



Руководство для родителей

беженц

совет для родители-беженц



Как помочь травмированному ребенку?

СТРАНИЦА 4



Советы родителям, как помочь **маленькому ребенку** после перенесенных травмирующих событий

СТРАНИЦА 8



Советы родителям, как помочь **ребенку дошкольного возраста** после перенесенных травмирующих событий

СТРАНИЦА 20



Советы родителям, как помочь **ребенку школьного возраста** после перенесенных травмирующих событий

СТРАНИЦА 26



Советы родителям, как помочь **ребенку подросткового возраста** после перенесенных травмирующих событий

СТРАНИЦА 32



Как помочь травмированному ребенку?

Вам пришлось бежать из родной страны из-за войны. Вы покинули свой дом, в котором жили вместе со своей семьей. Ваш путь в Германию в значительной мере был очень тяжелым.

Вы бежали, поскольку видели возможную угрозу для вашей жизни и жизни ваших детей. Побег был очень сложным. Случается так, что, побывав в опасной ситуации, человек еще долго не может избавиться от воспоминаний. Прежде всего, нелегко выбросить из головы картинки опасных событий. Вызванный ими страх поселяется в теле и мыслях.

Это нормально. Так происходит со всеми. Но иногда воспоминания продолжают и продолжают преследовать. Иногда воспоминания о страшных событиях вызывают такую же боль, как и физическая рана. Эти воспоминания отличаются от прежних. Вспоминая опасные события, человек будто переживает угрозу снова. Ему кажется, что все пережитое все еще не позади. Оно возвращается вместе с воспоминаниями. Воспоминания не слабеют, а, наоборот, остаются сильными и реалистичными. Из-за них тяжело жить нормальной жизнью.

Что-то похожее может чувствовать ваш ребенок. Возможно, вы заметили какие-то изменения. Возможно, ваш ребенок стал слишком пугливым. Возможно, он плохо спит и просыпается из-за плохих снов. Дети и подростки особенно восприимчивы и могут быть сильно потрясены, пережив опасные события.

Дети и подростки совершенно по-разно-

Опыт пребывания под чрезвычайной угрозой может вызвать в том числе и психические расстройства. В таком случае психотерапевты оперируют понятием «травма». «Травма» означает «рана».

му, каждый по-своему реагируют на потрясшие их события. Кто-то становится отстраненным. Такие дети подавлены и грустны. Кто-то становится беспокойным и более активным, чем прежде. Более взрослые дети начинают вести себя, как маленькие. Иногда у них наблюдается мочеиспускание во сне. Есть дети, которые хотят, чтобы все было четко, они пытаются все держать под контролем. Бывает, дети более старшего возраста и подростки говорят, что больше не верят в будущее. Они не хотят взрослеть, становиться старше. ●

Как родители могут помочь?

Обеспечьте своему ребенку — насколько это возможно — чувство защищенности и отдаленности от опасности. Если он испытывает страх, проявите понимание. Объясните ему, что понимаете, как он себя чувствует. Также объясните, что больше не нужно бояться. Скажите ребенку, что война далеко и больше ему не грозит.

Демонстрируйте своему ребенку, что вы его любите, что с удовольствием проводите с ним время. Оставайтесь с ним рядом и по возможности не оставляйте одного в незнакомой обстановке. Больше всего ребенку сейчас необходимо чувствовать себя в безопасности.

На ребенка, который не может забыть страшные события, нельзя давить. Ему может быть сложно взять себя в руки и нормально себя вести. Возможно, он не может избавиться от воспоминаний, даже если ему этого хочется. Если ребенок будет ощущать, что его заставляют скрывать свои мысли и чувства, эти мысли и чувства никуда не исчезнут. Они останутся с ним. При этом ребенку будет еще тяжелее жить с ними.

Иногда, когда маленький ребенок играет, он воспроизводит то, что пережил. Не останавливайте его. Игра поможет ему справиться с воспоминаниями.

Если ваш ребенок выглядит слишком отстраненным, можете аккуратно попытаться поговорить с ним о пережитом. Можно также предложить ему изобразить пережитое в виде рисунка.

Если ваш ребенок неделями и месяцами остается не таким, каким вы знали его раньше, следует обратиться к специалисту. Это должен быть специалист по психическим расстройствам у детей и подростков. В Германии такие специалисты называются, например, детскими и подростковыми психотерапевтами или детскими и подростковыми психиатрами.

Если вы хотите узнать больше о том, как помочь своему ребенку, прочтите информацию, предоставленную ниже. Эта информация поделена на части в соответствии с возрастом детей.*

* Информация подобрана Национальной сетью по вопросам травматического стресса у детей (National Child Traumatic Stress Network) и Национальным центром по вопросам посттравматического стрессового расстройства (National Center for PTSD) и опубликована в руководстве «Первая психологическая помощь: руководство относительно действий на местах» («Psychological First Aid: Field operations guide»). Отдельные фрагменты этой информации соответствуют ситуации и вопросам беженцев.

Ребенка, которого преследуют воспоминания, нужно воспринимать таким, какой он есть, вместе с его чувствами. Если ребенку нужно, он может выражать свои чувства. Он может плакать или выражать ярость.



Советы родителям, как помочь маленькому ребенку после перенесенных травмирующих событий*

* © Brymer M, Jacobs A, Layne C, Pynoos R, Ruzek J, Steinberg A, Vernberg E, Watson P, (National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD), Psychological First Aid: Field Operations Guide, 2nd Edition. July, 2006. Руководство доступно на сайтах: www.nctsn.org и www.ncptsd.va.gov.

Если у вашего ребенка проблемы со сном, если он не хочет ложиться спать, не желает спать один или просыпается по ночам с криками.

КАК МНЕ ПОНЯТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА?

- Когда ребенок напуган, он хочет быть рядом с теми, кто поможет ему чувствовать себя в безопасности. Ему беспокойно, когда он не может оставаться вместе с вами.
- Если во время травмирующих событий вы с ребенком были порознь, отправляясь спать в одиночестве, он может вспоминать об этом.
- Время перед сном — это время, когда всплывают воспоминания, поскольку человек не занят ничем другим. Детям часто снятся вещи, которых они боятся, поэтому им может быть страшно ложиться спать.

ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ ИЛИ СКАЗАТЬ РОДИТЕЛИ

- Если вы не против, позвольте ребенку поспать вместе с вами. Скажите ему, что делаете это в качестве исключения.
- Делайте вещи, которые делаете всегда перед сном: сказка, молитва, обнимания. Обсуждайте это с ребенком (каждый день), чтобы он знал, чего ему ожидать.
- Обнимите ребенка, скажите ему, что он в безопасности, что вы рядом и не оставите его. Проявите понимание, ведь он не виноват, что ему тяжело. Когда ребенок снова почувствует себя в безопасности, он будет спать лучше. Но на это нужно время.

Если ваш ребенок переживает, что с вами случится что-то плохое

(возможно, и у вас есть такие переживания).

КАК МНЕ ПОНЯТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА?

- Для того, кто ощутил на себе опасность, переживать такой страх нормально.
- Страх может ощущаться более сильно, если во время травмирующих событий ребенок находился порознь с любимыми людьми.

ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ ИЛИ СКАЗАТЬ РОДИТЕЛИ

- Напомните своему ребенку и себе о том, что в данный момент вы находитесь в безопасности.
- Если у вас есть сомнения, с ребенком, что необходимо сделать, чтобы оказаться в безопасности.
- Составьте план относительно того, кто позаботится о вашем ребенке, если с вами что-то случится. Возможно, это поможет вам успокоиться.
- Займитесь чем-то приятным вместе с ребенком. Возможно, так он просто забудет о своем беспокойстве.

Если ваш ребенок плачет или рыдает каждый раз, когда вы его покидаете, даже если вам просто нужно отойти в ванную комнату.

Если ваш ребенок не может находиться с вами порознь.

КАК МНЕ ПОНЯТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА?

- Дети, которые еще не умеют разговаривать и не могут рассказать о своих чувствах, сообщают о своем страхе, цепляясь за вас или плача.
- Возможно, расставание напоминает вашему ребенку о том, что вы были порознь во время травмирующих событий.
- Организм ребенка также реагирует на расставание (желудок сокращается, сердце бьется быстрее). Что-то в его воспоминаниях говорит ему: «О, нет, я не могу тебя потерять!»
- Ваш ребенок не пытается манипулировать вами или контролировать вас. Он боится.
- Возможно, он также ощущает страх, когда уходят другие люди (не вы). Он боится расставаний в целом.

ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ ИЛИ СКАЗАТЬ РОДИТЕЛИ

- Постарайтесь оставаться рядом с ребенком и избегайте расставаний.
- Если нужно ненадолго расстаться (сходить за покупками, принять ванну), помогите своему ребенку: расскажите ему, что он чувствует, и что чувства эти связаны с пережитыми событиями. Скажите, что любите его, что это другое расставание, и вы скоро вернетесь: «Ты напуган(-а). Ты не хочешь, чтобы я уходил(-а), потому что не знаешь, где я был(-а) тогда. Сейчас это другое, и я скоро вернусь».
- Если вам необходимо отлучиться надолго, оставляйте ребенка со знакомыми вам людьми. Расскажите ему, куда вы идете, почему вы туда идете и когда вернетесь назад. Сообщите ему, что будете о нем думать. Оставьте ребенку свое фото или что-нибудь, что напоминало бы о вас, и звоните ему при возможности. По возвращении скажите ребенку, что скучали, думали о нем и уже вернулись. Повторяйте это.

Если ваш ребенок испытывает сложности с приемом пищи, слишком много ест или отказывается от еды.

КАК МНЕ ПОНЯТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА?

- Стресс влияет на вашего ребенка разными способами, в том числе воздействуя на его аппетит.
- Важно обеспечить ребенку здоровое питание. Однако если вы будете уделять еде слишком много внимания, это может создать стресс и напряжение в ваших отношениях.

ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ ИЛИ СКАЗАТЬ РОДИТЕЛИ

- Сохраняйте спокойствие. Возможно, когда ваш ребенок будет ощущать меньше стресса, он снова начнет нормально есть. Не заставляйте его есть то, что он не хочет.
- Ешьте вместе с ребенком. Прием пищи должен проходить в дружественной и расслабленной обстановке.
- Держите наготове здоровую пищу для перекусов. Маленькие дети любят перекусы.
- Если вы беспокоитесь или если ваш ребенок сильно теряет в весе, обратитесь к детскому врачу.

Если ваш ребенок не может делать то, что делал обычно (например, пользоваться горшком).

Если ваш ребенок разговаривает не так, как всегда.

КАК МНЕ ПОНЯТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА?

- Часто когда ребенок перегружен ощущениями или испытывает страх, он на время теряет способность или готовность делать то, что уже умеет.
- Таким образом дети сообщают, что с ними что-то не так и им нужна наша помощь.
- Ребенок может испытывать чувство стыда или смущение от того, что он внезапно разучился делать то, что уже умел (например, у него снова наблюдается мочеиспускание во сне). Родители должны реагировать на это с пониманием и оказывать поддержку.
- Ребенок делает это не специально.

ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ ИЛИ СКАЗАТЬ РОДИТЕЛИ

- Избегайте критики. Ребенок лишь еще больше испугается, что никогда уже не научится этим вещам.
- Ни к чему не принуждайте ребенка. Это лишь приведет к тому, что он станет бороться против вашей власти.
- Не заостряйте внимание на том, что ваш ребенок чего-то не может (например, пользоваться горшком). Помогите ребенку почувствовать, что его понимают, принимают, любят и поддерживают.
- Как только ребенок почувствует себя уверенней, к нему снова вернуться его способности.

Если ваш ребенок ведет себя грубо и совершает опасные поступки.

КАК МНЕ ПОНЯТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА?

- Это может звучать непонятно, но когда дети не чувствуют себя в безопасности, они совершают опасные поступки.
- Своим поведением ребенок демонстрирует, что вы нужны ему. Он хочет, чтобы вы показали, насколько он важен для вас, что вы заботитесь о его безопасности.

Если ваш ребенок боится вещей, которых раньше не боялся.

КАК МНЕ ПОНЯТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА?

- Маленькие дети верят, что их родители всемогущие, что именно родители могут их защитить прежде всего. Эта вера помогает им чувствовать себя в безопасности.
- Травмирующие события пошатнули веру ребенка. Мир стал казаться ему опасным.
- Многие вещи могут напоминать ребенку о травмирующих событиях (дождь, повторные толчки после землетрясения, автомобиль скорой помощи, кричащие люди, ваш испуганный взгляд). Все это может его пугать.
- Вы не виноваты, причина этому — травмирующие события.

ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ ИЛИ СКАЗАТЬ РОДИТЕЛИ

- Позаботьтесь о том, чтобы ребенок чувствовал себя в безопасности. Если он совершает опасные поступки, спокойно приблизьтесь к нему, возьмите его на руки и обнимите, если это необходимо.
- Скажите ребенку, что то, что он сейчас делает, опасно. Скажите ему, что он важен для вас и вы не хотите, чтобы с ним что-то случилось.
- Продемонстрируйте ребенку, что другим, хорошим поведением тоже можно привлечь ваше внимание.

ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ ИЛИ СКАЗАТЬ РОДИТЕЛИ

- Если ваш ребенок напуган, поговорите с ним о том, как вы можете обеспечить его безопасность.
- Если ваш ребенок вспоминает травмирующие события и беспокоится, что снова происходит что-то подобное, объясните ему, что происходящее в данный момент (например, человеческий крик) — это совсем не то, что происходило во время травмирующих событий.
- Если ребенок рассказывает про монстров, помогите ему их прогнать: «Ты, монстр, убирайся отсюда! Не мучай моего ребенка! Я напугаю монстров, я вселю в них страх, и они исчезнут: бу!»
- Ваш ребенок слишком мал, чтобы понять, что вы защищали его во время травмирующих событий. Но вы должны помнить о том, что хорошего сделали.

Если случается так, что ваш ребенок не может усидеть на одном месте и сконцентрироваться на чем-то.

КАК МНЕ ПОНЯТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА?

- Страх способствует нервозности, он поселяется в наших телах.
- Иногда, будучи обеспокоенными, взрослые ходят взад-вперед. Маленькие дети при этом бегают, прыгают и вертятся.
- Когда в мыслях много плохого, тяжело уделить внимание чему-то еще.
- Также некоторые дети активнее других по своей природе.

Если ваш ребенок играет в агрессивные игры.

Если ваш ребенок постоянно говорит о травмирующих событиях и плохих вещах, которые он видел.

КАК МНЕ ПОНЯТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА?

- Маленькие дети часто выражают свои чувства через игру. Агрессивные игры могут быть способом сообщить нам, насколько ребенку все казалось хаотичным и как он чувствует себя внутри.
- Пока ребенок будет рассказывать о том, что произошло, в вас и в нем могут возникать сильные чувства (страх, грусть или злоба).

ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ ИЛИ СКАЗАТЬ РОДИТЕЛИ

- Помогите своему ребенку понять его чувства (страх, гнев). Заверьте его, что он в безопасности.
- Помогите ребенку побороть нервозность с помощью физических упражнений (растяжка, бег, занятия спортом, медленное глубокое дыхание).
- Сядьте рядом и вместе займитесь чем-то, что вам обоим нравится (игра в мяч, чтение книг, игры, рисование). Даже если ребенок не прекратит бегать вокруг, ему все равно это поможет.
- Если ваш ребенок активен по своей природе, смотрите на это как на положительное явление. Подумайте о том, что у вашего ребенка есть энергия для выполнения каких-либо действий и придумайте занятия, соответствующие его потребностям.

ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ ИЛИ СКАЗАТЬ РОДИТЕЛИ

- Если вы сможете выдержать это, прислушайтесь и присмотритесь к своему ребенку, когда он будет высказывать или изображать в игре свои мысли.
- Пока ребенок играет, проследите за тем, что он чувствует, и помогите ему обозначить свои чувства. Будьте рядом с ребенком, чтобы поддержать его (возьмите его за руку, успокойте).
- Если ваш ребенок слишком разгневан, закрывается в себе или постоянно воспроизводит в игре одни и те же ужасные сцены, помогите ему успокоиться, почувствовать себя в безопасности и подумайте над тем, нужна ли вам квалифицированная помощь.

Если ваш ребенок очень требователен и много командует.

Если вам кажется, что ваш ребенок очень упрям, и если он настаивает на том, чтобы все было так, как хочет он.

КАК МНЕ ПОНЯТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА?

- Дети в возрасте 1,5-3 лет очень требовательны.
- Это может утомлять, однако является нормальным. Так дети осознают, что они важны и могут на что-то влиять.
- Когда дети не чувствуют себя в безопасности, они могут командовать больше, чем обычно. Таким образом они справляются со страхом. Ребенок хочет сообщить следующее: «Все так хаотично, мне нужно установить контроль хоть над чем-то!»

ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ ИЛИ СКАЗАТЬ РОДИТЕЛИ

- Напомните себе, что обычно ваш ребенок не командует и не ведет себя плохо. Но, возможно, именно сейчас он чувствует напряжение, потому что не ощущает себя в безопасности.
- Позаботьтесь о том, чтобы у вашего ребенка был контроль над какими-то незначительными вещами. Пусть он сам решает, что ему есть, надевать, во что играть или что читать. Если у него будет контроль над какими-то незначительными вещами, это поможет ему чувствовать себя лучше. Предоставьте ребенку возможность что-то контролировать, но в то же время обеспечьте выполнение им обычных вещей и соблюдение графика, что он обычно и должен делать. Здесь нужен баланс. Ребенок также не будет чувствовать себя в безопасности, если ему придется решать все самому.
- Поддержите своего ребенка, когда он пробует что-то новое. Например, он может ощущать, что у него есть контроль над чем-то, когда он сам обувает ботинки, складывает пазл или наливает сок.

Если ваш ребенок испытывает приступы гнева и раздражается.

Если ваш ребенок много, больше обычного кричит.

КАК МНЕ ПОНЯТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА?

- Возможно, у вашего ребенка уже бывали приступы гнева до травмирующих событий. Это нормальная составляющая развития. Ребенок растерян, ничего не может сделать, и у него не хватает слов, чтобы выразить, чего он хочет и в чем нуждается.
- После травмирующих событий у ребенка в голове возникает много мыслей. Поэтому он раздражен (как и вы), и поэтому он плачет и кричит.

ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ ИЛИ СКАЗАТЬ РОДИТЕЛИ

- Скажите своему ребенку, что вы понимаете, насколько это должно быть тяжело: «Это действительно плохо. Это и правда страшно. У нас нет твоих игрушек и телевизора, и это тебя злит».
- Проявляйте терпение к приступам гнева вашего ребенка чаще, чем обычно, и реагируйте на них скорее с пониманием, чем навязыванием дисциплины. Возможно, при других обстоятельствах вы бы этого не делали, но сейчас вы не в привычной для вас ситуации. Если ваш ребенок плачет и кричит, будьте рядом, покажите ему, что он может на вас рассчитывать. Если приступы гнева становятся более частыми и сильными, нужно установить подходящие границы.

Если ребенок дерется.

КАК МНЕ ПОНЯТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА?

- Для детей драка — это способ выразить гнев.
- Если взрослый позволяет ребенку бить его, он способствует усилению в ребенке чувства незащищенности. Страшно иметь возможность ударить того, кто на самом деле сам должен защищать.
- Некоторые дети дерутся, потому что они видели, как дерутся другие люди.

ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ ИЛИ СКАЗАТЬ РОДИТЕЛИ

- Каждый раз, когда ваш ребенок вас бьет, говорите ему, что это ненормально. Крепко возьмите руки ребенка, чтобы он не мог ими бить, и усадите его. Скажите, например, следующее: «То, что ты меня бьешь, ненормально. Это опасно. Если ты бьешься, тебе необходимо сесть!»
- Если ребенок достаточно взрослый, попросите его использовать слова, чтобы рассказать вам, чего он хочет: «Используй слова. Скажи: „Я хочу эту игрушку!“»
- Помогите ребенку выплеснуть гнев по-другому (поиграйте, поговорите друг с другом, порисуйте).
- Если у вас возникают конфликты с другими взрослыми, вы должны решать их так, чтобы ваш ребенок этого не видел и не слышал. При необходимости поговорите о своих чувствах с другом или квалифицированным специалистом.

Если ваш ребенок говорит: «Уходи, я тебя ненавижу!»

Если ваш ребенок говорит: «Это все ты виноват(-а)!»

КАК МНЕ ПОНЯТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА?

- На самом деле, проблема в травмирующих и последующих событиях. Но ваш ребенок еще слишком мал, чтобы это понять.
- Часто когда что-то идет не так, дети злятся на родителей, потому что считают, что родители могли бы предотвратить произошедшее.
- Вы ни в чем не виноваты, но сейчас не время оправдываться. Вы нужны вашему ребенку.

Если ваш ребенок не хочет играть или что-то делать.

Если кажется, что ваш ребенок не испытывает никаких чувств (радости или грусти).

КАК МНЕ ПОНЯТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА?

- Вы нужны вашему ребенку. Много всего произошло, и, возможно, из-за этого ваш ребенок грустит или чувствует себя подавленным.
- Одни дети от переизбытка чувств кричат. Другие отдалаются. Но всем детям нужны любимые люди рядом.

ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ ИЛИ СКАЗАТЬ РОДИТЕЛИ

- Напомните себе, что пережил ваш ребенок. На самом деле не все, что он говорит, он говорит серьезно. Ваш ребенок зол, и ему нужно справиться с большим количеством тяжелых ощущений.
- Проявите понимание к чувству страха, которое испытывает ребенок, однако при этом осторожно направляйте этот страх на травмирующие события: «Ты по-настоящему злишься. Произошли страшные вещи. Я тоже злюсь. Мне очень хотелось бы, чтобы этого не произошло, но мама и папа не всегда могут сами помешать плохим вещам произойти. Это тяжело для нас обоих».

ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ ИЛИ СКАЗАТЬ РОДИТЕЛИ

- Сядьте рядом с ребенком, обнимите его. Расскажите ему, что заботитесь о нем.
- Если можете, выразите чувства ребенка словами. Скажите ему, что чувствовать грусть, гнев или страх — это нормально: «Кажется, ты совсем ничего не хочешь делать. Мне правда интересно, грустно ли тебе. Грустить — это нормально. Я буду рядом».
- Попытайтесь заняться с ребенком чем-то, что ему нравится (почитать книгу, попеть, поиграть).

Если ваш ребенок много плачет.

КАК МНЕ ПОНЯТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА?

- Возможно, ваша семья пережила тяжелые изменения из-за травмирующих событий. Ясно только то, что ваш ребенок грустит.
- Если вы позволите ребенку погрузиться и утешите его, ему это поможет, даже если грусть никуда не денется.
- Если вы и сами очень расстроены, вам может помочь поддержка со стороны. Благополучие вашего ребенка зависит от вашего благополучия.

ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ ИЛИ СКАЗАТЬ РОДИТЕЛИ

- Разрешите своему ребенку выразить свою грусть.
- Помогите ребенку обозначить свои чувства и понять, почему он так себя чувствует: «Мне кажется, тебе грустно. Произошли тяжелые вещи».
- Вы можете помочь своему ребенку уже тем, что сядете с ним рядом и уделите ему побольше внимания. Пусть время, которое вы проводите вместе, будет особенным.
- Помогите ребенку посмотреть в будущее с надеждой. Обсудите с ним, как вы будете жить дальше, какие хорошие события вам предстоит пережить, как вы сходите, например, в парк или зоопарк или как будете играть с друзьями.
- Проявите заботу по отношению к себе.

Если ваш ребенок скучает по людям, которых он больше не видит из-за травмирующих событий.

КАК МНЕ ПОНЯТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА?

- Маленькие дети не всегда могут выразить свои чувства. Вы должны понимать, что ребенку тяжело терять контакт с важными для него людьми.
- Если близкий для вашего ребенка человек умер, возможно, ребенок будет более остро реагировать на травмирующие события.
- Маленькие дети не понимают, что значит умереть, и иногда думают, что человек вернется.

ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ ИЛИ СКАЗАТЬ РОДИТЕЛИ

- Если есть возможность, помогите своему ребенку каким-либо образом оставаться в контакте с людьми, которых он больше не может видеть (шлите фотографии или открытки, звоните).
- Помогите ребенку, поговорив с ним о близких людях. Даже когда мы расстаемся с кем-то, все равно можем испытывать положительные чувства, вспоминая об этих людях или разговаривая о них.
- Признайте, что не видеть любимых людей тяжело. Это расстраивает.
- Если человек умер, отвечайте на вопросы ребенка честно и простым языком. Если тяжелая реакция будет наблюдаться больше двух недель, возможно, вам следует обратиться за помощью к специалисту.

Если ваш ребенок скучает по вещам, утерянным в результате травмирующих событий.

КАК МНЕ ПОНЯТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА?

- Когда происходят травмирующие события, семья или община зачастую переживает такие тяжелые потери, что легко не заметить утрату игрушки или другой важной для ребенка вещи (например, пледа).
- Для ребенка сожаление об утерянной игрушке — это способ проявить тоску по всему, что было у семьи до травмирующих событий.

ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ ИЛИ СКАЗАТЬ РОДИТЕЛИ

- Позвольте вашему ребенку выразить грусть. Печально, что он потерял свою игрушку или свой плед.
- При возможности постарайтесь найти что-то похожее, что могло бы заменить ребенку его игрушку или одеяльце.
- Отвлекайте ребенка другими занятиями.



Советы родителям, как помочь ребенку дошкольного возраста после перенесенных травмирующих событий*

* © Brymer M, Jacobs A, Layne C, Pynoos R, Ruzek J, Steinberg A, Vernberg E, Watson P, (National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD), Psychological First Aid: Field Operations Guide, 2nd Edition. July, 2006. Руководство доступно на сайтах: www.nctsn.org и www.ncptsd.va.gov.

Поведение ребенка: беспомощность и пассивность

Маленькие дети понимают, что они не могут защитить себя самостоятельно. Если случается что-то плохое, они чувствуют себя еще беспомощнее. Дети хотят быть уверенными, что родители защитят. Они могут выразить это через необычайное спокойствие или нервозность.

РЕАКЦИЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Утешьте вашего ребенка, дайте ему отдохнуть, поесть, попить, обеспечьте ему возможность поиграть и порисовать.
- Придумайте способы, например, спонтанное создание рисунков или спонтанные игры, которые помогли бы изменить отношение к травмирующим событиям, чтобы ваш ребенок чувствовал себя лучше и в безопасности.
- Заверьте вашего ребенка, что он под вашей защитой и защитой других взрослых.

ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ ИЛИ СКАЗАТЬ РОДИТЕЛИ

- Чаще обнимайте своего ребенка, берите его за руку, больше позволяйте сидеть у вас на коленях.
- Позаботьтесь об особо защищенном месте, в котором ваш ребенок мог бы играть под присмотром.
- Стены домика, который четырехлетняя девочка построила из кубиков, постоянно охватывает пожар. Когда ее спрашивают, может ли она построить стены таким образом, чтобы они выдержали натиск огня, девочка быстро делает стену в два раза толще и говорит: «Пожар нам не страшен». Родители могут ответить на это: «Эта стена и правда толстая». Затем они объясняют: «Мы делаем много чего, чтобы оставаться в безопасности».

Поведение ребенка: общая тревожность

Маленькие дети могут чаще бояться оставаться в одиночестве, оставаться в уборной, ложиться спать или расставаться с родителями по какой-то другой причине. Дети хотят верить в то, что их родители смогут защитить их в любой ситуации и что на помощь им прийти также готовы и другие взрослые, например воспитатели или полицейские.

РЕАКЦИЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Ведите себя по отношению к ребенку как можно более спокойно. Постарайтесь не показывать ему свои собственные страхи.
- Помогите вашему ребенку снова поверить в то, что вы никогда его не оставите и сможете защитить.
- Напомните вашему ребенку о том, что есть люди, которые обеспечивают защиту семьям, и что при необходимости ваша семья получит любую помощь.
- Если вы куда-то идете, заверьте ребенка в том, что вы вернетесь. Сообщите ему простыми словами о времени, когда это произойдет, и будьте пунктуальны.
- Позволяйте вашему ребенку делиться своими страхами.

ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ ИЛИ СКАЗАТЬ РОДИТЕЛИ

- Следите за тем, чтобы ребенок случайно не подслушал ваши разговоры по телефону или с другими людьми, где вы рассказываете о ваших страхах и озабоченности.
- Скажите ему следующее: «Сейчас мы в безопасности, и люди прикладывают много усилий, чтобы обеспечить нам нормальную жизнь».
- *das nicht, dass unser Haus wieder abbrennt. Wir kontrollieren dieses Feuer. Es ist viel schwächer als damals und kann keinen Schaden anrichten.*«
- Также скажите: «Если ты боишься, подойди ко мне и возьми меня за руку. Так я пойму, что ты хочешь мне что-то сказать».

Поведение ребенка: отсутствие уверенности в том, что опасность миновала

Маленькие дети могут услышать от взрослых или других детей, увидеть по телевизору или представить себе что-то, что заставит их поверить: все повторится снова. Иногда им кажется, что опасность близко, даже если события происходили уже очень далеко.

РЕАКЦИЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Объясняйте все ребенку простыми словами, при необходимости делайте это каждый день. Подбирайте фразы, понятные вашему ребенку.
- Будьте в курсе того, какие еще фразы и разъяснения слышит ваш ребенок, устраняйте неясности и недоразумения.
- Если вы в безопасности, важно объяснить ребенку, что опасность далеко.

ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ ИЛИ СКАЗАТЬ РОДИТЕЛИ

- Снова и снова говорите ребенку о том, что вы покинули опасную территорию.
- Покажите ему на карте или нарисуйте, насколько вы далеко от опасного места, и что вы в безопасности: «Смотри! Опасность была там, но мы сейчас здесь, далеко от нее, в безопасном месте».

Поведение ребенка: возвращение к поведению, которое наблюдалось раньше

Сосание пальца, недержание, лепет, желание сидеть на руках.

РЕАКЦИЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Ведите себя нейтрально и объективно, насколько это возможно. Такое поведение может наблюдаться у вашего ребенка еще какое-то время после опасных событий.

ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ ИЛИ СКАЗАТЬ РОДИТЕЛИ

- Если ребенок намочится в постель, меняйте одежду и постельное белье без комментариев. Не допускайте, чтобы кто-то критиковал или стыдил вашего ребенка за это.

Поведение ребенка: страх, что опасность вернется

В ситуациях, когда ребенок вспоминает об опасности, видя, слыша и ощущая какие-то вещи.

РЕАКЦИЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Объясните ребенку разницу между событиями и воспоминаниями.
- Защитите вашего ребенка, насколько это возможно, от вещей, которые напоминали бы ему об опасности.

ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ ИЛИ СКАЗАТЬ РОДИТЕЛИ

- «То, что в камине горит огонь, еще не означает, что наш дом снова сгорит. Мы контролируем этот огонь. Он намного слабее, чем тогда, и не причинит нам вреда».
- Следите за тем, чтобы ваш ребенок не слушал по телевизору, радио или в Интернете о катастрофах и не смотрел картинки, которые могут вызвать боязнь, что опасность повторится.

Поведение ребенка: молчание

Ребенок молчит или ему тяжело объяснить, что его беспокоит.

РЕАКЦИЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Опишите чувства, которые дети могут испытывать в такой ситуации, например, злость, грусть, беспокойность по поводу безопасности родителей, друзей, братьев и сестер.
- Не заставляйте ребенка говорить, но при этом дайте ему знать, что он может поговорить с вами когда угодно.

ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ ИЛИ СКАЗАТЬ РОДИТЕЛИ

- Нарисуйте на бумаге простые эмодзи для разных чувств. По каждому из них расскажите короткую историю, например: «Помнишь, как ты впервые увидел(-а) огонь и сделал(-а) очень обеспокоенное лицо?»
- Скажите примерно следующее: «Ребенок может очень расстроиться, если потеряет свой дом».
- Обеспечьте наличие материалов для игры и творчества, чтобы ребенок мог самовыражаться. Используйте названия эмоций, чтобы узнать, как чувствует себя ребенок: «Жуткая картина. Тебе было страшно, когда ты увидел(-а) огонь?».

Поведение ребенка: нарушение сна

Боязнь оставаться в одиночестве, спать в одиночестве, крики или кошмары во сне.

РЕАКЦИЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Заверьте вашего ребенка, что он в безопасности. Попробуйте перед сном побыть какое-то время вместе с ребенком в полной тишине.
- По возможности оставляйте ребенку приглушенный свет или разрешите ему спать с вами в течение какого-то ограниченного времени.
- Некоторым детям необходимо объяснять разницу между сном и реальностью.

ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ ИЛИ СКАЗАТЬ РОДИТЕЛИ

- Следите за тем, чтобы перед сном ваш ребенок занимался только спокойными вещами. Расскажите ему его любимую, успокаивающую историю.
- Перед сном скажите: «Сегодня ночью можешь поспать с нами, но завтра ты будешь спать в собственной постели».
- Объясните ребенку: «Воспоминания о страшных вещах могут еще долго являться в кошмарах, даже если эти вещи больше не происходят».

Поведение ребенка: непонимание того, что такое смерть

Дети дошкольного возраста не понимают, что смерть — это необратимое явление. Они обладают «магическим мышлением», т. е. они могут думать, что вызвали смерть своими мыслями. Утрата домашнего животного уже может быть для ребенка очень тяжелой.

РЕАКЦИЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Дайте ребенку соответствующие его возрасту, логические объяснения по поводу того, что такое смерть в реальности, — так он не будет питать ложных надежд.
- Не умаляйте чувств вашего ребенка, даже если речь идет лишь об утрате домашнего животного или какой-то особенной игрушки.
- Обращайте внимание на ребенка, когда он подает знаки о том, что хочет что-то знать. Отвечайте понятно, простыми словами и интересуйтесь, хочет ли ребенок знать что-то еще.

ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ ИЛИ СКАЗАТЬ РОДИТЕЛИ

- Позвольте вашему ребенку участвовать в общественных или религиозных траурных ритуалах.
- Помогите ребенку найти собственный способ прощаться, например, с помощью приятных воспоминаний, зажжения свечи или молитвы по умершим.
- «Нет, дедушка больше не вернется, но мы можем о нем думать и говорить, вспоминать его».
- «Дедушку спасти не смогли. Это не твоя вина. Я знаю, что ты очень по нему скучаешь».



Советы родителям, как помочь ребенку школьного возраста после перенесенных травмирующих событий*

* © Brymer M, Jacobs A, Layne C, Pynoos R, Ruzek J, Steinberg A, Vernberg E, Watson P, (National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD), Psychological First Aid: Field Operations Guide, 2nd Edition. July, 2006. Руководство доступно на сайтах: www.nctsn.org и www.ncptsd.va.gov.

Поведение ребенка: ощущение опасности из-за того, что произошло

РЕАКЦИЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Четко объясните своему ребенку, что произошло, когда он будет об этом спрашивать. Избегайте подробностей, которые могли бы напугать ребенка. Если ваш ребенок боится снова оказаться в опасности, объясните ему, что сейчас вам ничто не угрожает.
- Напомните вашему ребенку о том, что есть люди, которые обеспечивают защиту семьям, и что при необходимости ваша семья получит любую помощь.
- Рассказывайте ребенку о том, что будет дальше.

ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ ИЛИ СКАЗАТЬ РОДИТЕЛИ

- «Я знаю, другие дети говорят, что опасность снова близко, однако сейчас мы в безопасном месте».
- Отвечайте на все вопросы вашего ребенка (без раздражения) и объясняйте ему, что вы в безопасности.
- При возможности рассказывайте ребенку, что будет дальше.

Поведение ребенка: ощущение ответственности

Дети школьного возраста могут беспокоиться по поводу того, что они виноваты в том, что произошло, и что они могли бы это изменить. Они не решаются делиться своими мыслями с другими при возможности.

РЕАКЦИЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Позволяйте вашему ребенку делиться с вами своим беспокойством.
- Заверьте ребенка, что он не виноват, объясните ему, почему это не его вина.

ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ ИЛИ СКАЗАТЬ РОДИТЕЛИ

- Отведите ребенка в сторону. Объясните ему: «После того, как случается несчастье, многие дети, да и взрослые тоже, думают: „Как можно было это изменить?“ или „Я мог(-ла) что-то сделать“. Но это не значит, что они действительно виноваты».
- «Дедушку спасти не смогли. Это не твоя вина».

Поведение ребенка: страх перед тем, что события повторятся, а также перед грузом воспоминаний

РЕАКЦИЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Помогите своему ребенку разобраться, что вызывает в нем воспоминания о травмирующих событиях (например, люди, места, звуки, запахи, ощущения, время суток). Объясните ему разницу между самими страшными событиями и воспоминаниями, которые возникают после.
- Заверяйте вашего ребенка, что он в безопасности, столько, сколько необходимо.
- Проследите за тем, чтобы ваш ребенок не смотрел в СМИ новости о соответствующих событиях, поскольку у него может развиваться страх, что события повторятся.

ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ ИЛИ СКАЗАТЬ РОДИТЕЛИ

- Когда ваш ребенок видит что-то, что напоминает ему о несчастье, говорите ему: «Попробуй сказать себе: „Мне грустно от того, что я вспоминаю о нашем разрушенном доме, когда читаю новости о родине, но это не значит, что и этот дом будет разрушен. Сейчас мы в другой стране и в безопасности“».
- «Думаю, нам нужно отдохнуть от Интернета».
- Смотрите новости вместе с ребенком, пусть он обсуждает с вами, что вы там видите. Устраняйте недопонимания.

Поведение ребенка: постоянные разговоры о событиях или их воспроизведение в игре

РЕАКЦИЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Позвольте своему ребенку говорить о событиях и воспроизводить их в игре. Дайте ему знать, что такое поведение нормально.
- Помогайте ребенку строить игру или рисовать рисунки так, чтобы у проблемной ситуации был благоприятный исход.

ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ ИЛИ СКАЗАТЬ РОДИТЕЛИ

- «Ты рисуешь много рисунков на тему того, что произошло. Ты знаешь, что многие дети так делают?»
- «Возможно, тебе бы помогло, если бы ты рисовал(-а), как люди заключают мир».

Поведение ребенка:

страх по поводу того, что чувства возьмут верх

РЕАКЦИЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Обеспечьте ребенку безопасное место, в котором он сможет выражать страх, гнев, грусть и т. д. Позвольте ему плакать, грустить, не ждите от него силы и мужества.

ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ ИЛИ СКАЗАТЬ РОДИТЕЛИ

- «Когда происходят страшные вещи, у людей возникают сильные чувства, например, может случиться так, что человек будет много злиться или станет очень грустным. Хочешь посидеть здесь, под одеялом, пока тебе не станет лучше?»

Поведение ребенка:

нарушение сна

Кошмары, боязнь спать в одиночестве, желание спать с родителями.

РЕАКЦИЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Позвольте вашему ребенку рассказывать о своих кошмарах. Объясните ему, что кошмары — это нормально, что они исчезнут. Не спрашивайте ребенка слишком много о подробностях содержания его снов.
- Временные изменения в режиме сна — это нормально. Составьте вместе с ребенком план, как и когда он снова вернется к прежнему режиму.

ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ ИЛИ СКАЗАТЬ РОДИТЕЛИ

- «Это был страшный сон. Давай подумаем о чем-то хорошем, что тебе потом могло бы присниться, а я буду гладить тебя по спине, пока ты не заснешь».
- «Ближайшие ночи можешь поспать с нами. Потом мы будем дольше, чем раньше, сидеть у твоей постели перед сном. Если ты и после этого будешь бояться, мы поговорим об этом».

Поведение ребенка: беспокойство по поводу вашей безопасности и безопасности других

РЕАКЦИЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Помогите своему ребенку поделиться беспокойством и предоставьте ему реалистичную информацию.

ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ ИЛИ СКАЗАТЬ РОДИТЕЛИ

- Сделайте «тревожную коробку», в которую ваш ребенок будет класть бумажки, записывая на них свои беспокойства. Определите время, когда вы будете туда заглядывать, чтобы решить проблемы и дать ответы по поводу беспокойств ребенка.

Поведение ребенка: изменения в поведении

Необычно агрессивное или беспокойное поведение.

РЕАКЦИЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Поощряйте ребенка к активному досугу и подвижным занятиям — это поможет ему справиться с чувствами и хандрой.

ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ ИЛИ СКАЗАТЬ РОДИТЕЛИ

- «Я знаю, что ты не специально хлопнул(-а) дверью. Наверное, тяжело ощущать такую злость».
- «Пойдем погуляем? Иногда движение помогает справиться с сильными чувствами».

Поведение ребенка: жалобы на боли в теле

Головная боль, боль в желудке или мышцах без каких-либо проблем со здоровьем.

РЕАКЦИЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Выясните, если у ребенка проблемы со здоровьем. Если их нет, успокойте ребенка и заверьте его, что это нормальная реакция, которая, возможно, возникла из-за страшных событий.
- Ведите себя с ребенком спокойно. Если вы будете уделять слишком много внимания этим жалобам, возникшим без каких-либо проблем со здоровьем, симптомы могут усилиться.

ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ ИЛИ СКАЗАТЬ РОДИТЕЛИ

- Следите за тем, чтобы ваш ребенок достаточно спал и двигался, ел здоровую пищу, пил много воды.
- «Давай посидим здесь? Скажи, когда почувствуешь себя лучше, может, поиграем в карты».

Поведение ребенка: усиленное наблюдение за тем, как родители реагируют на травмирующие события

Дети не хотят дополнительно нагружать родителей еще и своей обеспокоенностью.

РЕАКЦИЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Предоставьте своему ребенку возможность поговорить о его и о ваших чувствах.
- Будьте максимально спокойны, чтобы беспокойство вашего ребенка не усилилось.

ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ ИЛИ СКАЗАТЬ РОДИТЕЛИ

- «Да, моя лодыжка сломана, но мне уже лучше, санитары мне ее перебинтовали. Тебе страшно от того, что ты увидел(-а), что у меня травма, да?»

Поведение ребенка: беспокойство за других пострадавших и членов семьи

РЕАКЦИЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Поддерживайте своего ребенка в его желании помогать другим. При этом он не должен чувствовать, что на нем лежит такая же ответственность, как и на взрослых.

ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ ИЛИ СКАЗАТЬ РОДИТЕЛИ

- Помогите своему ребенку находить занятия, которые будут для него целесообразны и важны (например, он может присматривать за маленькими детьми).



Советы родителям, как помочь ребенку подросткового возраста после перенесенных травмирующих событий*

* © Brymer M, Jacobs A, Layne C, Pynoos R, Ruzek J, Steinberg A, Vernberg E, Watson P, (National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD), Psychological First Aid: Field Operations Guide, 2nd Edition. July, 2006. Руководство доступно на сайтах: www.nctsn.org и www.ncptsd.va.gov.

Поведение подростка:

дистанцирование, стыдливость и ощущение вины

РЕАКЦИЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Создайте безопасную обстановку, чтобы поговорить с подростком о травмирующих событиях и его чувствах.
- Подчеркните, что такие чувства — это нормально. Скорректируйте чрезмерное чувство ответственности или вины, дав реалистичную оценку тому, что действительно можно было бы сделать.

ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ ИЛИ СКАЗАТЬ РОДИТЕЛИ

- «Многие подростки — и взрослые — чувствуют себя так же, как и ты, они разгневаны и винят себя в том, что не смогли сделать больше. Ты ни в чем не виноват(-а)».

Поведение подростка:

изменения в восприятии себя

Подросток чувствует себя крайне ранимым(-ой) и будто на нем/ней стоит клеймо ненормальности.

РЕАКЦИЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Помогите подростку понять, что такие чувства — нормальны.
- Способствуйте поддержанию подростком связи с родными и сверстниками, чтобы он(-а) ощущал(-а) поддержку после того, как произошло несчастье.

ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ ИЛИ СКАЗАТЬ РОДИТЕЛИ

- «Я чувствовал(-а) себя точно так же. Я ощущал(-а) страх и беспомощность. Большинство людей чувствует себя так, когда происходит несчастье, даже если внешне они выглядят спокойными».
- «Мой мобильный снова работает. Почему бы тебе не попытаться связаться с Петром и не спросить, как у него дела?»
- «Большое спасибо за то, что поиграл(-а) со своей маленькой сестричкой. Теперь ей намного лучше».

Поведение подростка: рискованные поступки

Злоупотребление алкоголем и наркотиками, травмоопасное поведение.

РЕАКЦИЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Помогите подростку понять, что такое поведение — это опасный способ выражения сильных чувств (например, гнева), поскольку оно может иметь плохие последствия.
- Ограничьте доступ к алкоголю и наркотикам.
- Попросите подростка сообщать вам, куда он/она идет и что собирается делать. Такой дополнительный контроль в период после плохих событий должен носить временный характер.

ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ ИЛИ СКАЗАТЬ РОДИТЕЛИ

- «Многие подростки — и некоторые взрослые — после плохих событий не могут себя контролировать и ощущают злость. Им кажется, что алкоголь и наркотики смогут им как-то помочь. Чувствовать себя так — это нормально, но вести себя таким образом — плохая идея».
- «Сейчас важно, чтобы я знал(-а), где ты и как с тобой связаться». Заверьте подростка в том, что такой дополнительный контроль — лишь временная мера, пока ситуация не стабилизируется.

Поведение подростка: страх перед тем, что события повторятся, а также перед грузом воспоминаний

РЕАКЦИЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Помогите подростку разобраться, что вызывает в нем воспоминания о травмирующих событиях (например, люди, места, звуки, запахи, ощущения, время суток). Объясните ему/ей разницу между самими страшными событиями и воспоминаниями, которые возникают после.
- Объясните подростку, что новости о плохих событиях в СМИ могут вызвать боязнь того, что они снова повторятся.

ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ ИЛИ СКАЗАТЬ РОДИТЕЛИ

- «Когда будешь вспоминать об этом, попробуй себе сказать: „Мне грустно, потому что я вспоминаю плохое, но сейчас все по-другому, и я в безопасности“».
- Предложите следующее: «Просмотр новостей может сделать только хуже, потому что там все время показывают одну и ту же картинку. Может, не будем пока сидеть в Интернете?»

Поведение подростка:

внезапные изменения в межличностных отношениях

Подросток может отстраниться от родителей, семьи и даже сверстников.

Он(-а) может остро реагировать на поведение родителей в критической ситуации.

РЕАКЦИЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Объясните подростку, что плохие события оказывают нагрузку на родственные и дружеские связи и что это нормально. Подчеркните, что поддержка со стороны семьи и друзей необходима в период после плохих событий.
- Относитесь с пониманием к тому, что члены семьи по-разному реагируют на плохие события и по-разному себя ведут в таких ситуациях.
- Возьмите на себя ответственность за собственные чувства.

ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ ИЛИ СКАЗАТЬ РОДИТЕЛИ

- Посвящайте больше времени обсуждению в семейном кругу того, как обстоят дела. Скажите следующее: «После всего, что мы пережили, абсолютно нормально то, что мы друг на друга ворчим. Думаю, в целом мы удивительно хорошо справляемся с ситуацией. Хорошо, что мы есть друг у друга».
- Можете сказать: «Я ценю, что ты сохранял(-а) спокойствие, когда твой брат кричал прошлой ночью. Я знаю, что он тебя разбудил».
- «Я хочу попросить прощения за вчерашнюю раздражительность по отношению к тебе. Я буду больше работать над сохранением спокойствия».

Поведение подростка:

радикальные изменения в настроении

РЕАКЦИЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Объясните подростку, что люди, пережившие подобное несчастье, меняются, и что это происходит очень часто. Скажите, что со временем снова все будет нормально.

ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ ИЛИ СКАЗАТЬ РОДИТЕЛИ

- «На всех нас лежит большой груз. Когда в жизни что-нарушается, все люди испытывают страх, злость, желание мстить. Возможно, в это сложно поверить, но все мы будем чувствовать себя лучше, если вернемся к своему повседневному распорядку».

Поведение подростка:

беспокойство за других пострадавших и членов семьи

РЕАКЦИЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Поддерживайте подростков в их желании помогать другим. При этом они не должны чувствовать, что на них лежит такая же ответственность, как и на взрослых.

ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ ИЛИ СКАЗАТЬ РОДИТЕЛИ

- Помогите подростку находить занятия, которые будут для него/нее целесообразны и важны (например, сходить за покупками).

IMPRESSUM

Herausgeber:

Bundespsychotherapeutenkammer
(BPtK)

Klosterstraße 64, 10179 Berlin

Tel.: 030. 278 785-0

Fax: 030. 278 785-44

info@bptk.de | www.bptk.de

Satz und Layout: Andreas Faust
www.andreasfaust.de

Illustrationen: Luise Schindler

Stand: Mai 2022

bptk.de