

Как помочь детям справиться с последствиями экстремальной ситуации

Экстремальной ситуацией, в широком смысле слова, называется обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которые могут повлечь за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей среде.

1. Заверьте ребёнка, что вы сделаете всё, чтобы он был в безопасности, окружите его любовью семьи, проводите с ним больше времени.
2. Ваша реакция во многом определяет то, как будет реагировать ребёнок на событие: он копирует формы реагирования взрослого. Оставайтесь спокойным, будьте сильным, не паникуйте, приобщайте ребёнка к позитивным формам совладания с ситуацией.
3. Выключите телевизор. Развёрнутая средствами массовой информации вокруг события кампания может быть травматичной. Если старший ребёнок смотрит новости, смотрите вместе с ним. Для получения новостей лучше использовать радио – зрительные образы могут быть особенно тяжелы для ребёнка.
4. Имейте в виду, что реакция ребёнка зависит от возраста. Особенно острой она может быть у подростка. Будьте внимательны к поведению ребёнка и обратитесь за профессиональной помощью, если изменения в его поведении особенно остры и длительны. Консультация вскоре после трагедии может смягчить ситуацию. Имейте в виду, что ваш ребёнок может быть раздражителен, гиперактивен, тревожен, он может плохо засыпать и жаловаться на отсутствие аппетита, он может не хотеть, например, больше играть с друзьями на улице – всё это нормальные реакции на ситуацию стресса, которую он пережил. Чувства детей часто находят выражение в телесных реакциях (головная боль, боль в животе и т.д.). Если эти симптомы длятся больше двух недель, обратитесь за помощью.
5. Поговорите с ребёнком о том, что произошло. Будьте правдивы. Что и как сказать – зависит от возраста ребёнка. Основная задача (вне зависимости от возраста) это помочь детям восстановить чувство безопасности.

Для дошкольников достаточно признать, что произошло что-то нехорошее, мама и папа расстроены, но с ними всё нормально, и они оградят тебя от беды.

Дети этого возраст не должны смотреть передачи о катастрофе по телевизору.

Начальная школа. Выясните, что ребёнок знает о случившемся, что по этому поводу думает, что слышал в школе и от других детей. В этом возрасте дети испытывают необходимость в логике и понимании. Они могут задавать несколько странные вопросы: «Во что был одет пилот?», «А мама пожарного знает, что он там?». Не бойтесь признаться, что вы не знаете ответа. Заверьте ребёнка, что многие люди работают над тем, чтобы случившееся не повторилось, что и родители и учителя в школе сделают всё, чтобы ребёнок

был в безопасности. Заверьте младших детей также, что никакие его поступки не являются причиной катастрофы.

Средняя школа. Вы можете поделиться информацией, которая у вас есть. Постарайтесь организовать обсуждение, выясните, что ребёнок слышал и узнал из других источников. Некоторые подростки могут делать вид или утверждать, что их это не тронуло, или, наоборот, быть очень возбуждёнными. Оба типа реакций нормальны в подростковом возрасте. Не заставляйте ребёнка обсуждать ситуацию, пока он не будет к этому готов.

6. Спокойно выразите свои эмоции, но помните, что ваше уравновешенное поведение больше будет способствовать чувству безопасности. Помогите ребёнку осознать его собственные чувства. Подчеркните – эти чувства нормальны в сложившейся ситуации.
7. Уделяйте ребенку больше времени и внимания. Помогите ему успокоиться – как через психический канал, так и через физический. Детям может потребоваться не только больше ласки и внимания, но и больше выхода физической энергии. Укладывание спать может стать очень важным моментом. Используйте его для того, чтобы побыть с ребёнком, почитать ему сказки и т.д.
8. Позвольте ребёнку задавать вопросы, говорить о происшедшем, выражать свои чувства. Обеспечьте его необходимым материалом – пластилином, красками, журналами.
9. Играйте с маленьким ребёнком, чтобы помочь ему отыграть свои страхи и беспокойства.
10. Ребенок может повторять снова и снова одну и ту же игру или рассказ. Это может показаться утомительным для родителей. Однако это важно для ребёнка – он следит за реакцией родителей. Если же ребёнок «застревает» на этом и повторение длится многие недели без изменения, обратитесь к психологу.
11. Придерживайтесь распорядка в еде, игре, сне. Это поможет ребёнку восстановить ощущение стабильности и безопасности мира. Избегайте ненужных изменений.
12. Поддерживайте отношения со значимыми для ребёнка другими – воспитателем, и т.д. Узнайте, как ведёт себя ребёнок в другой обстановке. Постарайтесь привлечь самых близких друзей ребёнка (обеспечьте социальную поддержку). И сами старайтесь сохранять связи с людьми, даже если не хочется никого видеть.
13. Дети особо чувствительны после травматического события. Они могут остро реагировать на звуки, запахи, места, которые напоминают им о событии. Имейте в виду, что эти факторы могут вызывать сильные эмоциональные реакции и много времени спустя после травматического события.
14. Подумайте, как вы и ваш ребёнок можете помочь другим людям. Дети гораздо легче восстанавливают чувство защищённости, если они понимают, что могут помочь. Ребёнок может рисовать картинки для спасателей, помочь собрать деньги.

15. Помните, что дети выживают и восстанавливаются после травматического события. Дайте ребёнку и себе время на это.
16. Не бойтесь обратиться за помощью, если считаете, что она вам необходима. Дайте себе время восстановиться, осознать случившееся.

(По материалам Центра экстренной психологической помощи г. Москва)