

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

Реакции	Как реагировать	Примеры того, что говорить и что делать
<p>Непонимание случившегося</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ На каждый вопрос ребенка давайте ясные объяснения по поводу того, что случилось. Избегайте пугающих подробностей. Поясняйте имеющуюся у ребенка или неясную ему информацию о том, сохраняется ли еще опасность. ▶ Напомните ребенку, что специалисты уже оказывают помощь семьям, и что при необходимости ваша семья сможет получить дополнительную помощь. ▶ Скажите ребенку, что может произойти дальше. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ «Знаю, другие дети говорят, что будут еще ураганы, но сейчас мы в безопасном месте, где ураганы нам не страшны». ▶ Отвечайте на все вопросы, которые могут возникнуть у ребенка (не раздражаясь при этом), и заверяйте его, что вашей семье ничего не угрожает. ▶ Скажите ребенку, что происходит, особенно про то, что касается школы, и где вы будете жить.
<p>Чувство вины: Школьники могут беспокоиться о том, что они каким-то образом виноваты в случившемся, или что они могли все изменить. Они могут постесняться высказать свою тревогу другим.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Дайте ребенку возможность высказать вам то, что его беспокоит. ▶ Успокойте его и заверьте в том, что он не виноват в случившемся. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Отведите ребенка в сторонку, объясните ему; «После такого бедствия многие дети – да и родители тоже – все время думают: «Может, я что-то должен был сделать по-другому?». Это не значит, что они в чем-то виноваты». ▶ «Помнишь, пожарный сказал, что никто не мог спасти Марину, и ты в этом не виновата».
<p>Страх повторения случившегося и реакции на все, что напоминает о нем.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Помогите ребенку понять, что именно напоминает ему о случившемся (люди, места, звуки, запахи, чувства, время суток) и объясните разницу между случившимся и тем, что напоминает о нем впоследствии. ▶ Столько раз, сколько понадобится, повторяйте ребенку, что ему ничего не угрожает. ▶ Оградите ребенка от телевизионных новостей о событии, поскольку это может вызвать страх повторения бедствия. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Когда ребенок поймет, что именно напоминает ему о случившемся, скажите ему: «Постарайся сказать себе: «Мне грустно, потому что дождь напомнил мне об урагане, но сейчас урагана нет, и мне ничего не угрожает». ▶ «Думаю, нам сейчас нужно отдохнуть от телевизора».
<p>Повторение рассказа о случившемся или повторение самого события в игре вновь и вновь.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Дайте ребенку возможность выражать свою реакцию словами и действиями. Скажите им, что это нормально. ▶ Поощряйте позитивные стратегии решения проблем в форме игры или рисования. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ «Я заметила, ты много рисуешь то, что произошло. А ты знаешь, что так делают многие дети?» ▶ «Нарисуй школу – такую, какой ты хочешь ее видеть после ремонта, чтобы она была гораздо прочней».
<p>Страх того, что их переполняют чувства.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Найдите место, где ребенок сможет спокойно выражать свои страхи, злость, грусть и так далее. Позвольте ребенку поплакать и погрузиться, не ждите от него храбрости и выдержки. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ «Когда случается что-то страшное, людей переполняют сильные эмоции – они злятся на всех или грустят. Хочешь, посиди здесь, укутавшись в одеяло, пока тебе не станет лучше?».
<p>Проблемы со сном: ребенку снятся кошмары, он боится спать один и просит разрешить ему спать с родителями.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Пусть ребенок расскажет вам о своих кошмарах. Объясните, что плохие сны – это нормально, и что это пройдет. Не заставляйте ребенка слишком подробно пересказывать плохой сон. ▶ Временно можно спать вместе; вместе с ребенком запланируйте, когда он снова будет спать в своей кровати. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ «Это был просто страшный сон. Давай подумаем о чем-то приятном, что тебе может присниться, и я буду гладить тебя по спинке, пока ты не уснешь». ▶ «Можешь сегодня и завтра спать у нас в спальне. Потом я могу подольше сидеть с тобой в твоей кровати, пока ты не уснешь. Если тебе снова будет страшно – мы потом об этом поговорим».

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

Реакции	Как реагировать	Примеры того, что говорить и что делать
<p>Беспокойство о собственной безопасности и безопасности других.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Помогите ребенку поделиться с вами тем, что его беспокоит, и предоставьте ему реальную информацию. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Создайте «тревожный ящик», куда ребенок может бросать листки бумаги, на которых напишет то, что его тревожит. В определенное время разбирайте коробку, разбирайте проблемы и давайте ответы на беспокоящие ребенка вопросы.
<p>Изменения в поведении: несвойственная ребенку агрессия или неугомонное поведение.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Поощряйте ребенка играть и заниматься спортом, чтобы он нашел выход своим чувствам и беспокойству. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ «Знаю, ты не хотела хлопать дверью. Тяжело, когда так злишься». ▶ «Может, прогуляемся? Иногда, когда тебя переполняют сильные эмоции, полезно немного подвигаться».
<p>Соматические жалобы: беспричинная головная боль, боль в животе, в мышцах.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Выясните, есть ли медицинская причина. Если ее нет, успокойте ребенка, и заверьте его, что это нормально. ▶ Ведите себя с ребенком как обычно; если вы будете уделять таким беспричинным жалобам слишком много внимания, их станет больше. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Убедитесь, что ребенок высыпается, нормально ест, пьет много воды и у него достаточно физической нагрузки. ▶ «Может, присядешь здесь? А как станет лучше, скажи, и в карты поиграем».
<p>Внимательное наблюдение за реакциями и состоянием родителей: нежелание беспокоить родителей собственными проблемами.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Дайте ребенку возможность поговорить о своих чувствах, и о ваших собственных. ▶ Максимально сохраняйте спокойствие, чтобы не увеличивать беспокойства ребенка. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ «Да, у меня сломана лодыжка, но после того, как сотрудники скорой ее перебинтовали, уже не так болит. Признайся, наверно, страшновато видеть меня раненой?»
<p>Беспокойство о других жертвах и семьях</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Попросите ребенка оказать конструктивную помощь другим, но не вините его за невыполненные обязанности. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Помогите ребенку выбрать подходящее ему по возрасту, но важное задание (например, расчистка школьного двора от обломков, сбор денег или вещей для нуждающихся).