

## Помощь детям школьного возраста после травматического события

Поведение ребенка	Реакция родителей	Примеры того, что Вы можете сказать или сделать
<p><u>Растерянность после того, что случилось</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Внятно разъясните своему ребенку, что произошло, когда бы он об этом ни спросил. Избегайте деталей, которые могли бы напугать Вашего ребенка. Проверьте свои догадки относительно того, что растерянность Вашего ребенка может быть связана с какой-то реальной угрозой.</li> <li>▶ Напомните своему ребенку, что есть люди, которые специально заняты защитой семей, и что Ваша семья в случае необходимости может рассчитывать на помощь.</li> <li>▶ Проинформируйте своего ребенка о том, что случится в ближайшее время.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ «Я знаю, другие дети говорят, что пожар повторится, но мы переехали в другое место, которое лучше защищено от огня».</li> <li>▶ Отвечайте на все вопросы Вашего ребенка (без раздражения) и объясните ему, что семья вне опасности.</li> <li>▶ Сообщите своему ребенку, что будет дальше, в особенности что касается школы и места проживания.</li> </ul>
<p><u>Чувство ответственности и вины:</u> школьники могут переживать из-за того, что по их вине что-то произошло. Обычно они не сразу делятся своими сомнениями с другими.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Дайте своему ребенку возможность поделиться своими проблемами.</li> <li>▶ Убедите своего ребенка в том, что он не виноват, и объясните ему, почему это произошло.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Помогите своему ребенку дистанцироваться. Объясните ему: «После такого несчастья многие дети, да и взрослые тоже, думают, что все могло бы быть иначе, что это можно было бы предотвратить. Но это вовсе не значит, что они виноваты в случившемся».</li> <li>▶ «Попробуй вспомнить! Пожарный сказал, что Шарика никто не мог спасти, и твоей вины в этом нет».</li> </ul>
<p><u>Постоянный страх, что случившееся снова может повториться, реакция на воспоминания.</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Помогите ребенку разобраться в ситуации, пробудить воспоминания о травматическом событии (например, о людях, месте, звуках, запахах, ощущениях, времени суток). Объясните разницу между самим несчастьем и связанными с ним воспоминаниями.</li> <li>▶ Постоянно напоминайте своему ребенку о том, что он в безопасности.</li> <li>▶ Постарайтесь сделать так, чтобы ребенок не видел репортажей о случившемся в СМИ, потому что они провоцируют боязнь того, что событие снова повторится.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Скажите своему ребенку, когда почувствуете, что он думает о несчастье: «Попытайся внушить себе: „Я расстроился, потому что, глядя на горящий камин, вспомнил о пожаре. Но дом не загорится, а значит, я в безопасности“ ».</li> <li>▶ «Я думаю, нам не стоит сейчас включать телевизор».</li> </ul>

<p><u>Пересказывает случившееся, воспроизводит в игре.</u></p>	<p>▶ Пусть Ваш ребенок включает это событие в свои истории и ролевые игры. Знайте, что такое поведение нормально.</p> <p>▶ Пусть в играх и рисунках Вашего ребенка исход всегда будет положительным.</p>	<p>▶ «Я заметил, что ты на своих рисунках очень часто изображаешь случившееся. А ты знаешь, что так делают многие дети?»</p> <p>▶ «Ты мог бы попробовать нарисовать, как по твоему мнению будет выглядеть наш дом, когда мы его снова построим, так мы сможем лучше его себе представить».</p>
<p><u>Боязнь того, что он может не справиться со своими чувствами.</u></p>	<p>▶ Найдите для своего ребенка надежное место, где он мог бы выражать все свои чувства – страх, ярость, грусть и т.д. Позвольте своему ребенку выплакаться, погрузиться; не ждите, что он будет сохранять мужество и силу духа.</p>	<p>▶ «Когда случаются страшные вещи, люди сильно переживают; может случиться, что человек впадает в ярость или грусть. Может быть, хочешь пока посидеть, укрыться пледом, подождать, пока не почувствуешь себя лучше?»</p>
<p><u>Плохой сон:</u> кошмары, вызванное страхом нежелание спать одному, только с родителями.</p>	<p>▶ Пусть Ваш ребенок расскажет о своих кошмарах. Объясните ему, что кошмары случаются, но проходят. Не стоит расспрашивать о подробностях снов.</p>	<p>▶ «Да, это был страшный сон. Давай-ка подумаем о приятных вещах, чтобы они тебе приснились. Постарайся уснуть, а я буду поглаживать тебя по спинке».</p>
<p><u>Опасается за свою безопасность и безопасность других.</u></p>	<p>▶ Постарайтесь сделать так, чтобы ребенок поделился своими опасениями, дайте ему реальную информацию.</p>	<p>▶ Соорудите «коробочку проблем», куда Ваш ребенок будет складывать бумажки с записанными на них проблемами. Выделите какое-то время на то, чтобы рассматривать эти бумажки, решать проблемы и находить ответы.</p>
<p><u>Перемены в поведении:</u> непривычно агрессивное или беспокойное поведение.</p>	<p>▶ Помогите своему ребенку организовать активный отдых, пусть он побольше двигается и тем самым отвлекается от своих чувств, справляется с фрустрацией.</p>	<p>▶ «Я знаю, что ты не хотел хлопать дверью. Наверное, тяжело испытывать эти приступы гнева».</p> <p>▶ «Пойдем погуляем? Иногда бывает полезно двигаться, это позволяет справиться с сильными чувствами».</p>
<p><u>Жалобы на боль в теле:</u> болят голова, живот, мышцы, без видимых причин.</p>	<p>▶ Выясните, есть ли медицинская причина. Если нет, то утешьте ребенка и заверьте его, что такая реакция нормальна.</p> <p>▶ Реагируйте на эти жалобы немедицинского характера разумно. Если Вы будете придавать им слишком много внимания, то симптомы могут усилиться.</p>	<p>▶ Удостоверьтесь, что Ваш ребенок достаточно много спит, правильно питается, пьет много воды и достаточно двигается.</p> <p>▶ «Может быть, присядем там? Скажи, когда почувствуешь себя лучше, тогда мы поиграем в карты».</p>
<p><u>Наблюдения за тем, как родители реагируют на несчастье и как они отдыхают:</u> дети не хотят дополнительно нагружать родителей своими проблемами.</p>	<p>▶ Дайте Вашему ребенку возможность поговорить о Ваших и своих чувствах.</p> <p>▶ Оставайтесь как можно более спокойны, чтобы не усугублять волнение ребенка.</p>	<p>▶ «Да, у меня сломана лодыжка, но врач ее перевязал и мне уже лучше. Наверное, ты испугался, когда увидел, что я поранился(-лась)?»</p>

<u>Волнение по поводу других жертв и семей.</u>	▶ Поддержите конструктивную деятельность ребенка, пусть он помогает другим, но не берет на себя ответственность за это.	▶ Помогите ребенку найти занятия, которые соответствовали бы его настроению и были бы важны (например, расчистить школьный двор от обломков, собирать для пострадавших деньги или необходимые вещи).
---	---	--

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