

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

- 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.
- 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

- Маленькие дети часто начинают «плохо себя вести», если они боятся чего-то или переживают. Таким образом они показывают нам, что им нужна помощь. Помните: сложные чувства = сложное поведение.
- Помогите Вашему ребёнку описать, как он себя чувствует: «испуганный», «счастливый», «злой», «грустный». Скажите ему, что это в порядке, что у него такие чувства.
- Показывайте своему ребёнку, как он должен себя вести. Например: «Это в порядке, что ты злишься, но это не в порядке, что ты меня бьёшь».
- 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.

Ориентируйтесь на своего ребёнка

- У разных детей разные потребности. Некоторым детям помогает, если они много двигаются, другим помогает объятие.
- Наблюдайте за своим ребёнком и прислушивайтесь к нему, чтобы понять, в чём он нуждается

Рассказывайте, что произошло: дайте своему ребёнку возможность рассказать самому, что произошло

- 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.
- Пока Вы рассказываете, следите за потребностями своего ребёнка. Если речь идёт о тяжёлых 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 слушают их истории. В таком случае постарайтесь получить помощь.

Свяжитесь с поддерживающими людьми и сообществами, 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.

Quelle NCTSN: [after_a_crisis_helping_young_children_heal.pdf](#) (nctsn.org)
Adaptiert von Dr. Andreas Witt und Thorsten Sukale übersetzt von Alexandra Helbig

For more information go to [NCTSN.org](#) or [Childparentpsychotherapy.com](#) | Chandra Ghosh Ippen, Alicia F. Lieberman, & Patricia Van Horn, 2005