

Помощь детям дошкольного возраста после травматического события

Поведение ребенка	Реакция родителей	Примеры того, что Вы можете сказать или сделать
<p><u>Беспомощность и пассивность:</u> маленькие дети знают, что сами они не могут себя защитить. А когда случается несчастье, они чувствуют себя еще более незащищенными. Они хотят быть уверенными, что их могут защитить родители. Иногда это выражается в том, что они непривычно спокойны или раздражены.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Успокойте своего ребенка, дайте ему возможность отдохнуть, поесть и попить, предложите поиграть и порисовать. ▶ Включите в его спонтанные рисунки или игры, которые вращаются вокруг травматического события, позитивные элементы, чтобы ребенок чувствовал себя более надежно. ▶ Заверьте своего ребенка, что Вы и другие взрослые его защитите. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Почаще обнимайте своего ребенка, берите его за руку, сажайте его себе на колени. ▶ Убедитесь в том, что есть безопасное место, где Ваш ребенок может поиграть под присмотром. ▶ Четырехлетняя девочка строит дом из кубиков и играет в пожар. Если ее спросить: «А можешь построить стены так, чтобы огонь их не взял?», то девочка построит стену в два раза толще и скажет: «Огню нас не достать!». Взрослый может ответить: «Да, эта стена крепкая», а потом объяснить: «Мы делаем много всего, чтобы быть в безопасности».
<p><u>Общая боязливость:</u> маленькие дети боятся оставаться одни, быть закрытыми в ванной комнате, спать в своей комнате или расставаться с родителями. Дети верят, что родители защитят их во всех ситуациях или помогут другие взрослые (воспитательницы или полицейские).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ В отношениях с ребенком максимально сохраняйте спокойствие. Попробуйте не говорить ребенку о своих страхах. ▶ Помогите ребенку поверить в то, что Вы его не оставите и будете защищать. ▶ Напомните своему ребенку, что есть люди, которые специально заняты защитой семей, и что Ваша семья в случае необходимости может рассчитывать на помощь. ▶ Заверьте своего ребенка в том, что Вы вернетесь. На понятном для ребенка языке объясните, когда именно Вы вернетесь, и не опаздываете. ▶ Дайте своему ребенку возможность рассказать о своих страхах. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Следите за тем, что ребенок случайно не услышал о Ваших собственных страхах и опасениях, когда Вы говорите по телефону или беседуете с другими людьми. ▶ Скажите что-нибудь вроде этого: «Сейчас мы в безопасности, пожара больше нет, а люди стараются сделать так, чтобы у нас все было хорошо». ▶ Скажите: «Подойди ко мне, возьми меня за руку, если тебе страшно. Тогда я буду знать, что ты хочешь мне что-то сказать».
<p><u>Неуверенность в том, миновала ли опасность:</u> маленькие дети могут услышать что-то от взрослых или от других детей или в телерепортаже, а потом думать, что все это произойдет снова. Они могут</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Не уставайте объяснять ситуацию ребенку, пусть это будет повторяться каждый день. Убедитесь, что Вы подбираете слова так, что ребенок Вас понимает. ▶ Выясните, какие слова и объяснения Ваш ребенок слышал от других, дайте разъяснения и устраните недоразумения. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Не уставайте объяснять ребенку, что огонь потушили, а Вы вне зоны опасности. ▶ Покажите ему на карте или нарисуйте, как далеко Вы находитесь от опасности. Скажите: «Ну, видишь? Несчастье случилось там, а мы сейчас здесь, далеко, в безопасном месте».

думать, что опасность где-то рядом с их домом, даже если это случилось где-то далеко.	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Если Вы находитесь на расстоянии от опасности, важно объяснить ребенку, что рядом опасности нет. 	
<p><u>Молчание:</u> Дети молчат или испытывают затруднения, пытаясь сказать о том, что их угнетает.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Опишите чувства вроде ярости, грусти, беспокойства по поводу безопасности родителей, друзей, братьев и сестер, которые могут испытывать дети в этой ситуации. ▶ Не заставляйте ребенка говорить, дайте ему знать, что он всегда может к Вам обратиться. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Нарисуйте простые «смайлики» для различных чувств на больших листах бумаги. Расскажите коротенькую историю о каждом «смайлике», например: «Помнишь, когда ты увидел первые языки пламени, у тебя было такое же озабоченное лицо?» ▶ Скажите что-нибудь в этом духе: «Дети бывают очень расстроены, когда их дома больше нет». ▶ Дайте ребенку материал для игр и поделок, чтобы он мог себя выразить. Используйте эмоционально окрашенные слова, чтобы понять, что он чувствует: «Какая страшная картина! Ты испугался, когда увидел огонь?»
<p><u>Боязнь того, что опасная ситуация может повториться:</u> в ситуациях, когда дети при виде каких-то вещей вспоминают о несчастье.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Объясните разницу между событием и воспоминаниями о нем. ▶ Оберегайте своих детей от контакта с вещами, которые могут вызвать у них неприятные воспоминания. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ «Хотя в камине горит огонь, это не значит, что дом может загореться. Огонь под контролем, он гораздо слабее, чем тогда, и не может нам повредить». ▶ Следите за тем, чтобы Ваш ребенок не услышал по ТВ, радио или в интернете сообщения о катастрофе или увидел картинки, которые могли бы вызвать воспоминания о несчастье.
<p><u>Плохой сон:</u> боязнь оставаться ночью в своей комнате или спать одному оставаться, страх в момент пробуждения или кошмары.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Заверьте своего ребенка, что он в безопасности. Перед сном побудьте со своим ребенком. ▶ Приглушите свет и дайте ребенку возможность на какое-то время поспать с Вами в кровати. ▶ Некоторые дети уже вполне понимают разницу между сном и явью. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Следите за тем, чтобы Ваш ребенок перед сном не возбуждался. Расскажите ему любимую историю спокойного содержания. ▶ Скажите ему перед сном: «Сегодня ночью можешь спать у нас, но завтра будешь спать в своей кровати». ▶ Объясните: «Кошмары происходят от наших мыслей, когда мы боимся, а не от реальных событий».
<p><u>Возврат к прежнему поведению:</u> сосание пальца, ночное недержание, детский язык, желание посидеть на коленках.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ведите себя как можно более сдержанно, потому что такое поведение ребенка после несчастья может сохраняться какое-то время. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Если Ваш ребенок сходил под себя, меняйте одежду и постельное белье без комментариев. Не допускайте, чтобы кто-то критиковал ребенка, говоря ему: «да ты как ребенок!».

<p><u>Непонимание того, что такое смерть:</u> дети дошкольного возраста не понимают, что мертвого не вернуть. У них «магическое мышление», т.е. они верят, что их мысли вызвали смерть. Даже утрата домашнего питомца может больно ударить по ребенку.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Дайте соответствующее возрасту логическое объяснение того, что в действительности есть смерть – тогда у ребенка не будет ложных ожиданий. ▶ Не умаляйте значения чувств своего ребенка по поводу утраты домашнего питомца или какой-то особой игрушки. ▶ Обращайте внимания на вещи, которые могут помочь Вам понять, что хотелось бы знать Вашему ребенку. Отвечайте понятными словами, интересуйтесь, не хочет ли Ваш ребенок узнать еще что-то. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Не лишайте своего ребенка возможности поучаствовать в общественных или религиозных ритуалах. ▶ Помогите своему ребенку попрощаться по-своему, например, нарисовать картину, зажечь свечку или прочесть молитву об умершем. ▶ «Нет, Шарика уже не вернуть, но мы можем о нем думать, говорить и вспоминать о том, каким он был потрясающим псом» ▶ «Пожарный сказал, что Шарика никто не мог спасти, и твоей вины в этом нет. Я знаю, что ты очень по нему скучаешь».
--	--	---

© Copyright: National Child Traumatic Stress Network and National Center for Post-traumatic Stress Disorder (<http://www.nctsn.org>; <http://www.ncptsd.va.gov>). Taken from the manual "Psychological First Aid. Field operations guide. 2nd edition."