

Помогая детям справиться с последствиями катастрофы

1. Заверьте ребенка, что вы сделаете все, чтобы он был в безопасности. Ваша реакция во многом определяет то, как будет реагировать на событие ребенок.
2. Выключите телевизор. Развернутая средствами массовой информации вокруг события кампания может быть травматичной. Если старший ребенок смотрит новости, смотрите вместе с ним. Лучше использовать радио при получении новостей — зрительные образы могут быть особенно тяжелы для ребенка.
3. Имейте в виду, что реакция ребенка может быть разной в зависимости от возраста. Особенно она может влиять на подростка. Будьте внимательны к поведению ребенка и обратитесь за профессиональной помощью, если изменения в поведении особенно острые и длительные. Консультация вскоре после трагедии может смягчить ситуацию. Имейте в виду, что ваш ребенок может быть раздражителен, гиперактивен, тревожен, обнаруживать трудности сна и питания, изменения в поведении (например, не захочет больше играть с друзьями на улице), но имейте в виду, что это нормальные реакции на ситуацию стресса, которую он пережил. Чувства детей часто находят выражение в телесных реакциях (головная боль, боль в животе и т.д.) или поведении (раздражительность, ярость). Если эти симптомы длятся дольше двух недель, обратитесь за помощью.
4. Поговорите с ребенком о том, что произошло. Будьте правдивы. То, сколько вы можете сказать ребенку и как эта информация должна быть сформулирована, зависит от возраста. Основная задача вне зависимости от возраста — это помочь ребенку восстановить чувство безопасности.

Для дошкольников достаточно признать, что «что-то нехорошее произошло, мама и папа расстроены, но с ними все нормально, и они оградят тебя от беды». Дети этого возраста не должны смотреть передачи о катастрофе по телевизору. Начальная школа. Выясните, что они знают о случившемся, что по этому поводу думают, что слышали в школе и от других детей. В этом возрасте дети испытывают необходимость в логике и понимании. Они могут задавать

несколько странные вопросы: «Во что был одет пилот?», «А мама пожарного знает, что он там?» Не бойтесь признаться, что вы не знаете ответа. Заверьте ребенка, что многие люди работают над тем, чтобы случившегося не повторилось, что и родители и учителя в школе сделают все, чтобы ребенок был в безопасности. Заверьте младших детей также, что никакие их проступки не являются причиной катастрофы.

Средняя школа. Вы можете поделиться информацией, которая у вас есть. Постарайтесь организовать обсуждение, опять же выясните, что ребенок слышал и узнал из других источников. Некоторые подростки могут делать вид или утверждать, что их это не тронуло, или, наоборот, быть очень возбужденными. Оба типа реакций нормальны в подростковом возрасте. Не заставляйте ребенка выходить на обсуждение, пока он не будет к этому готов.

5. Спокойно выразите свои эмоции, но помните, что ваше уравновешенное поведение будет больше способствовать чувству безопасности. Помогите ребенку осознать его собственные чувства. Подчеркните, что это — нормально испытывать те чувства, которые в сложившейся ситуации захватили его.

6. Уделяйте ребенку больше времени и внимания. Помогите ребенку успокоиться как через психологический канал, так и физический — ребенку может потребоваться не только больше ласки и внимания, но также больше выхода физической энергии. Укладывание спать может быть очень важным моментом. Используйте его для того, чтобы побыть с ребенком, почитать ему сказку и т.д.

7. Позвольте ребенку задавать вопросы, говорить о происшедшем, выражать свои чувства. Обеспечьте его необходимым материалом — пластилином, красками, журналами.

8. Играйте с маленьким ребенком, чтобы помочь ему отыграть свои страхи и беспокойства.

9. Ребенок может повторять снова и снова игру или рассказ. Это может быть утомительным для родителей. Однако это важно для ребенка. И он

следит за реакцией на его рассказ родителей. Если же ребенок застревает и повторение длится многие недели без изменения, обратитесь к психологу.

10. Придерживайтесь распорядка в еде, игре, сне. Это поможет ребенку восстановить чувство стабильности и безопасности. Избегайте ненужных изменений.

11. Поддерживайте отношения со значимыми для ребенка другими — учителем и т.д., узнайте, как ведет себя ребенок в другой обстановке.

12. Дети особо чувствительны после травматического события. Они могут остро реагировать на звуки, запахи, места, которые напоминают им о событии. Имейте в виду, что эти факторы могут вызывать сильные эмоциональные реакции спустя много после травматического события.

13. Подумайте, как вы и ваш ребенок можете помочь. Дети гораздо легче восстанавливают чувство защищенности, если они понимают, что могут помочь. Ребенок может рисовать картинки для спасателей, помочь собрать деньги.

14. Помните, что дети выживают и восстанавливаются после травматического события. Дайте ребенку и себе время на это.

15. Обратитесь за помощью, если вы сами чувствуете себя тревожно и расстроено. Вы сможете быть полезнее для ребенка, если вы будете вести себя спокойно и уверенно.