

## Советы родителям по оказанию помощи детям до трех лет, пережившим бедствие или катастрофу

Если ваш ребенок...	Что с ним происходит	Как помочь
<p>... плохо спит, не хочет ложиться спать, не хочет спать один, просыпается ночью с криком</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Когда дети напуганы, они хотят быть с теми, кто помогает им чувствовать себя в безопасности, и волнуются, если этих людей нет рядом.</li><li>▶ Если во время бедствия вы оказались разлучены друг с другом, то необходимость засыпать одному может напоминать ребенку о той разлуке.</li><li>▶ Перед сном на ребенка обычно накатывают воспоминания, потому что он не отвлекается на другие занятия. Людям часто снится то, чего они боятся наяву, и поэтому им страшно уснуть.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Если хотите, позвольте ребенку спать с вами. Дайте ему понять, что это только на время.</li><li>▶ Заведите какой-то обычай перед сном – рассказать сказку, помолиться, полежать в обнимку. Каждый день рассказывайте ему, что будете делать на следующий день, чтобы он знал, чего ожидать.</li><li>▶ Обнимите его и скажите, что ему ничего не угрожает, что вы с ним и куда не уйдете. Поймите, что он не нарочно капризничает. Это может продлиться некоторое время, но когда ребенок <b>почувствует</b> себя в большей безопасности, он будет спать лучше.</li></ul>
<p>... боится, что с вами что-то случится. (такие страхи могут быть и у вас)</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Такие страхи естественны для переживших опасность.</li><li>▶ Эти страхи могут быть еще сильнее, если во время бедствия малыш оказался разлучен с близкими.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Напомните ребенку и себе самому, что сейчас вам ничего не угрожает.</li><li>▶ Если опасность все еще существует, расскажите ребенку о том, что делаете все возможное, чтобы обеспечить его безопасность.</li><li>▶ Запланируйте, кто позаботится о ребенке, если с вами действительно что-нибудь случится. Это поможет вам меньше волноваться.</li><li>▶ Вместе занимайтесь чем-нибудь позитивным, чтобы отвлечь ребенка от других мыслей.</li></ul>
<p>... плачет или капризничает, когда вас нет, даже если вы просто пошли в ванную. ... не переносит разлуки с вами</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Дети, которые не умеют говорить и не могут выразить свои чувства, выражают страх, цепляясь за взрослых или плача.</li><li>▶ Прощанье напоминает ребенку о разлуке с вами во время бедствия.</li><li>▶ Организм ребенка реагирует на разлуку (желудок сжимается, сердцебиение учащается). Что-то внутри него говорит: «Нет, я не хочу ее потерять».</li><li>▶ Ребенок не пытается манипулировать или командовать вами – ему страшно.</li><li>▶ Он может пугаться, когда уходите не только вы, но и другие люди. Его пугают прощанья.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Старайтесь оставаться вместе с ребенком и не разлучайтесь с ним какой-то период.</li><li>▶ Если нужно отлучиться ненадолго (в магазин, в ванную), помогите ребенку, облекая его чувства в слова и увязывая их с тем, что ему пришлось пережить. Дайте ребенку знать, что любите его, и что это другое прощанье, потому что вы скоро вернетесь. «Тебе страшно. Ты не хочешь, чтобы я уходила, потому что прошлый раз, когда мы разлучились, ты не знал, где я. Сейчас все по-другому – я быстро вернусь».</li><li>▶ Если нужно уйти надолго, оставьте ребенка со знакомыми ему людьми, скажите ему, куда вы идете, зачем, и когда вернетесь. Скажите ребенку, что думаете о нем. Оставьте свою фотографию, или что-то из своих вещей, и звоните ребенку, если можете. Когда вернетесь, скажите, что скучали и думали о нем, и что вернулись. Придется повторять это несколько раз.</li></ul>

## Советы родителям по оказанию помощи детям до трех лет, пережившим бедствие или катастрофу

Если ваш ребенок...	Что с ним происходит	Как помочь
<p>... испытывает проблемы с питанием – ест слишком много или отказывается от пищи</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Стресс по-разному влияет на ребенка, в том числе и на его аппетит.</li><li>▶ Здоровое питание важно, но если вы будете уделять слишком много внимания еде, это вызовет стресс и создаст напряженность в ваших отношениях.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Расслабьтесь. Обычно по мере снижения уровня стресса аппетит ребенка станет нормальным. Не заставляйте ребенка есть.</li><li>▶ Ешьте вместе в ребенком и превратите время еды в минуты веселья и отдыха.</li><li>▶ Держите в доме полезные продукты, которыми можно быстро перекусить. Дети часто едят на ходу.</li><li>▶ Если вы все же волнуетесь, и ребенок значительно потерял в весе, проконсультируйтесь у педиатра.</li></ul>
<p>... теряет способность делать что-то, что делал раньше (например, пользоваться горшком) ... не говорит так хорошо, как раньше</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Часто, когда малыши переживают стресс или им страшно, они временно теряют недавно приобретенные способности или навыки.</li><li>▶ Таким образом малыши говорят нам, что с ними что-то не в порядке и им нужна наша помощь.</li><li>▶ Потеря какой-то способности после того, как ребенок ее приобрел (например, если он снова начал мочиться в постель) заставляет его чувствовать стыд и смущение. Взрослые, заботящиеся о ребенке, должны проявить понимание и поддержку.</li><li>▶ Ребенок делает это не нарочно.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Избегайте критики – это заставит ребенка волноваться, и он никогда не научится.</li><li>▶ Не заставляйте ребенка – это приведет к борьбе за власть.</li><li>▶ Вместо того, чтобы концентрироваться на проблеме (например, неумении пользоваться горшком), помогите ребенку почувствовать, что его понимают, принимают, любят и поддерживают.</li><li>▶ По мере того, как ребенок почувствует себя в большей безопасности, он вновь обретет утерянную способность.</li></ul>
<p>... ведет себя неосторожно, делает что-то опасное для себя</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Может показаться странным, но, когда дети не чувствуют себя в безопасности, то часто и ведут себя небезопасно.</li><li>▶ Это способ сказать: «Ты мне нужна. Докажи, что я тебе дорог – защити меня».</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Обеспечьте безопасность ребенка. Спокойно подойдите и, если нужно, возьмите его на руки.</li><li>▶ Дайте малышу понять, что то, что он делает, небезопасно, что он дорог вам, и вы не хотите, чтобы с ним что-нибудь случилось.</li><li>▶ Покажите ребенку, что есть более позитивные способы привлечь ваше внимание.</li></ul>
<p>... пугается чего-то, чего не боялся раньше</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Малыши верят в то, что родители всемогущи и могут защитить их от всего. Эта вера помогает им чувствовать себя в безопасности.</li><li>▶ После случившегося эта вера поколеблена, а без нее ребенку стало страшнее жить в этом мире.</li><li>▶ Много может напоминать ребенку о пережитом бедствии и пугать его (дождь, продолжающиеся толчки после землетрясения, машины скорой помощи, кричащие люди, испуганное выражение вашего лица).</li><li>▶ Вы в этом не виноваты – виновато пережитое бедствие.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Когда ребенок испуган, поговорите с ним о том, что вы сделаете, чтобы защитить его.</li><li>▶ Если что-то напоминает ребенку о пережитом и заставляет бояться, что это произойдет снова, помогите ребенку понять, чем происходящее сейчас (дождь или толчок) отличается от того, что происходило во время бедствия.</li><li>▶ Если ребенок говорит о монстрах, помогите ему выгнать их. «Уходи, чудовище, не пугай мою девочку. Я сейчас прикрикну на монстра, он испугается и уйдет. Пошел вон!».</li><li>▶ Ребенок слишком мал, чтобы понять и оценить, что вы действительно защитили его, но вы сами напомните себе обо всем, что вам удалось сделать для ребенка.</li></ul>

## Советы родителям по оказанию помощи детям до трех лет, пережившим бедствие или катастрофу

### Если ваш ребенок...

... кажется «гиперактивным», не может усидеть на месте и ни на чем не может сконцентрировать внимания

### Что с ним происходит

- ▶ Страх может порождать нервную энергию, которая сохраняется в организме.
- ▶ Взрослые, волнуясь, порой ходят туда-сюда быстрыми шагами. А дети бегают, прыгают и ведут себя беспокойно.
- ▶ Когда мы зацикливаемся на плохом, трудно уделять внимание чему-то другому.
- ▶ Некоторые дети активны по природе.

### Как помочь

- ▶ Помогите ребенку осознать свои эмоции (страх, беспокойство) и заверьте ребенка, что он в безопасности.
- ▶ Помогите ребенку избавиться от нервной энергии: пусть разомнется, побегает, позанимается спортом, глубоко и медленно дышит.
- ▶ Посидите с ним и позанимайтесь чем-нибудь, что вам обоим нравится – побросайте мяч, почитайте книги, поиграйте, порисуйте. Даже если ребенок будет продолжать бегать вокруг, это ему поможет.
- ▶ Если ребенок активный по природе, концентрируйтесь на положительных аспектах. Подумайте о том, какая энергия в нем бурлит, и найдите ему занятие, которое поможет затратить эту энергию.

... играет агрессивно. постоянно говорит о случившемся и о тех ужасных вещах, которые увидел

- ▶ Малыши часто выражают свои эмоции игрой. Агрессивные игры – это их способ сказать нам, в какой ужасной ситуации они побывали или находятся, и что чувствуют в душе.
- ▶ Когда ребенок говорит о случившемся, это может вызывать сильные эмоции и у вас, и у ребенка (страх, грусть, злость)

- ▶ Если можете, прислушивайтесь к тому что говорит ребенок.
- ▶ Обращайте внимание на то, какие чувства выражает ребенок в игре, научите облекать эти чувства в слова и будьте рядом, чтобы поддержать его (взять на руки, утешить).
- ▶ Если ребенок слишком расстраивается, выходит из себя, или если проигрывает одну и ту же трагическую сценку, помогите ему успокоиться, почувствовать себя защищенным, и подумайте, не стоит ли посоветоваться со специалистом.

...стал очень требовательным и командует вами.  
... кажется «упрямым», настаивая на том, чтобы все делалось, как он хочет

- ▶ С 18 месяцев до 3 лет малыши обычно пытаются «командовать».
- ▶ Это раздражает, но это нормальная составляющая процесса взросления, и помогает детям узнать, что они дороги родителям и могут получить желаемое.
- ▶ Когда дети чувствуют опасность, они стараются командовать родителями больше обычного. Это их метод бороться со страхами. Они словно говорят: «Все вокруг так ужасно, что мне нужно хоть что-то контролировать».

- ▶ Помните, это не значит, что ребенок плохой или капризный. Это нормально, просто сейчас он стал больше командовать, потому что не чувствует себя в безопасности.
- ▶ Пусть малыш контролирует мелочи. Дайте ему возможность выбирать, что одеть или съесть, в какие игры поиграть, какие сказки почитать. Контролируя мелочи, ребенок чувствует себя лучше. Уравновешивайте возможность выбора и контроля, соблюдая режим дня. Если ребенок будет «командовать всем», то почувствует себя незащищенным.
- ▶ Подбадривайте ребенка, когда он пытается научиться чему-то новому. Ребенок чувствует, что контролирует ситуацию, если у него получается надевать ботинки, собрать пазл, налить сок в стакан.

## Советы родителям по оказанию помощи детям до трех лет, пережившим бедствие или катастрофу

### Если ваш ребенок...

- .. стал раздражительным и испытывает вспышки гнева.
- .. кричит много (больше обычного)

### Что с ним происходит

- ▶ Возможно еще до случившегося у вашего ребенка бывали вспышки гнева. Это нормально для малышей. Ребенок отчаивается, когда у него что-то не получается, или когда он не может выразить словами, что хочет или что ему нужно.
- ▶ А теперь ребенку есть о чем грустить (как и вам), и возможно, ему действительно нужно поплакать или покричать.

### Как помочь

- ▶ Скажите ребенку, что понимаете, как ему тяжело. «Да, сейчас все действительно плохо. Нам было так страшно. Здесь нет твоих игрушек и телевизора, вот ты и злишься».
- ▶ Терпимей обычного относитесь к вспышкам гнева и отвечайте на них не порицанием, а лаской. Возможно, обычно вы так не поступили бы, но ведь и время сейчас необычное. Если ребенок плачет или кричит, побудьте с ним, дайте ему понять, что вы рядом. Если вспышки гнева станут слишком частыми или сильными, установите разумные пределы.

- .. ударяет вас

- ▶ Таким образом дети выражают гнев.
- ▶ Когда ребенок ударяет взрослого – он чувствует опасность. Ему страшно, что он может ударить человека, который должен защищать его.
- ▶ Возможно, ребенок ударяет вас, потому что видел, как другие люди ударяют друг друга.

- ▶ Каждый раз, когда ребенок ударяет вас, дайте ему понять, что так делать нельзя. Схватите его за руки, чтобы он не мог вас ударить, заставьте сесть. Скажите: «Так нельзя, это больно. Как только ударишь меня, тебе придется сесть и не вставать».
- ▶ Если ребенок достаточно взрослый, научите его, как словами выражать свои требования. Скажите: «Используй слова. Скажи: «Я хочу эту игрушку»».
- ▶ Помогите ребенку выразить гнев иным образом – в игре, в беседе, в рисунках.
- ▶ Если вы ссоритесь с другими взрослыми, старайтесь улаживать такие конфликты наедине, а не присутствии ребенка, чтобы он не слышал и не видел вас. Если нужно, поговорите о своих переживаниях с подругой или специалистом.

- .. говорит: «Убирайся, я тебя ненавижу»
- .. говорит, что это вы во всем виноваты

- ▶ Виновато пережитое бедствие и все то, что произошло после – но ребенок слишком мал, чтобы это понимать.
- ▶ Когда случается что-то плохое, малыши часто злятся на родителей, потому что верят, что родители могли это предотвратить.
- ▶ Вы не виноваты, но сейчас не время оправдываться. Ваш ребенок нуждается в вас.

- ▶ Помните, через что прошел малыш. Он не думает то, что говорит – он просто зол, и его обуревают разные сложные эмоции.
- ▶ Поддержите гнев ребенка, но осторожно перенаправьте его на пережитое бедствие. «Ты очень злишься – случилось много плохого. Я тоже злюсь. Мне действительно очень жаль, что это случилось, но даже мама не может сделать так, чтобы ураганы никогда не случались. Нам обоим сейчас тяжело».

## Советы родителям по оказанию помощи детям до трех лет, пережившим бедствие или катастрофу

Если ваш ребенок...	Что с ним происходит	Как помочь
<ul style="list-style-type: none"><li>..не хочет ни играть, ни заниматься чем-то еще.</li><li>.. ведет себя так, словно не испытывает никаких чувств (радости или грусти)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Ваш ребенок нуждается в вас – произошло столько всего, вероятно, ему грустно и он подавлен.</li><li>▶ Когда дети переживают стресс, некоторые начинают кричать, а некоторые замолкают. И тем, и другим, нужны близкие рядом.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Посидите с ребенком, прижмите его к себе. Дайте ему почувствовать, что любите его.</li><li>▶ Если можете, облеките его чувства в слова. Дайте ему понять, что грустить, злиться или волноваться нормально. «Похоже, тебе ничего не хочется. Наверно, тебе грустно. Это нормально. Я побуду с тобой».</li><li>▶ Постарайтесь вместе с ребенком заниматься чем-то приятным для него – почитайте книжку, спойте, поиграйте вместе.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>... много плачет</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ В результате пережитого бедствия в жизни вашей семьи произошло много перемен, и естественно, ребенок грустит.</li><li>▶ Дайте ребенку возможность погорючить, утешьте его – этим вы помогаете ребенку, даже если он продолжает печалиться.</li><li>▶ Если вы сами чувствуете непреодолимую печаль – обратитесь за помощью. Благополучие вашего ребенка зависит от вашего собственного благополучия.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Позвольте ребенку выражать печаль.</li><li>▶ Помогите ребенку озвучить свои чувства, дать им название и понять их причину. «Думаю, тебе грустно. Много чего плохого случилось, вот, например. . .».</li><li>▶ Поддержите ребенка – посидите с ним, уделите ему дополнительное внимание. Специально выделите время, которое будете проводить вместе.</li><li>▶ Помогите ребенку с надеждой смотреть в будущее. Важно думать и говорить о том, как вы будете жить дальше, что будете делать – например, ходить на прогулки, в парк или зоопарк, играть с друзьями.</li><li>▶ Позаботьтесь о себе.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>... скучает по людям, с которыми вы больше не видите после пережитого бедствия</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Даже если малыши не всегда выражают свои чувства, знайте, что им тяжело терять связь с людьми, которые им дороги.</li><li>▶ Если кто-то близкий ребенку погиб, ребенок будет испытывать более сильные эмоции в отношении происшедшего. Если эмоции слишком сильные и не идут на убыль более двух недель, обратитесь к специалисту.</li><li>▶ Маленькие дети не понимают, что такое смерть, и думают, что человек еще вернется.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Если человек уехал, помогите ребенку как-то поддерживать с ним связь (например, посылать фотографии или открытки, звонить).</li><li>▶ Говорите с ребенком о тех, кто ему дорог. Даже если этих людей рядом нет, можно поддерживать в отношении них позитивные чувства к ним, вспоминая и говоря о них.</li><li>▶ Признайте, что действительно тяжело не видеть близких, это печально.</li><li>▶ Если кто-то погиб, простыми словами и честно отвечайте на вопросы ребенка о них.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>... скучает по вещам, которые вы потеряли в результате пережитого бедствия</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Если семья или община потеряла слишком много в результате бедствия, взрослые могут упустить из виду, как много для ребенка может значить потеря игрушки или другого любимого предмета – например, одеяла.</li><li>▶ Когда ребенок грустит из-за игрушки, он проявляет свою тоску по всему, что вы потеряли в результате пережитого бедствия.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Позвольте ребенку выразить грусть. Действительно печально, что ребенок потерял свою игрушку или одеяло.</li><li>▶ По возможности постарайтесь найти что-то взамен игрушки или одеяла, кто будет приемлемым для ребенка и утешит его.</li><li>▶ Переключите внимание ребенка на другие занятия.</li></ul>