

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

Разрешите эмоции и чувства

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

<p>образом они показывают нам, что им нужна помощь. Помните: сложные чувства = сложное поведение.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Помогите Вашему ребёнку описать, как он себя чувствует: «испуганный», «счастливый», «злой», «грустный». Скажите ему, что это в порядке, что у него такие чувства. 	<p>порядке, что ты меня бьёшь».</p> <ul style="list-style-type: none"> • Помогите своему ребёнку выражать свой гнев так, чтобы это не причиняло ему вреда и боли, например с помощью слов, игр, рисунков. • Говорите о делах, которые хорошо идут, для того, чтобы Вы и Ваш ребёнок хорошо себя чувствовали.
<p>Ориентируйтесь на своего ребёнка</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • У разных детей разные потребности. Некоторым детям помогает, если они много двигаются, другим помогает объятие. 	<ul style="list-style-type: none"> • Наблюдайте за своим ребёнком и прислушивайтесь к нему, чтобы понять, в чём он нуждается.
<p>Рассказывайте, что произошло: дайте своему ребёнку возможность рассказать самому, что произошло</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Вашему ребёнку будет легче справиться с пережитым, если он будет понимать, что произошло. • 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. • Помогите своему ребёнку рассказать шаг за шагом обо всём, что произошло, и что вы оба при этом чувствовали. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • Вам, как родителю, может быть трудно смотреть, как ваши дети играют в такие игры или слушать их истории. В таком случае постарайтесь получить помощь.
<p>Свяжитесь с поддерживающими людьми и сообществами,</p>	

культурной средой и ритуалами

- 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.
- Если Вы принадлежите к определённой группе, например к церкви, найдите способ, связаться с нею.
- Вы сможете лучше всего помочь своему ребёнку, если позаботитесь и о себе тоже. Обратитесь к другим людям за поддержкой, если Вы в ней нуждаетесь.

Ваш ребёнок нуждается в Вас

- Убедите своего ребёнка, что вы останетесь вместе.
- Для детей нормально быть привязчивыми и переживать, если они не с Вами.
- Даже если Вы не можете всё исправить, Вашему ребёнку легче просто от того, что Вы с ним рядом.
- 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.