

Советы родителям по оказанию помощи детям дошкольного возраста, пережившим бедствие или катастрофу

Реакции

Беспомощность и пассивность: Дети знают, что не могут себя защитить. Во время бедствия они чувствуют себя еще более беззащитными и хотят знать, что родители защитят их. Они могут выражать это необычно спокойным или возбужденным, буйным поведением.

Общие страхи: Маленькие дети могут начать бояться оставаться одни, заходить в ванную, ложиться спать и вообще находиться без родителей. Детям хочется верить, что родители могут защитить их в любой ситуации, и что другие взрослые – учителя и полицейские, должны им помогать.

Неуверенность в том, что опасность миновала: Маленькие дети могут случайно подслушать какую-то информацию у взрослых и других детей, или увидеть телевизионные кадры, или просто представить, что случившееся происходит опять. Они верят, что опасность рядом, даже если это происходит где-то далеко

Неуверенность в том, что опасность миновала: Маленькие дети могут случайно подслушать какую-то информацию у взрослых и других детей, или увидеть телевизионные кадры, или просто представить, что случившееся происходит опять. Они верят, что опасность рядом, даже если это происходит где-то далеко

Как реагировать

- ▶ Утешьте ребенка, пусть он отдохнет, дайте ему еды, воды, предоставьте возможность поиграть и порисовать.
- ▶ Найдите способы переключить рисование или игру с травматического события на что-то, что помогло бы ребенку чувствовать себя спокойней и более защищенным.
- ▶ Заверьте ребенка, что вы и другие взрослые защитите его.

- ▶ Будьте максимально спокойным со своим ребенком. Старайтесь не озвучивать при ребенке собственные страхи.
- ▶ Помогите ребенку вновь обрести уверенность в том, что вы не оставите его и можете его защитить.
- ▶ Напомните ребенку, что есть люди, которые уже оказывают помощь семьям, и что при необходимости ваша семья сможет получить дополнительную помощь.
- ▶ Уходя, говорите детям, что вернетесь. Назовите реальное время, понятными словами, и вернитесь вовремя.
- ▶ Найдите способы, которыми ребенок сможет рассказать вам о своих страхах.

- ▶ Давайте простые объяснения и если нужно, повторяйте их часто, даже ежедневно. Убедитесь, что ребенок понимает те слова, которые вы используете.
- ▶ Выясните, какие слова или объяснения они услышали, и поясните эту информацию.
- ▶ Если опасность далеко от вас, важно сказать ребенку, что опасность не рядом, а вдали от вашего дома.

- ▶ Давайте простые объяснения и если нужно, повторяйте их часто, даже ежедневно. Убедитесь, что ребенок понимает те слова, которые вы используете.
- ▶ Выясните, какие слова или объяснения они услышали, и поясните эту информацию.
- ▶ Если опасность далеко от вас, важно сказать ребенку, что опасность не рядом, а вдали от вашего дома.

Примеры того, что говорить и что делать

- ▶ Больше обнимайте ребенка, держите его за руку, чаще сажайте на колени.
- ▶ Убедитесь в наличии специального защищенного места, где ваш ребенок мог бы играть под должным вниманием.
- ▶ Во время игры четырехлетний ребенок постоянно сбивает кубики, изображая, как их сносит ураганный ветер. После того спрашивают: «А можешь защитить кубики от ветра?», ребенок быстро выстраивает стену из двух рядов кубиков и говорит: «Теперь ветер до нас не доберется». Родитель может ответить: «Да, это прочная стена», и объяснить «Мы делаем все, чтобы защитить себя».

- ▶ Старайтесь, чтобы ребенок не услышал о ваших страхах, когда говорите по телефону или с другими людьми.
- ▶ Говорите ребенку: «Нам больше не угрожает ураган, и люди вокруг делают все возможное, чтобы с нами ничего не случилось».
- ▶ Скажите: «Если тебе станет страшно, подойди и возьми меня за руку. И я пойму, что ты хочешь сказать мне что-то».

- ▶ Продолжайте объяснять ребенку, что ураган закончился, и вы далеко от затопленной территории.
- ▶ Нарисуйте схему или покажите на карте, как далеко вы находитесь от места бедствия, и что вы в безопасности. «Видишь, ураган был вот там, а мы находимся здесь, и тут безопасно».

- ▶ Нарисуйте «рожицы», выражающие различные чувства, на бумажных тарелках. Расскажите о каждой короткую историю: «Помнишь, когда в дом зашла вода, у нас были вот такие выражения лица?»
- ▶ Скажите: «Дети вполне могут переживать и грустить, если их дом разрушен».
- ▶ Дайте ребенку материалы для поделок или игр, в которых они смогут выразить свои чувства. Затем при помощи обозначающих эмоции слов проверьте, что они чувствовали: «Это и правда страшная картинка. Ты испугалась, когда увидела воду?»

Советы родителям по оказанию помощи детям дошкольного возраста, пережившим бедствие или катастрофу

Реакции	Как реагировать	Примеры того, что говорить и что делать
<p>Страх, что несчастье повторится вновь, который возникает, когда ребенок видит, слышит или ощущает что-то, что напоминает ему о случившемся.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Объясните разницу между случившимся и тем, что напоминает о нем. ▶ По возможности, максимально оградите ребенка от того, что может ему напомнить о случившемся. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ «То, что идет дождь, не значит, что снова будет ураган. Дождь слабее и не может все ломать, как ураган». ▶ Ограждайте ребенка от изображений бедствия в теле- и радиопередачах или в компьютере, потому что они могут породить страх, что это произойдет снова.
<p>Проблемы со сном: ребенок не хочет ложиться один, не хочет спать один, просыпается в страхе, ему снятся плохие сны.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Заверьте ребенка, что он в безопасности. Перед сном проводите больше времени вместе, в тишине. ▶ Позвольте ребенку спать при тусклом свете или в течение определенного времени разрешите спать с вами. ▶ Некоторым детям помогает разъяснение разницы между сном и реальной жизнью. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Пред сном займите ребенка чем-нибудь спокойным – расскажите любимую историю на спокойную тему. ▶ Перед сном скажите: «Сегодня можешь поспать с нами, но завтра ляжешь с своей кроватку». ▶ «Дурные сны приходят из наших мыслей – от того, что нам страшно, а не от происходящего наяву».
<p>Возвращение к привычкам, присущим более раннему возрасту: Сосание большого пальца, ночное недержание мочи, детский лепет, желание посидеть на коленях.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ не выражайте эмоций, ведите себя «как обычно», поскольку эти привычки могут сохраниться в течение какого-то времени после случившегося. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Если ребенок мочится в постель, без комментариев поменяйте белье и одежду. Не позволяйте никому критиковать или стыдить ребенка или говорить: «Да ты еще такая маленькая».
<p>Непонимание факта смерти: Дошкольники не понимают, что смерть необратима. У них сказочные представления о жизни, и они могут верить в то, что это их мысли вызвали смерть. Потеря домашнего питомца может стать тяжелым переживанием для ребенка, не говоря уже о потере члена семьи или другого близкого человека.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Предоставьте сообразное возрасту объяснение - не дающее ложных надежд – о том, что такое смерть. ▶ Постарайтесь понять, что именно ваш ребенок хочет узнать. Ответьте простыми словами и спросите, не хочет ли он спросить еще что-нибудь. ▶ Не преуменьшайте чувства ребенка в связи с потерей питомца или особой игрушки. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Позвольте детям участвовать в религиозных и светских церемониях похорон. ▶ Помогите ребенку найти способ попрощаться – пусть он отразит в рисунке счастливое воспоминание или поставит свечку, или помолится за погибшего. ▶ Если погиб домашний питомец, можно сказать: «Нет, Шарик не вернется, но мы можем о нем думать и говорить, и будем помнить, какой он был песик-глупышка». ▶ «Пожарный сказал, что никто не смог бы спасти Шарика, и ты ни в чем не виновата. Я знаю, что ты очень по нему скучаешь».