировать!»</p>	<p>► Напомните себе, что ребенок не помыкает Вами и он не плохой. Его поведение естественно, но проявляется сильнее обычного, потому что он чувствует себя неуверенно. ► Передайте ребенку возможность контроля в мелочах. Дайте ему возможность выбрать, что одеть, что поесть, во что Вы будете играть или что будете читать. Когда ребенок сможет управлять мелочами, он почувствует себя лучше. Выбор и управление должны быть сбалансированы структурой и постоянством. Ребенок будет неуверен, если он должен будет принимать решения все время. ► Хвалите и подбадривайте ребенка, когда он пробует что-то новое. Ребенок может утолить свою потребность в контроле, самостоятельно обуваясь, собирая мозаику, или наливая себе сок.</p>
<p>... раздражен или у него бывают приступы ярости.</p> <p>... много кричит – больше, чем обычно.</p>	<p>► И до травмирующего события у Вашего ребенка могли случаться приступы ярости. Это нормальное проявление незрелости. Вас тоже расстраивает, когда у Вас что-то не получается и когда у вас не хватает слов, чтобы объяснить, что Вам нужно. ► Сейчас у ребенка есть много причин, чтобы расстраиваться (как и у Вас) и ему действительно нужно поплакать или покричать.</p>	<p>► Скажите ребенку, что понимаете, насколько ему сейчас тяжело: «Наши дела действительно обстоят очень плохо. То, что мы пережили было ужасно. У нас нет твоих игрушек или телевизора, поэтому ты так злишься!» ► Будьте снисходительными к приступам ярости, больше обычного, лучше реагируйте на них любовью, чем наказанием. Вероятно, обычно Вы так не реагируете, но сейчас всё не так, как обычно. Если Ваш ребенок плачет или кричит, побудьте с ним, объясните ему, что Вы будете рядом. Разумные границы следует проводить тогда, когда приступы ярости учащаются или доходят до крайности.</p>
<p>... бьет Вас.</p>	<p>► Дети показывают злость дракой. ► Если дети бьют взрослых, это значит, что они не чувствуют себя в безопасности. Ужасающе, что можно ударить того, кто тебя защищает.</p> <p>► Еще дети могут драться потому, что видели, как дерутся другие люди.</p>	<p>► Каждый раз, когда ребенок бьет, говорите ему, что это не хорошо. Крепко держите его за руки, чтобы он не смог ударить и усадите его. Например, скажите ему: «Это неправильно, что ты дерешься, это опасно. Если ты будешь драться, ты должен будешь сесть и успокоиться!» ► Если ребенок достаточно взрослый, скажите ему, что можно сказать или сделать: «Пользуйся словами. Скажи: «Я хочу эту игрушку!»» ► Помогите ребенку выразить свой гнев по-другому: в играх, разговорах, рисунках. ► Если Вы конфликтуете с другими взрослыми, делайте это скрыто, так чтобы ребенок не видел и не слышал Вас. При необходимости поговорите о своем душевном состоянии с другом или с профессионалом.</p>
<p>... говорит: «Уходи, я тебя ненавижу!»</p> <p>... говорит: «Это ты виновата!»</p>	<p>► Истинная проблема – травмирующее событие и все, что было после него. Ваш ребенок еще очень мал, чтобы все это понять.</p> <p>► Многие дети злятся на своих родителей, когда случается беда. Дети думают, что родители должны были это предотвратить. ► Вы не виноваты, но сейчас не время для самозащиты. Ребенок нуждается в Вас.</p>	<p>► Вспомните, что пережил Ваш ребенок. Он не имеет в виду то, что говорит, он зол, и пытается разобраться со своими чувствами.</p> <p>► Покажите ребенку, что понимаете его злость, но осторожно перенесите её на травмирующее событие: «Ты действительно зол. Произошло множество нехороших вещей. Я тоже злюсь. Мне тоже хочется, хочется, чтобы ничего этого не произошло. Но даже мамы не могут остановить ураган. Нам обоим действительно тяжело».</p>

<p>... не хочет играть или что-либо делать. ... кажется бесчувственным (отсутствие радости или грусти).</p>	<p>► Ваш ребенок нуждается в Вас. Возможно, он расстроен или подавлен после произошедшего. ► Во время стресса некоторые дети кричат, а некоторые молчат. И те, и другие нуждаются в Вас.</p>	<p>► Присядьте к ребенку и обнимите его. Покажите, что Вы заботитесь о нем. ► Если получится, дайте названия его чувствам. Скажите ему, что быть грустным, злым или бояться – это нормально. «Кажется, что ты ничего не хочешь делать. Мне интересно, не расстроен ли ты? Грустить – это естественно. Я побуду с тобой». ► Постарайтесь делать что-то вместе с ребенком, что-то, что ему понравится: почитать книжку, попеть, поиграть вместе.</p>
<p>... часто плачет.</p>	<p>► Возможно, в вашей семье произошли большие изменения из-за травмирующего события и это естественно, что Ваш ребенок грустит. ► Если Вы разрешите ему грустить и окружите его заботой, то Вы поможете ему, даже если его грусть не пройдет. ► Если Вы сильно грустите, то Вам обратиться за помощью. Душевное состояние Вашего ребенка связано с Вашим душевным состоянием.</p>	<p>► Позвольте ребенку дать выход грусти. ► Помогите ребенку назвать свои чувства и найти причину его душевного состояния: «Мне кажется, что ты грустишь. Произошло столько неприятных событий, таких как...» ► Поддержите своего ребенка, побыв с ним и уделив ему больше внимания. ► Помогите своему ребенку обрести надежду на будущее. Очень важно думать и говорить о том, как будет продолжаться Ваша с ним жизнь, о том, какими хорошими делами Вы будете заниматься вместе, например, прогулка в парке или поход в зоопарк, игры с друзьями. ► Позаботьтесь о себе.</p>
<p>... тоскует по людям, которых Вы потеряли после травмирующего события.</p>	<p>► Несмотря на то, что дети не всегда могут выразить свои чувства, помните, что они тяжело переносят потерю контакта с важными для них людьми. ► Если кто-то из близких умер, ребенок может сильнее реагировать на травмирующее событие. Если реакции сильны или продолжаются дольше двух недель, следует обратиться за помощью к профессионалу. ► Маленькие дети не понимают, что такое смерть, и думают, что человек может вернуться.</p>	<p>► Те, кто переехал, могут помочь своим детям, поддерживая связь с людьми с прошлого места жительства, например, посылая фотографии или открытки, звонками по телефону. ► Помогите своему ребенку разговорами об этих важных для него людях. Даже если мы расстались с теми людьми, мы можем и дальше питать хорошие чувства, вспоминая и говоря о них. ► Осознайте, как тяжело не видеть тех людей, которых мы любим. Это очень грустно. ► Если кто-то умер, отвечайте на вопросы ребенка честно и на простом языке.</p>
<p>... тоскует по вещам, которые были потеряны из-за травмирующего события.</p>	<p>► Если травмирующее событие принесло большие потери в семью или в общество, очень легко не заметить, что значит для ребенка утрата игрушки или другого важного предмета (например, одеяла). ► Грустить о потере игрушки – один из видов скорби у ребенка по всему тому, что у него было до травмирующего события.</p>	<p>► Позвольте ребенку выразить грусть. Печально, что ребенок потерял игрушку или одеяло. ► По возможности попробуйте подыскать что-нибудь, что сможет заменить игрушку или одеяло, и будет приемлемо для ребенка и успокоит его. ► Отвлекайте ребенка другими занятиями.</p>