

## После кризиса: Как помочь детям исцелиться

Маленькие дети и дошкольники понимают когда происходят плохие события и они помнят, что они пережили. После страшного события часто проявляются изменения в их поведении. Возможно, они плачут чаще, чем прежде, цепляются за Вас и не хотят, чтобы Вы оставляли их самих, переживают порывы гнева, бьются, плохо спят, боятся вещей, которых раньше не боялись и делают шаг назад в своём развитии (например, начинают опять писаться).

Такие изменения показывают нам, что ребёнок нуждается в помощи. Ниже указано несколько способов как ему помочь:

### Обеспечьте своему ребёнку чувство безопасности

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Обнимайте своего ребёнка, держите его и разрешайте ему быть рядом с вами.</li> <li>• Говорите своему ребёнку, что Вы позаботитесь о нём в любой сложной ситуации. Говорите с маленькими детьми простыми словами, например «Мама тут».</li> <li>• Защищайте своего ребёнка от телевизионных картинок и разговоров, которые могли бы напугать его.</li> <li>• Повторяйте привычные для ребёнка действия, например пойте песни или рассказывайте ему сказки.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Объясняйте своему ребёнку, что будет дальше (если Вы это знаете).</li> <li>• Создайте для ребенка предсказуемый распорядок дня, хотя бы ритуал перед сном, например, молитва, обнимание, поцелуй.</li> <li>• Если Вам надо уйти, оставляйте ребёнка с людьми, которые ему хорошо знакомы.</li> <li>• Объясняйте своему ребёнку, куда Вы идёте и когда Вы вернётесь.</li> </ul> |
|---|---|

### Разрешите эмоции и чувства

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Маленькие дети часто начинают «плохо себя вести», если они боятся чего-то или переживают. Таким</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Показывайте своему ребёнку, как он должен себя вести. Например: «Это в порядке, что ты злишься, но это не в</li> </ul> |
|---|---|

<p>образом они показывают нам, что им нужна помощь. Помните: сложные чувства = сложное поведение.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Помогите Вашему ребёнку описать, как он себя чувствует: «испуганный», «счастливый», «злой», «грустный». Скажите ему, что это в порядке, что у него такие чувства.</li> </ul>	<p>порядке, что ты меня бьёшь».</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Помогите своему ребёнку выражать свой гнев так, чтобы это не причиняло ему вреда и боли, например с помощью слов, игр, рисунков.</li> <li>• Говорите о делах, которые хорошо идут, для того, чтобы Вы и Ваш ребёнок хорошо себя чувствовали.</li> </ul>
<p><b>Ориентируйтесь на своего ребёнка</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• У разных детей разные потребности. Некоторым детям помогает, если они много двигаются, другим помогает объятие.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наблюдайте за своим ребёнком и прислушивайтесь к нему, чтобы понять, в чём он нуждается.</li> </ul>
<p><b>Рассказывайте, что произошло: дайте своему ребёнку возможность рассказать самому, что произошло</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вашему ребёнку будет легче справиться с пережитым, если он будет понимать, что произошло.</li> <li>• Дети рассказывают о пережитых событиях в игровой форме. Например, они могут издавать звуки взрыва, чтобы показать, что они слышали, или спрятаться поблизости, чтобы показать, как они прятались в бомбоубежище.</li> <li>• Помогите своему ребёнку рассказать шаг за шагом обо всём, что произошло, и что вы оба при этом чувствовали.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Пока Вы рассказываете, следите за потребностями своего ребёнка. Если речь идёт о тяжелых событиях, возможно, ему лучше сделать несколько перерывов: побегать, пообниматься, поиграть. Это нормально. Вы можете вернуться к рассказу, когда ребёнок будет готов.</li> <li>• Вам, как родителю, может быть трудно смотреть, как ваши дети играют в такие игры или слушать их истории. В таком случае постарайтесь получить помощь.</li> </ul>
<p><b>Свяжитесь с поддерживающими людьми и сообществами,</b></p>	

## культурной средой и ритуалами

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Простые вещи, такие как знакомая сказка на ночь, песня, молитва или ваш семейный ритуал, напоминают Вам и Вашему ребёнку о Вашем образе жизни и вселяют надежду.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Если Вы принадлежите к определённой группе, например к церкви, найдите способ, связаться с нею.</li><li>• Вы сможете лучше всего помочь своему ребёнку, если позаботитесь и о себе тоже. Обратитесь к другим людям за поддержкой, если Вы в ней нуждаетесь.</li></ul> |
|--|---|

## Ваш ребёнок нуждается в Вас

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Убедите своего ребёнка, что вы останетесь вместе.</li><li>• Для детей нормально быть привязчивыми и переживать, если они не с Вами.</li><li>• Даже если Вы не можете всё исправить, Вашему ребёнку легче просто от того, что Вы с ним рядом.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Если Вам нужно оставить ребёнка одного, скажите ему, как долго Вас не будет и когда Вы вернётесь. Если возможно, оставьте ему что-то своё (например, фотографию или одежду), это обеспечит ему чувство поддержки и безопасности.</li></ul> |
|--|--|