

## Советы для родителей и воспитателей

Стрессовые ситуации могут быть трудными для понимания детей. Реакция детей на стрессы и травмы отличается для каждого ребенка, и также зависит от их возраста и стадии развития. Важно помнить, что Ваша собственная реакция будет влиять на то, как Ваш ребенок будет реагировать и преодолевать стрессовые ситуации. Обстановка, где ребенок чувствует себя уверенно и безопасно, очень важна при стрессовых ситуациях.

Понимание реакций детей на стресс может помочь ответной реакции взрослых, которые в будущем будут иметь дело с детьми, пережившими травматические ситуации. Например, вполне нормально, если у Вашего ребенка в стрессовой ситуации возникнут проблемы с приемом пищи, проблемы со сном, туалетом, эмоциональные проблемы, изменения в поведении, затруднения в выполнении домашнего задания. Могут быть и другие специфические реакции, в зависимости от возраста ребенка и уровня его развития, которые рассмотрены ниже.

### **Что Вы можете сделать для своего ребенка в случае стрессовой ситуации?**

Семья оказывает поддержку и опеку для каждого из ее членов. Семья обеспечивает защиту, любовь, безопасность, чувство идентичности, а также влияет на уровень самооценки и определение системы ценностей для каждого ее члена. Все перечисленное дает силу во время стрессовых ситуаций. Взрослые могут сделать многое для того, чтобы помочь детям справиться с трудным периодом.

Как родитель, Вы также подвергаетесь воздействию стрессогенных событий, происходящих вокруг. Вполне вероятно, что в связи с этими событиями, Вы испытываете эмоциональные трудности. В большинстве случаев они представляют собой нормальную реакцию на необычную ситуацию, в которой Вы оказались. Многие методы преодоления стресса, которые Вы используете для оказания помощи своему ребенку, должны быть использованы и по отношению к самому себе. Важно заботиться о себе, поскольку Вы являетесь основным источником помощи и поддержки для своих детей. Помните, что для своих детей Вы являетесь образцом для подражания. Необходимым жизненным навыкам дети учатся у своих родителей.

В стрессовых ситуациях взрослые часто обращаются к своему жизненному опыту, независимо от того, был ли он положительным или отрицательным, что

определяет характер их реагирования на стресс. Взрослые используют свой жизненный опыт для того, чтобы справиться и преодолеть стрессовое событие. Однако у детей, как правило, нет достаточного жизненного опыта, чтобы его использовать в стрессовой ситуации. **Поэтому Ваш ребенок будет смотреть на Вас и других значимых взрослых в своей жизни как источник руководства и утешения.** Взрослые должны быть физически и эмоционально доступны для детей в стрессовых ситуациях.

### **Как говорить с ребенком о ситуации и о его / ее чувствах?**

1. Мы должны уважать потребность детей говорить о происходящих событиях и позволять ребенку, не стесняясь, делиться его / ее переживаниями и чувствами.
2. Во время текущих событий важно предоставить детям правдивую информацию. Тем не менее, важно преподнести эту информацию тогда, когда он / она будут готовы к ее восприятию. Важно также быть осторожным, чтобы не перегружать его / ее информацией. Многочисленные вопросы и рост любопытства указывают на стремление ребенка получить больше информации.

Общий пример: в период политической нестабильности, необходимо объяснить ребенку, что важно делать во время ракетных тревог и обстрелов. Можно начать с короткого и ясного объяснения: "Когда ты услышишь сигнал тревоги, тебе необходимо как можно быстрее зайти в безопасную комнату". Дополнительные пояснения делаются только в случае проявления повышенного интереса со стороны ребенка. Например, на вопрос ребенка: "Почему мы должны пойти в безопасную комнату?", мы можем сказать, что солдаты, которые защищают нас, говорят нам, что делать во время тревоги. Для детей постарше можно отметить, что укрепленные комнаты дают нам защиту, т.к. они имеют толстые стены и находятся в безопасном месте и т.д.

3. Важно проверять то, что было сказано ребенку в детском саду или в школе. Таким образом, мы можем использовать методы, знакомые ребенку. В то же время, мы сможем прояснить вопросы, которые были неправильно поняты и развеять опасения, которые могут возникнуть в результате неправильного толкования полученной информации.
4. Иногда дети задают вопросы, на которые мы не можем ответить. В этих случаях важно создать обстановку, при которой ребенок сможет выразить себя

как личность. Таким образом, мы можем дать ребенку возможность высказаться и дать ему / ей ощущение того, что мы рядом, и что мы его слушаем. Важна правильная реакция на такие детские заявления, как, например, "Я убью всех террористов большой пушкой". Ребенок пытается сказать нам (в рамках доступных ему средств самовыражения) о своем страхе, гневе и его потребности в защите. Даже если высказываемые ребенком идеи являются нереальными, мы должны слушать и уважать их. Желательно в подобных ситуациях усилить веру ребенка в свою защищенность и безопасность: «Твоя семья сильна, и она всегда будет защищать тебя».

5. Не скрывайте от ребенка того, как Вы себя чувствуете, показывая ему весь спектр переживаемых Вами чувств, например, "Я был очень напуган, когда услышал взрыв, это было очень громко". В то же время, делитесь с ним теми способами, которые помогают Вам владеть своими эмоциями, например, "Во время рассказа о своих чувствах, мне становится спокойней, когда я держусь за чью-либо руку / когда меня обнимают / когда я знаю, что мы все в безопасном месте". Расскажите ребенку, каким образом члены семьи могут помогать друг другу.

6. Дети обладают природной сопротивляемостью и способностью к преодолению трудностей. Мы должны верить в эти способности и выражать ребенку нашу веру в его силы.

7. Важно обратить внимание на тенденцию детей связывать происходящие события с непричастными к делу вещами, например, "Ракетная атака была потому, что я вчера плохо себя вел". Мы должны уверить ребенка в его невиновности. Мы можем это сделать, разъясняя ребенку причины происходящего, например, "Причиной ракетной атаки была война между двумя странами".

#### **Дополнительные способы помочь своему ребенку:**

- По возможности, дети должны быть в знакомой среде с людьми, которые им хорошо знакомы
- Создание безопасных условий для детей
- По возможности, сохраняйте без изменений распорядок дня ребенка. Ребенок чувствует себя более защищенным в ситуации, когда не происходит изменений в его повседневной, обыденной жизни.

- Старайтесь избегать негативных последствий, связанных со школой. Временные изменения и вложенные Вами усилия должны быть сбалансированы с тем, чтобы сохранить условия жизни ребенка неизменными. Например, если ребенок испытывает трудности со сном, старайтесь избегать действий, которые могут быть причиной стресса и помешать нормальному засыпанию. Родители должны попытаться помочь ребенку обдумать то, что могло бы способствовать нормальному сну. Важно при этом не нарушить заведенный порядок, например, не разрешать ребенку спать в спальне родителей.
- Ограничение доступа ребенка к тревожным сообщениям СМИ
- Постарайтесь избегать ненужных расставаний с ребенком. Когда нет другого выбора, пусть ребенок знает час Вашего отъезда и час Вашего возвращения.
- По возможности, поощряйте ребенка к спортивным занятиям со сверстниками
- Подумайте о мероприятиях, которые смогут поддержать активность ребенка и помогут ему чувствовать себя необходимым в случае перехода в комнату безопасности. Задача должна быть совместима с возрастом ребенка и его способностями.
- Тогда, когда возможно, уделяйте ребенку время "один на один". Используйте это время как время заботы и поддержки.
- Дети могут проявлять симптомы физического характера, такие как недержание мочи. С эмоциональной точки зрения, они могут стать более интровертными или экстравертными. Эти изменения часто носят временный характер, поэтому постарайтесь не критиковать ребенка, а наоборот, давайте ребенку положительные отзывы о его / ее достижениях. Ребенку, который становится все более интровертным, может потребоваться больше физической близости с меньшим количеством вопросов о его / ее настроении и поведении. Предоставьте такому ребенку возможность игры, но не заставляйте его. Если ребенок становится проблематичным, старайтесь не сердиться на него и попытайтесь оговорить с его / ее ближайшим окружением рамки, которые бы сдерживали его поведение. Если поведение ребенка начинает носить разрушительный характер, потенциально вредным для его / ее и / других,

возможно, будет полезным сказать ему "Я буду предохранять тебя от причинения вреда другим, но я также буду защищать тебя".

- Еще одним вариантом может стать работа над рисунком семьи. Эта деятельность дает возможность обсудить чувства. Иногда рисунок может косвенно показать, как ребенок чувствует себя, и оказать ему необходимую помощь.
- Используйте воображение ребенка, чтобы продвинуть его / ее чувства. Например, если ребенок рассказывает о магии, которую он / она использует, для защиты от террористов, сделайте для него волшебную палочку или коробку с волшебным порошком. Эти предметы должны быть доступны для ребенка и помогут ему / ей чувствовать себя более защищенным. Можно предложить ребенку активные занятия, такие как, например, чтение историй о супер-героях и обсуждение того, каким образом они преодолевают трудности.
- Используйте прилагаемый набор.

Важно помнить, что перечисленные идеи и предложения не более чем возможности, использование которых зависит от многих обстоятельств. Каждый ребенок индивидуально реагирует на стрессогенные события и нуждается в использовании различных методов помощи и поддержки. Возможно, что некоторым детям вообще не требуется какая-либо терапия в этой области. Внимательно прислушивайтесь к потребностям своих детей, предлагайте им возможные решения, но не заставляйте их применять. Ваши дети обладают устойчивостью и способностями преодолевать препятствия. Важно, чтобы используемые Вами методы соответствовали тем методам, которые использует сам ребенок в преодолении трудностей. Цель состоит в том, чтобы укрепить у ребенка существующие навыки и осторожно продвигать их вперед.

### **Где можно получить помощь?**

Многие семьи могут справиться без посторонней помощи, однако, бывают случаи, когда обращение за помощью необходимо, особенно, когда стресс слишком велик, а реакции Вашего ребенка носят необычный или тревожащий Вас характер. Другие члены семьи или представители религии могут предложить необходимую помощь. Но иногда, если стресс слишком велик, дополнительная

информация или беседа с профессиональным помощником может оказать большую поддержку.

Действующие в Вашем районе благотворительные организации предназначены для оказания поддержки в подобных ситуациях.

Существует ряд сайтов, позволяющих получить сведения об имеющихся у Вас затруднениях, управлении стрессом и т.д. Вы также можете связаться с профессионалами, оказывающими помощь по телефону или в чатах:

Наталь (Центр для жертв террора или войны)  
<http://www.natal.org.il/> ; телефон - 1800-363-363

Эран (телефонная служба оказания первой психологической помощи)  
<http://www.eran.org.il/> ; телефон - 1201

### Типичные реакции детей на стресс и травму

<b>Возраст</b>	<b>Реакция ребенка</b>	<b>Советы для родителей</b>
Менее 3 лет	<ul style="list-style-type: none"><li>• Может быть более раздражительным, чем обычно, больше, чем обычно, плачет</li><li>• Возможен возврат к поведению ребенка меньшего возраста, например, несмотря на то, что ребенок приучен к горшку, может вернуться ночное недержание мочи</li><li>• Может быть напуган при отсутствии рядом родителей</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Как можно чаще держите вашего ребенка возле себя, чтобы успокоить</li><li>• Держите ребенка в кругу родителей и других членов семьи</li></ul>
3-5 лет	<ul style="list-style-type: none"><li>• Эти дети могут помнить происходящие события</li><li>• Может видеть смерть, как изменение условий существования</li><li>• Может быть обеспокоен тем, что событие может повториться и спровоцировать гнев или печаль</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Внимательно и терпеливо выслушивайте пересказ ребенка о происшедшем событии</li><li>• Уважайте страхи ребенка. Дайте ребенку время, чтобы справиться со страхами</li><li>• Усиьте контроль над детской игрой. Установите ограничения на страшные или вредные игры</li><li>• Дайте ребенку возможность опробовать новые идеи по преодолению страхов, такие как дополнительное время чтения, слушание радио или музыки по ночам для избавления от кошмаров и др.</li></ul>

6-12 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• В этом возрасте ребенок начинает понимать безвозвратность потери</li> <li>• Может стать озабоченным травмой и говорить об этом снова и снова</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Поощряйте ребенка говорить о травмирующих событиях с членами семьи</li> <li>• Обеспечьте возможность проводить время с друзьями, которые его поддерживают</li> <li>• Убедитесь, что такие сильные чувства, как вина, стыд, жажда мести, вернулись в норму после травмы</li> <li>• Не давайте ложных заверений</li> <li>• Поощряйте полезные физические нагрузки, такие как спортивные и физические упражнения</li> </ul>
Подростки	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подростки осознают, что смерть является постоянной, но могут это отрицать</li> <li>• Может демонстрировать опасное или рискованное поведение, как способ борьбы с сильными эмоциональными реакциями</li> <li>• Может быть не в состоянии говорить о сильных чувствах и, как следствие, избегать эмоциональных контактов и социальной активности</li> <li>• Может интересоваться дополнительной информацией о событии</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Помните, что даже если реакция подростка взрослая, на самом деле он может не справляться с ситуацией</li> <li>• Поощряйте подростка общаться с друзьями, другими членами семьи, одноклассниками и другими людьми</li> </ul>



Эти материалы стали доступными для использования благодаря помощи американского народа, оказанной через Агентство США по международному развитию (USAID).  
Содержание этих материалов является предметом ответственности Института психического здоровья во время катастроф при Университете Нью Палтц штата Нью-Йорк (Institute for Disaster Mental Health at SUNY New Paltz) и не обязательно отражает точку зрения USAID или Правительства США.



**USAID**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE

