



Child Mind
Institute

Помощь детям в реабилитации после травмирующего события

РУКОВОДСТВО ПО РЕАБИЛИТАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ,
УЧИТЕЛЕЙ И ОБЩЕСТВЕННЫХ ЛИДЕРОВ

Table of Contents

СОДЕРЖАНИЕ

Информация об этом руководстве	3
Как помочь детям любого возраста	4
Признаки травмы	4

РУКОВОДСТВО ДЛЯ ДЕТЕЙ РАЗНЫХ ВОЗРАСТОВ

Как помочь детям в возрасте 0-2 лет	8
Как помочь детям в возрасте 2-5 лет	8
Как помочь детям в возрасте 6-11 лет	11
Как помочь детям в возрасте 12-18 лет	14
Как учителя могут помочь ученикам	16

Информация об этом руководстве

Уважаемые родители и учителя,

После травмирующего события вас может переполнять беспокойство или печаль. Однако несмотря на собственное беспокойство или потрясение, вы как родители и преподаватели можете помочь детям в реабилитации. Ваша помощь, поддержка и уверенность помогут детям чувствовать себя в безопасности, выведут их из состояния страха и горя и предотвратят долговременные негативные психологические последствия.

В составлении этого руководства участвовали психиатры, психологи и эксперты в сфере психического здоровья, специалисты по кризисным ситуациям. В нем собраны простые советы о том, чего ожидать, что делать и на что обращать внимание. Здесь приводятся общие рекомендации, а также информация по помощи детям конкретных возрастов. Если вы или ваши дети нуждаетесь в помощи специалиста в сфере психического здоровья, не стесняйтесь попросить врача или другого медицинского специалиста о рекомендации.

С уважением,



Доктор Медицины Гарольд С. Коплевиц,
Президент Института детского интеллекта

Полезные советы для детей любого возраста

Сделайте так, чтобы ребенок чувствовал себя в безопасности. Всем детям, от малышей до подростков, помогают прикосновения - посидеть в обнимку, крепко обнять или просто успокаивающе похлопать по спине. Это дает им ощущение безопасности, которое так важно после пугающего или тревожного события. Более конкретную информацию о том, что делать и говорить, вы найдете в разделах по помощи детям различных возрастов.

Ведите себя спокойно. После травмирующих событий дети обращаются за успокоением ко взрослым. Не обсуждайте свои тревоги с детьми или в их присутствии, а также следите за тоном своего голоса, так как дети чутко улавливают тревожные тона.

По возможности следуйте обычному домашнему распорядку. Среди хаоса и изменений ежедневные рутинные дела подбадривают детей, убеждая их, что жизнь снова войдет в нормальное русло. Постарайтесь, чтобы приемы пищи и отход ко сну происходили каждый день примерно в одно и то же время. Если у вас нет дома или вы временно перемещены на другую территорию, введите новый распорядок дня. И придерживайтесь прежних семейных правил, например, в том, какое поведение считается хорошим.

Помогайте детям получать удовольствие от жизни. Поощряйте активность детей и игры с другими детьми. Им полезно отвлечься - это даст им ощущение нормальности

Делитесь информацией о том, что произошло. Всегда лучше узнать подробности о травмирующем событии от безопасного и надежного взрослого. Говорите кратко, правдиво и разрешите детям задавать вопросы. Не предполагайте, что дети беспокоятся о тех же вещах, что и взрослые.

Выберите удачное время для обсуждения. Ловите удачный момент, чтобы естественным образом перевести разговор на эту тему.

ПРИЗНАКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ

- В сознании постоянно воспроизводится травмирующее событие
- Кошмары
- Вера в то, что мир в целом небезопасен
- Раздражительность, гнев и капризность
- Плохая концентрация внимания
- Проблемы, связанные с аппетитом или сном
- Поведенческие проблемы
- Нервничает, когда другие люди подходят слишком близко
- Дергается от громких звуков
- У маленьких детей – регрессия к привычкам более раннего возраста, например, они могут начать цепляться за взрослых, мочиться в постель или сосать палец
- Бессонница
- Отстраненность или стремление отгородиться от других людей
- У подростков - употребление алкоголя или наркотиков
- Функциональное расстройство: неспособность ходить в школу, учиться, играть с друзьями и т.д.

Предотвращайте или ограничивайте доступ к новостям. Это особенно важно для малышей и детей школьного возраста, так как, смотря телепередачи о тревожащих событиях, слыша о них по радио или читая в газете, дети могут решить, что эти события еще продолжаются. Дети, которые считают, что плохие события носят временный характер, быстрее оправятся от них.

Следует понимать, что дети справляются со стрессом по-разному. Кто-то захочет побольше времени проводить с друзьями и родственниками, а кому-то нужно одиночество. Скажите ребенку, что испытывать гнев, вину и печаль, а также выражать свои чувства по-другому – это нормально. Например, человек может чувствовать печаль, но не плакать.

Внимательно слушайте. Важно понять, как ребенок видит ситуацию, а также что сбивает его с толку или беспокоит. Не нужно читать ему лекции. Просто отнеситесь к нему с пониманием. Скажите детям, что они могут рассказать вам о своих чувствах, когда захотят.

Признавайте право своего ребенка чувствовать то, что он чувствует. Если ребенок признается, что его что-то беспокоит, не отвечайте: «Нечего об этом волноваться» - ребенок может почувствовать себя неловко или подумать, что его критикуют. Просто подтвердите, что вы его слышите: «Да, я вижу, что тебя это беспокоит».

Знайте, что вы имеете право ответить: «Не знаю». Больше всего дети нуждаются в том, чтобы человек, которому они доверяют, выслушал их вопросы, принял их чувства и просто был рядом. Не бойтесь сказать что-нибудь не то. Все равно ответа, который бы все исправил, не существует.

Следует понимать, что ребенок может задавать дальнейшие вопросы. Бывает, что после катастрофы или бедствия ситуация постоянно изменяется, и у детей возникают вопросы по разным поводам. Дайте детям понять, что готовы говорить с ними в любой момент. Дети обычно переваривают полученную информацию в собственном темпе, а потом начинают сыпать вопросами словно из ниоткуда.

Поощряйте обсуждение смерти близкого человека в кругу семьи.

Когда члены семьи могут говорить и печалиться вместе, то и дети скорее начнут делиться своими чувствами.

Не возлагайте на детей слишком большую ответственность.

Очень важно не перегружать детей заданиями и не давать им задания для взрослых, так как это может оказаться для них слишком тяжело. Наоборот, в ближайшем будущем необходимо снизить ожидания, связанные с выполнением домашних обязанностей и школьных уроков, хотя иметь небольшие ежедневные обязанности по дому детям может быть полезно.

Оказывайте особую помощь детям с особыми потребностями.

Этим детям может потребоваться больше времени, поддержки и разъяснений, чем другим детям. Возможно, придется говорить простыми словами и часто повторяться. Возможно, придется также адаптировать подачу информации к сильным сторонам ребенка; например, ребенок с проблемой языкового развития может лучше понять информацию, поданную в визуальном виде или с помощью других средств, которые вы обычно используете для общения.

Помогайте детям расслабиться с помощью дыхательных упражнений. При появлении чувства тревоги дыхание становится поверхностным. Глубокий вдох животом помогает детям успокоиться.

Подержите перышко или клочок ваты перед ртом ребенка и попросите его подуть, при этом медленно выдыхая. Или скажите: «Давай сделаем медленный вдох на три счета, а потом выдох, тоже на три счета». Положите мягкую игрушку или подушку на живот лежащего ребенка и попросите его медленно вдыхать и выдыхать, наблюдая, как игрушка или подушка поднимается и опускается.

Следите, нет ли признаков психологической травмы. В течение первого месяца после травмирующего события дети, как правило, выглядят нормально. Потом оцепенение проходит и у детей может начаться проявление симптомов – особенно у детей, которые были свидетелями увечий или смерти, потеряли близких и родных, раньше переживали травмирующие события в своей жизни или не могут привыкнуть к новому жилью.

Знайте, когда следует обратиться за помощью. Хотя чувство тревоги и другие симптомы могут длиться месяцами, обратитесь за

немедленной помощью к вашему семейному врачу или к специалисту по психическому здоровью, если симптомы не проходят или ребенок начинает слышать голоса, видит то, чего нет, страдает манией преследования, испытывает панические атаки или у него появляются мысли о том, чтобы причинить вред себе или другим..

Заботьтесь о себе. Лучше всего вы сможете помочь своему ребенку, позаботившись о себе. Разговаривайте о проблемах с друзьями и родственниками. Может быть, будет полезно сформировать группу поддержки. Если вы ходите в церковь или участвуете в жизни какого-либо сообщества, продолжайте это. Старайтесь правильно питаться, пить достаточное количество воды, заниматься физической активностью по обычному расписанию и выделять достаточное время для сна. Физическое здоровье защищает от эмоциональной уязвимости. Чтобы уменьшить стресс, делайте глубокие вдохи. Если вы страдаете от сильной тревожности, которая мешает работать, обратитесь за помощью к врачу или к специалисту по психическому здоровью, а если у вас нет доступа к таким специалистам, поговорите с главой религиозной общины. Признайте, что вам необходима помощь, и сделайте так, чтобы ее получить. Сделайте это хотя бы ради своего ребенка.

ПОМОЩЬ ДЕТЯМ РАЗНЫХ ВОЗРАСТОВ

Как помочь детям в возрасте 0-2 лет

Младенцы чувствуют ваши эмоции и реагируют соответственно. Если вы спокойны, ребенок будет чувствовать себя в безопасности. Если ваше поведение выдает тревогу или растерянность, ребенок может отреагировать повышенным беспокойством, его будет сложно успокоить, он начнет нерегулярно есть и спать или может замкнуться в себе.

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ:

Старайтесь вести себя спокойно. Даже если вы чувствуете стресс или тревогу, говорите с ребенком успокаивающим тоном.

Неизменно реагируйте на потребности вашего малыша.

Задачей развития в этом возрасте является выработка у ребенка доверия к людям, которые о нем заботятся, для развития прочной и здоровой привязанности.

Если вы кормили ребенка грудью, продолжайте это делать.

Существует миф, что если мать испытала потрясение, ее грудное молоко портится и от него ребенок может вырасти «дурачком» или ему трудно будет учиться. Это неправда. Продолжайте кормить грудью - это очень важно для сохранения здоровья ребенка и его привязанности к вам. Чтобы кормить ребенка грудью, вам нужно быть здоровой, поэтому старайтесь хорошо питаться и пить достаточно воды.

Глядите в глаза ребенку. Улыбайтесь ему. Касайтесь его. Исследования показывают, что зрительный контакт, прикосновение и просто нахождение рядом с матерью помогает ребенку сохранить здоровый эмоциональный уровень.

Как помочь детям в возрасте 2-5 лет

В этом возрасте дети, хотя и быстро развиваются, но по-прежнему полностью зависят от родителей. Как и младенцы, они, как правило, реагируют на ситуации в соответствии с реакцией родителей. Если вы спокойны и уверены, ребенок будет

чувствовать себя в большей безопасности. Если ваше поведение выдает тревогу или растерянность, ребенок может почувствовать, что он в опасности.

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ:

Сделайте так, чтобы ребенок чувствовал себя в безопасности.

Держите ребенка на руках, обнимайте и прижимайте к себе как можно чаще. Скажите ребенку, что вы утешите его, когда ему будет грустно или страшно. Общаясь с детьми, которые только учатся говорить, используйте простые фразы, такие как «Мама здесь».

Следите за своей речью. Маленькие дети слышат все, что вы говорите, и им может передаться ваше беспокойство; они могут неправильно интерпретировать услышанное или испугаться безвредных вещей, которых не понимают.

По возможности следуйте распорядку. Независимо от того, где и как вы живете, старайтесь, чтобы приемы пищи и сон ежедневно следовали примерно одному и тому же распорядку. Если у вас нет дома или вы временно перемещены на другую территорию, введите новый распорядок дня. Попробуйте делать то, что вы всегда делали с детьми, например, пение песен или чтение молитв перед сном.

Проявляйте дополнительную заботу во время отхода ребенка ко сну. Дети, которые прошли через травмирующее событие, могут особенно беспокоиться по ночам. Когда укладываете ребенка спать, уделяйте ему больше времени, чем обычно - говорите с ним или рассказывайте истории. Младших детей можно на время пустить в свою постель, но договоритесь с ними, что это временно и что потом они снова будут спать отдельно.

Не разрешайте детям смотреть новости. Маленькие дети склонны путать факты со страхами. Видя репортаж о событии по телевизору, они думают, что это происходит снова и снова. Также не давайте им слушать радио.

Поощряйте детей, когда они говорят о своих чувствах.

Попробуйте задать простой вопрос, например: «Как ты себя чувствуешь сегодня?» После любых разговоров о недавнем событии рассказывайте любимую историю ребенка или делайте что-нибудь,

ТИПИЧНЫЕ РЕАКЦИИ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 2 ДО 5 ЛЕТ:

- Они часто говорят о травмирующем событии или представляют, что «играют» в это событие
- Истерики или вспышки раздражительности
- Плач и плаксивость
- Усиленные страхи – часто ребенок начинает бояться темноты, чудовищ или одиночества
- Повышенная чувствительность к звукам, таким как гром, шум ветра, другие громкие звуки
- Нарушения в еде, сне и пользовании туалетом
- Вера в то, что несчастье можно отменить и «сделать как было»
- Дети чрезмерно цепляются за родителей и испытывают проблемы с отделением от них
- Возврат к поведению более раннего возраста, например: дети начинают разговаривать как малыши, мочиться в постель, сосать палец

что любит ребенок, всей семьей, чтобы ребенок почувствовал себя в безопасности и успокоился.

Помогите ребенку рассказать историю о том, что произошло.

Это поможет ему осознать происшедшее и справиться со своими чувствами. Часто, чтобы помочь ребенку составить историю и рассказать ее, удобно использовать игру.

Рисуйте. Маленькие дети часто хорошо выражают эмоции с помощью рисунков. Это еще одна возможность объяснить ребенку, что произошло, и помочь ему обрести уверенность. Чтобы начать обсуждение, вы можете прокомментировать то, что нарисовал ребенок.

Если ребенок устраивает демонстративные выходки, это может означать, что ему необходимо дополнительное внимание. Помогите ребенку назвать то, что он или она чувствует: Испуг? Злость? Печаль? Скажите, что это нормально – испытывать такие чувства, а затем покажите, как правильно себя вести. Например, можно сказать: «Это ничего, что ты злишься, но нельзя бить сестру».

Втягивайте детей в мероприятия. Детям в этом возрасте полезно отвлекаться. Играйте с ними в игры и организуйте им возможность поиграть с другими детьми.

Говорите о том, что у вас хорошо. Даже в самые тяжелые времена важно найти что-то положительное и выразить надежду на будущее, чтобы помочь ребенку восстановиться. Можно сказать, например: «Что бы ни случилось, у тебя есть я, а у меня есть ты. Я здесь с тобой, и всегда буду с тобой». Подчеркивание положительного поможет и вам чувствовать себя лучше.

КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ В ВОЗРАСТЕ ОТ 2 ДО 5 СПРАВИТЬСЯ СО СМЕРТЬЮ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА:

Говорите с детьми на их уровне. Используйте похожие ситуации, чтобы помочь детям осознать происшедшее – например, смерть домашнего животного или изменения, которые происходят с цветами в саду.

Давайте простые объяснения. Например: «Когда кто-то умирает, его больше нет с нами, но мы все еще можем смотреть на его фотографии и помнить о нем».

Успокаивайте детей. Ребенок может решить, что несчастье произошло из-за него. Убедите его, что это не так.

Ожидайте повторения вопросов. Так маленькие дети обрабатывают информацию.

Как помочь детям в возрасте 6-11 лет

В этом возрасте дети могут более открыто говорить о своих мыслях и чувствах, лучше справляются с трудностями, но по-прежнему ищут поддержки и разъяснений у родителей. Выслушивая ребенка, вы показываете, что любите его и заботитесь о нем. Когда происходят страшные вещи, ребенка больше всего успокаивает понимание того, что родители для него по-прежнему остаются родителями.

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ:

Успокаивайте ребенка, убеждая, что он находится в безопасности. Детей этого возраста можно успокоить, приведя им факты. Называйте вещи своими именами: ураган, землетрясение, наводнение, повторные толчки. Детям этого возраста знание дает душевные силы и помогает снизить беспокойство.

Старайтесь сохранять подобие нормальной жизни. Ежедневный распорядок, связанный со сном и приемами пищи, помогает детям чувствовать себя в безопасности. Если у вас нет дома или вы временно перемещены на другую территорию, введите новый распорядок жизни и дайте ребенку некоторый выбор в этом вопросе – например, разрешите ему выбрать, какую историю вы ему расскажете перед сном. Это дает ребенку ощущение контроля в смутное время.

Поменьше подвергайте ребенка воздействию телевидения, газет и радио. Чем больше плохих новостей получают дети школьного возраста, тем сильнее они будут беспокоиться. Кадры новостей могут усилить травмирующее событие, поэтому когда ребенок смотрит новостной репортаж или слушает радио, посидите

ТИПИЧНЫЕ РЕАКЦИИ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 6-11 ЛЕТ:

- Беспокойство
- Повышенная агрессивность, гнев и раздражительность (например, травля слабого или драки со сверстниками)
- Проблемы с аппетитом или сном
- Обвинение самих себя в происшедшей трагедии
- Резкие перемены настроения или плач
- Неспособность принимать заботу
- Страх, что близкие люди будут ранены или умрут
- Отрицание происшедшего события
- Жалобы на физический дискомфорт, например, на боли в животе, головные боли, апатию, которые могут быть следствием стресса
- Задавание большого количества вопросов
- Отказ обсуждать трагическое событие (чаще встречается у детей 9-11 лет)
- Отказ от общения с другими людьми
- Проблемы с учебой: проблемы с памятью и концентрацией внимания в школе, отказ посещать школу

с ним рядом, чтобы вы могли обсудить эти новости после завершения выпуска. Старайтесь не показывать ребенку чересчур выразительные изображения трагических событий.

Выделите время для разговора с ребенком. Объясните ему, что задавать вопросы, выражать беспокойство или печаль – нормально. Один из способов поощрять ребенка к разговору – использование семейного времени (например, за едой) для обсуждения событий, происходящих в семье или в обществе. Спрашивайте ребенка, о чем говорили ему друзья, чтобы иметь возможность исправить любую недостоверную информацию.

Отвечайте на вопросы кратко, но честно. После того, как ребенок затронул какой-либо вопрос, вначале попросите его выразить свои мысли, чтобы вы могли понять что именно его беспокоит. Обычно дети задают вопрос потому, что их беспокоит что-то конкретное. Дайте такой ответ, который успокоит ребенка. Если вы не знаете ответа на его вопрос, будет лучше, если вы скажете: «Я не знаю». Не стройте домыслов и не повторяйте слухов.

Старайтесь разговорить ребенка, который замкнулся в себе. Начните обсуждение, выразив собственные чувства. Например: «Это было очень страшно. Иногда я просыпаюсь по ночам, потому что вспоминаю об этом. А ты что чувствуешь?» Это поможет ребенку почувствовать, что он не одинок в своем горе или страхе. Однако не рассказывайте слишком подробно о своих тревогах.

Занимайте детей делами. Возможно, повседневный распорядок больше не действует – например, ребенок больше не может играть с друзьями или ходить в школу. Помогите детям придумать другие дела и организуйте игровые группы совместно с другими родителями.

Успокойте детей по поводу безопасности их друзей. Убедите ребенка, что о его друзьях заботятся их родители – так же, как вы заботитесь о нем.

Говорите о том, что другие люди спешат вам на помощь. Расскажите детям что делается для обеспечения их безопасности, восстановления подачи электричества и воды, а также (если это правда) о том, какую помощь оказывает правительство и общественные группы.

Стимулируйте детей помогать другим. Это поможет им почувствовать, что они чего-то достигли, и даст ощущение осмысленности в момент, когда они могут чувствовать себя беспомощными. Младшие дети могут выполнять небольшие поручения для вас, а старшие – вносить посильный вклад в волонтерские проекты.

Найдите надежду. Чтобы прийти в себя, дети должны видеть картину будущего. Дети этого возраста любят конкретику. Например, в случае стихийного бедствия можно сказать: «Люди со всей страны шлют нам лекарства, еду и воду. Они построили новые больницы, где лечат раненых, а потом построят новые дома. Нам сейчас тяжело, но очень скоро станет легче».

КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ В ВОЗРАСТЕ 6-11 ЛЕТ СПРАВИТЬСЯ СО СМЕРТЬЮ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА:

Выясните, о чем думает ребенок. Не предполагайте, что вам известно, что именно хочет знать ребенок. Расспросите его. Например, можно сказать: «Мне было очень грустно, когда бабушка умерла. А тебе? Об этом тяжело думать, правда?»

Называйте вещи своими именами. Говоря о смерти, избегайте употребления эвфемизмов, например: «Она теперь там, где ей хорошо». Детей школьного возраста легко запутать неопределенными ответами. Вместо этого можно сказать: «Бабушка умерла. Она больше не вернется. Мы можем грустить об этом».

Выражайтесь как можно конкретнее. Используйте простые рисунки, чтобы описать такие вещи, как тело и травмы.

Информируйте ребенка. Расскажите ребенку, что такие чувства, как гнев и печаль, нормальны, и что если он будет стараться не чувствовать, то потом ему может быть хуже.

Подготовьте ребенка к ожидаемым изменениям в распорядке дня или домашних делах. Поговорите о том, что эти изменения будут означать для ребенка.

Успокаивайте ребенка. Помогите ему понять, что в такое время у него могут появиться проблемы в школе, с ровесниками или родственниками, и что это нормально.

Вспоминайте умерших близких людей осмысленным образом. Молитесь вместе, всей семьей. Возьмите ребенка с собой в церковь, чтобы поставить свечу. Предложите ребенку написать письмо умершему или нарисовать рисунок, который вы потом повесите на стену.

Будьте терпеливы. Дети в возрасте до 11 лет могут думать, что смерть обратима, и им сложно бывает принять тот факт, что человек никогда не вернется. Возможно, вам придется несколько раз повторить: «Он умер и не вернется, и мне очень грустно».

Как помочь детям в возрасте 12-18 лет

Подростковый возраст сам по себе – нелегкое время для молодых людей, у которых так быстро растет и меняется тело. Они борются против родительской опеки, а также имеют тенденцию считать себя неуязвимыми. Травмирующие события могут создать у них ощущение, что жизнь им неподконтрольна, хотя внешне они могут держаться как сильные люди. Они также будут жалеть пострадавших от стихийного бедствия и сильно захотят узнать, по какой причине произошло трагическое событие.

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ:

Сделайте так, чтобы ваш подросток снова почувствовал себя в безопасности. Подростки не любят показывать свою уязвимость. Они могут притворяться, что у них все хорошо, даже если это не так. Если вы попытаете их обнять, они, возможно, станут вырываться, но ваше прикосновение поможет им почувствовать себя в безопасности. Вы можете сказать что-нибудь вроде: «Я знаю, что ты взрослый, но мне просто нужно тебя обнять».

Помогите подросткам чувствовать себя полезными: Давайте им небольшие задания и установите для них обязанности по хозяйству, а после выполнения хвалите за проделанную работу и за то, как они себя вели. Но не перегружайте их слишком большим количеством

обязанностей, особенно тех подростков, которые ведут себя по-взрослому – это усилит их тревогу.

Создайте возможность для откровенного разговора. Типичный подросток скажет, что не желает ничего обсуждать. Попробуйте начать разговор, когда что-то делаете вместе, чтобы разговор не выглядел слишком напряженным и не походил на конфликт.

Подумайте о том, чтобы собрать группы сверстников. Некоторые подростки могут чувствовать себя более комфортно, общаясь в группах со сверстниками, поэтому подумайте об организации такой группы. Также поощряйте разговоры с другими доверенными взрослыми, например, родственником или учителем.

Ограничьте влияние телевидения, газет и радио. Хотя подростки спокойней воспринимают новости, чем дети младшего возраста, те подростки, которые не в состоянии отлепиться от телевизора или радио, могут начать бороться с беспокойством нездоровыми способами. В любом случае поговорите с ребенком подросткового возраста о том, что он увидел или услышал.

Помогите ребенку-подростку заняться делом: Дети этого возраста хотят помогать людям. Найдите подходящие возможности волонтерской деятельности.

Знайте, что подростки могут прибегать к алкоголю или наркотикам. Подростки с повышенной вероятностью могут прибегнуть к алкогольным напиткам или наркотикам, чтобы заглушить тревогу. Если подросток что-то скрывает, явно пьян или находится под воздействием наркотических веществ, обратитесь к врачу. И мягко поговорите со своим ребенком-подростком. Например, скажите: «После несчастья люди часто пьют или употребляют наркотики чтобы успокоиться или забыться, но это может вызвать еще больше проблем. Вместо этого ты можешь пойти прогуляться, поговорить со мной или с друзьями о своих чувствах или написать о своих надеждах на лучшее будущее».

КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ В ВОЗРАСТЕ 12-18 ЛЕТ СПРАВИТЬСЯ СО СМЕРТЬЮ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА:

Будьте терпеливы. Подростки часто боятся выражать эмоции по поводу смерти. Подведите их к разговору, сказав что-нибудь вроде: «Я знаю, это очень грустно, что бабушка умерла. Психологи советуют делиться переживаниями. А как ты держишься?»

Будьте очень открыты. Обсудите каким образом чувства, связанные со смертью, могут влиять на поведение ребенка.

Будьте гибкими. В это время можно проявить гибкость в отношении правил, школьной успеваемости и поведения.

Вспоминайте об ушедшем близком человеке осмысленным образом. Помолитесь вместе дома, дайте ребенку поставить свечу в церкви и разрешите ему присутствовать на мемориальных мероприятиях. Ребенку может прийти по душе, если вы проведете небольшую мемориальную службу в память усопшего у себя дома.

Как учителя могут помочь ученикам

Насколько возможно, придерживайтесь обычного ежедневного распорядка. Дети, как правило, держатся лучше, когда знают, чего ожидать. Возвращение к обычному школьному распорядку поможет учащимся почувствовать, что травмирующее событие захватило не все аспекты их повседневной жизни.

Требуйте с учеников. Не обязательно требовать 100% от обычной нормы, но выполнение небольших домашних заданий и простых заданий в классе может быть очень полезно.

Следите за признаками того, что ребенку может потребоваться дополнительная помощь. Учеников, которые не могут учиться из-за чрезмерного чувства печали, страха или гнева, необходимо направить к специалисту по психическому здоровью. Горе у детей может проявляться в виде физических недомоганий, таких как головная боль, боли в животе или сильная усталость.

Помогите детям лучше понять, что произошло. Например, вы можете рассказать им про различные виды помощи, поступающей от других людей, и подать идеи для конструктивного преодоления трудностей.

Рассмотрите возможность проведения мемориальной встречи.

Такие встречи часто полезны, чтобы почтить память утраченных людей или иные потери. Школьные мемориальные службы должны быть краткими и соответствовать потребностям и возрастной группе большинства школьников. У детей младше четырех лет еще недостаточна концентрация внимания, чтобы принимать участие в таком мероприятии. Во время похоронных или поминальных мероприятий детей должен сопровождать знакомый им воспитатель, друг или родственник.

Успокойте детей, что администрация школы делает все возможное, чтобы обеспечить их безопасность. Детские страхи стихают, когда дети знают, что взрослые, которым они доверяют, делают все возможное, чтобы позаботиться о них.

Поддерживайте связь с родителями. Расскажите им о школьных программах и занятиях, чтобы родители были готовы к обсуждениям вопросов, которые могут продолжаться дома. Советуйте родителям оградить доступ детей к новостям.

Заботьтесь о себе. Возможно, вы тратите столько сил на помощь ученикам, что забываете о себе. Вместе с коллегами найдите способы поддержать друг друга.



The Институт детского интеллекта – независимая некоммерческая организация, которая занимается улучшением жизни детей и семей, имеющих дело с психическими расстройствами и проблемами обучения. Наши сотрудники изо дня в день стремятся обеспечить самые высокие стандарты заботы, двигать вперед науку о развитии мозга и расширять возможности родителей, специалистов и политиков по оказанию помощи детям там и тогда, где и когда она им больше всего необходима. Вместе с людьми, которые нас поддерживают, мы помогаем детям полностью реализовать свой потенциал в школе и в жизни. Мы бесплатно распространяем все свои ресурсы и не получаем никакого финансирования от фармацевтической промышленности. Более подробную информацию вы можете получить на нашем сайте childmind.org.

Как помочь детям справиться с пугающими новостями

ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ РОДИТЕЛИ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ ДЕТЯМ СПРАВИТЬСЯ С ГОРЕМ И СТРАХОМ КОНСТРУКТИВНЫМИ СПОСОБАМИ

Автор: Доктор медицины Гарольд С. Коплевиц

Президент

Институт детского интеллекта

Когда случается трагедия, как родители вы должны будете решать сразу две проблемы: справиться с собственным чувством горя и страданиями, а также помочь своим детям сделать то же самое.

К сожалению, у меня нет рецепта, как избавить ваших детей от боли потери друзей или родных или от страха перед пугающим событием, особенно если оно происходит близко от дома. Этого я сделать не могу, но могу поделиться собственным опытом и рассказать вам, как помочь детям пережить тяжелые события наиболее конструктивным путем.

Как родитель вы не можете защитить своих детей от горя, но можете помочь им выразить свои чувства, успокоить их и помочь им ощутить себя в большей безопасности. Позволяя детям выражать свои чувства и даже поощряя их в этом, вы поможете им получить здоровые, полезные на будущее навыки преодоления негативных эмоций, а также обрести уверенность в том, что они способны преодолевать трудности.

Расскажите о новости первыми. Когда случается какое-то событие, которое получает широкий резонанс, моя первая и наиболее важная рекомендация – не откладывая расскажите своим детям о происшедшем: Для ребенка будет гораздо лучше, если об этом ему расскажете вы. Вы не хотите, чтобы ваш ребенок услышал об этом со слов другого ребенка, из телевизионных новостей или прочитал в заголовке на первой странице «Нью-Йорк пост». Вам нужно передать факты, даже если они неприятны и пугают, и задать эмоциональный тон обсуждения.

Смотрите на реакцию ребенка. Скажите, что он может поделиться с вами всем, что слышал о трагедии, и любыми чувствами по этому поводу. Дайте ему возможность задавать вопросы. Будьте готовы отвечать на вопросы о беспокоящих деталях, но не подталкивайте ребенка, чтобы он задавал такие вопросы. Избегайте подпитывать страшные фантазии у ребенка.

Демонстрируйте спокойствие. Это нормально, если вы расскажете вашему ребенку, что вам грустно, но если вы говорите с ребенком о травматическом событии в очень эмоциональной форме, то он, скорее всего, воспримет только ваши эмоции и очень мало реальной информации. С другой стороны, если вы сохраняете спокойствие, он, скорее всего, уловит самое важное: что трагические события могут нарушить нашу жизнь, даже очень сильно нарушить, но мы можем извлечь урок из отрицательного опыта и вместе стараться стать сильнее.

Успокаивайте и поддерживайте ребенка. Говорить о смерти всегда трудно, но в случае трагической случайности или акта насилия это особенно сложно из-за эгоцентричности детей: их, скорее всего, будет занимать вопрос, не случится ли то же самое и с ними. Поэтому важно успокоить ребенка, объяснив, насколько редко случаются события такого рода, а также рассказав, какие меры предпринимаются, чтобы то же самое не случилось с ним. Вы также можете заверить его, что трагедии такого рода тщательно расследуются, чтобы определить их причины и помочь предотвратить их в будущем. Понимание того, что из негативного опыта можно вынести урок, помогает детям обрести уверенность в себе.

Помогите ребенку выразить свои чувства. В вашем разговоре (и последующих) вы можете предложить ребенку вспомнить ушедших близких людей: нарисовать картинку или сочинить рассказ о том, что они делали вместе с этим человеком. Если ваша семья верующая, может помочь посещение церкви или синагоги.

Старайтесь соответствовать уровню развития ребенка. Не давайте слишком много информации, так как она может «затопить» ребенка. Вместо этого постарайтесь ответить на вопросы ребенка. Делайте все возможное, чтобы отвечать честно и ясно. Ничего страшного, если вы сможете ответить не на все вопросы. Важно то, что вы рядом с ребенком и доступны для общения. Трудные разговоры, такие как этот, не заканчиваются за один раз. Будьте готовы вернуться к этой теме столько раз, сколько потребуется, чтобы ваш ребенок освоился с происшедшим.

Будьте рядом с ребенком. Если ребенок расстроен, просто проводите с ним время. Это позволит ему чувствовать себя в большей безопасности. Дети находят большое успокоение в обычных ежедневных делах, и совместные занятия семейными делами могут быть наиболее эффективной формой исцеления.

Увековечьте память тех, кого вы потеряли. Можно рисовать их, посадить дерево в их память, рассказывать про них друг другу или выпускать воздушные шарик - все это хорошие, позитивные способы помочь ребенку ощутить завершенность и «отпустить» утрату. Важно убедить ребенка, что человек продолжает жить в сердцах и умах других людей. Помощь другим людям, которые в ней нуждаются, также может иметь большой терапевтический эффект: это не только даст детям ощущение своей полезности, но и научит их здоровому способу реагирования на горе.

Дополнительные ресурсы

Помощь детям в реабилитации после травмирующего события

Руководство для родителей, учителей и лидеров сообществ, в котором представлены простые советы о том, чего ожидать, что делать и на что нужно обратить внимание после кризиса.

Как помочь детям справиться с горем

Вы не можете защитить своих детей от боли утраты, но вы можете помочь им восстановиться здоровыми методами и сформировать навыки преодоления горя на будущее.

Как сформировать устойчивость к потрясениям

Сообщество, состоящее из заботливых взрослых людей и сверстников, играет важнейшую роль, помогая ребенку в восстановлении после травмирующего события.

Более подробную информацию вы можете узнать на childmind.org.