



Психологическая
Кризисная
Служба

СОВЕТЫ

родителям, если ваш ребенок
переживает травматические
события

Авторы:

Елена Григорьева, Наталья Опрышко,
Элина Ворожбиева, Елизавета Герасименко.



Киев
2015

Родителям

В стрессовой ситуации для ребенка очень важна реакция родителей на различные ситуации. Чем спокойнее и увереннее ведут себя родители, тем более защищёнными ощущают себя дети. Дети вырабатывают собственную модель поведения, наблюдая за значимыми для них взрослыми.

Вы обязаны позаботиться о себе, поскольку именно вы являетесь главным источником помощи и поддержки ребенка.

Если стресс был сильным, после пережитого могут отмечаться повторные переживания: «картинки» наяву, искажённое либо точное повторное переживание случившегося в ночных кошмарах, постоянное преследование воспоминаний о случившемся, повышенная возбудимость с яркими вспышками гнева, либо наоборот, эмоциональное отупение, когда ничего в жизни не радует и вы живёте «на автомате».

Может беспокоить чувство вины, не исчезать ощущение подавленности и тревоги, как будто событие не прошло и может в любой момент вернуться. Очень часто наблюдается *вытеснение* — стремление избегать мыслей, разговоров, чувств, которые могут вызвать переживания о травме; иногда целые пласты произошедшего порой выпадают из памяти. Бывает и наоборот: прекращающиеся «по кругу» мысли о травме — модель поведения, которая воспроизводит травматическое событие. Также могут наблюдаться нарушения сна и сложности с концентрацией на чем-либо.

Всё это — симптомы стрессовых реакций, и их возникновение совершенно нормально в ненормальных обстоятельствах. Однако если они не проходят в течение месяца-двух, следует обратиться к профессиональным психологам.

Несколько простых вещей, которые могут помочь справиться со стрессом и его последствиями:

1. Обязательно высыпайтесь.
2. Старайтесь полноценно питаться.
3. Обязательно делайте зарядку, ещё лучше — вместе с ребёнком.
4. Занимайтесь физическим трудом.
5. Позвольте уделить час в день для себя, вы это заслужили и вам это сейчас нужно!

О детях

В отличие от взрослых, у детей недостаточно жизненного опыта, и поэтому они не могут адекватно реагировать даже на стрессовые события низкой интенсивности (низкой — с точки зрения взрослого человека).

Дети чувствуют собственную незащищённость и беспомощность в мире, который им не до конца понятен. Сам механизм детского стресса состоит в том, что что-то внешнее, неизвестное, нехорошее, насильно вторгается в жизнь ребёнка, начинает преследовать его в виде воспоминаний или страхов.

Бывает, что малыши переживают страшные события молча и скрытно, как бы «внутри». Бывает что ребёнок, наоборот, становится агрессивным, непривычно активным или часто плачет.

Детская психика обладает огромными резервами самовосстановления и саморегуляции. **Большинство детей приходит в себя после травматического события без профессиональной помощи психологов просто благодаря поддержке и заботе близких.**

Советы родителям

1. Разговаривайте со своим ребёнком. Поддерживайте в нём веру в себя: сообщайте ему только верные сведения, давайте только верные ответы.
2. Говорите с вашим ребёнком о ваших собственных чувствах.
3. Внимательно прислушивайтесь к тому, что говорит ребёнок и *как* он это говорит: слышится ли тревога, страх, беспокойство? Очень полезным может быть повторение слов ребёнка: «Я боюсь, что...», «Ты боишься, что...» Это поможет и ребёнку, и родителю прояснить свои чувства.
4. Не уставайте уверять своего ребёнка: «Мы вместе. Мы заботимся о тебе. Мы всегда будем заботиться о тебе». Возможно, вам придется повторять это многократно. Почти бесконечно.
5. Дотрагивайтесь до ребёнка, обнимайте его как можно чаще. Пусть он чувствует вашу заботу и близость не только на словах.
6. Делайте малышу массаж.
7. Не жалеите времени, укладывая ребёнка спать. Разговаривайте с ним, успокаивайте его. Если нужно, оставьте ночник включённым.
8. Наблюдайте за ребёнком во время игр. Часто именно в игре ребенок проявляет свои чувства: страх, агрессию и т. п., которые могут не проявляться в остальное время.
9. Способствуйте играм, разряжающим напряжение. Имеются в виду игры с песком, водой, рисование, активные игры. Если ребенку хочется что-нибудь ударить, дайте ему что-то мягкое, например, подушку.
10. Если ребенок потерял или сломал любимую игрушку, позвольте ему быть грустным или поплакать. Это важное для него событие, которое ему нужно пережить понятными для него способами.
11. Для того, чтобы легче пережить критическую ситуацию, организуйте место, где дети вместе с взрослыми могут укрыться и будут в безопасности. Там должны быть заготовлены вода, еда, аптечка, одеяла, тёплые вещи, туалет или какой-то его аналог. Важно удовлетворить базовые потребности, чтобы создать минимальное ощущение уюта и безопасности.
12. Организуйте в безопасном месте «игровой уголок», где есть все для творчества и игр.
13. Подготовьте «банк игр», в которые вы играете регулярно, и постарайтесь соблюдать эти маленькие ритуалы.
14. «Репетиция». В «спокойные дни» организованно всей группой или семьей спускайтесь на несколько минут в безопасное место.

Если ваш ребёнок плохо спит, не хочет ложиться спать, не хочет спать один, просыпается ночью с криком

Что с ним происходит:

- Когда дети напуганы, они хотят быть с теми, кто помогает им чувствовать себя в безопасности, и волнуются, если этих людей нет рядом.
- Перед сном на ребёнка обычно накатывают воспоминания, потому что он не отвлекается на другие занятия.
- Возможно, у ребёнка страх смерти или другие страхи. Людям часто снится то, чего они боятся наяву, и поэтому им страшно уснуть.

Как помочь:

- Если хотите, позвольте ребёнку спать с вами. Дайте ему понять, что это только на время.
- Заведите какой-то обычай, ритуал перед сном: рассказывать сказку, помолиться, полежать в обнимку. Каждый день рассказывайте ему, что будете делать на следующий день, чтобы он знал, чего ожидать.
- Обнимите его и скажите, что вы с ним и никуда не уйдёте. Поймите, что он не нарочно капризничает, что-то может продлиться некоторое время и нужно проявить терпение.
- Нарисованные и проговорённые страхи перестают пугать. Можно придумать «вторую серию» страшного сна со счастливым концом.
- Можно нарисовать страхи на воздушном шаре, и отпустить его в небо.
- Можно сделать сейф для страхов, который можно наполнить их символическими изображениями: мятыми шариками бумаги, рисунками, шишками. Ключ от сейфа может быть у ребёнка или у взрослого, которому он его доверит.
- Сделайте ловушку снов из палочек и ниток. Скажите ребёнку, что она будет ловить плохие сны и пускать к нему только хорошие.
- Можно перед сном ставить ребёнку аудиозаписи со сказками или спеть колыбельную.

Если ваш ребёнок боится, что с вами что-то случится (такие страхи могут быть и у вас)

Что с ним происходит:

- Такие страхи естественны для переживших опасность.
- Ребёнок ощущает свою беспомощность.

Как помочь:

- Напомните ребёнку и себе самому, что сейчас вам ничего не угрожает, а на случай опасности вы подготовлены.
- Расскажите ребёнку, что делаете всё возможное, чтобы обеспечить вашу с ним безопасность. Перечислите конкретные меры, которые вы предпринимаете.
- Запланируйте, кто позаботится о ребёнке, если с вами действительно что-то случится. Это поможет вам самим меньше волноваться, и ребёнок не будет так сильно воспринимать вашу неуверенность, страхи и опасения.
- Вместе занимайтесь чем-нибудь позитивным, чтобы отвлечь ребёнка от тревожных мыслей. Рисуйте, пойте, играйте вместе.
- Можно сделать вместе любые «волшебные» обереги.

Если ваш ребёнок плачет или капризничает, когда вас нет, даже если вы просто пошли в ванную

Если ребёнок не переносит разлуки с вами

Что с ним происходит:

- Дети, которые не умеют говорить и не могут выразить свои чувства, выражают страх, цепляясь за взрослых и плача.
- Организм ребёнка реагирует на разлуку (желудок сжимается, сердцебиение учащается). Что-то внутри него говорит: «Нет, я не хочу её/его потерять!»
- **Ребёнок не пытается манипулировать или командовать вами** — ему просто страшно.
- Он может пугаться, когда уходите не только вы, но и другие близкие люди. Ребёнок может в целом бояться прощаний и расставаний.

Как помочь:

- Старайтесь оставаться вместе с ребёнком и не разлучайтесь с ним какой-то период.
- Если нужно отлучиться ненадолго (в магазин, в ванную), помогите ребёнку проговорить его чувства (грусть от расставания, страхи после травмирующего события). Дайте ребёнку знать, что вы любите его: «Тебе наверное страшно. Ты не хочешь, чтобы я уходила, потому что в прошлый раз, когда мы разлучались, ты не знал, где я. Сейчас все по-другому — я быстро вернусь».
- Поиграйте в «клубочек»: отойдите на некоторое расстояние от ребёнка, держа в руке клубок ниток, дав ребёнку конец нитки. Предложите ему дернуть за кончик нитки и ответьте: «Я рядом». Постепенно увеличивайте расстояние. Сделайте из нитки браслетик себе и ребёнку, как символ связи между вами.
- Полезно поиграть в прятки, в «ку-ку».
- Можно дать малышу какое-то поручение, желательное такое, чем ему нравится заниматься.
- **У ребёнка всегда должна быть фотография**, где он вместе с мамой, на нем фамилия, имя, отчество ребёнка и мамы (или обоих родителей) с контактными телефонами и другими способами связи.

Если ваш ребёнок испытывает проблемы с питанием, ест слишком много или отказывается от пищи

Что с ним происходит:

- Стресс по-разному влияет на ребёнка, в том числе и на его аппетит.
- **Здоровое питание важно, но если вы будете уделять слишком много внимания еде, это вызовет дополнительный стресс и создаст напряжённость в ваших отношениях.**

Как помочь:

- Расслабьтесь. Обычно по мере снижения уровня стресса аппетит ребёнка становится нормальным. **Не заставляйте ребёнка есть насильно!**
- Ешьте вместе с ребёнком и превратите время еды в минуты веселья и отдыха.

- Хорошо привлекать ребёнка к готовке еды
- Держите в доме полезные продукты, которыми можно быстро перекусить. Дети часто едят на ходу.
- Если вы всё же волнуетесь, или если ребёнок сильно потерял в весе — проконсультируйтесь у педиатра.

Если ваш ребёнок теряет способность что-то делать, что делал раньше (например, пользоваться горшком)

Если ребёнок не говорит так хорошо, как раньше, начал сосать палец, сворачивается клубочком и т. д.

Что с ним происходит:

- Часто, когда малыши переживают стресс или им страшно, они временно теряют недавно приобретенные способности и навыки.
- **Ребёнок делает это не нарочно!**
- Психика ребёнка самостоятельно пытается уменьшить ущерб в ситуации после травмы и вернуть «хозяина» на тот этап развития, где ему было хорошо.
- **Это временно!**
- Потеря какой-то способности после того, как ребёнок ее приобрел (например, если он снова начал мочиться в постель) заставляет его чувствовать стыд и смущение. Взрослые, заботящиеся о ребёнке, должны проявить понимание и поддержку.

Как помочь:

- Избегайте критики — она заставит ребёнка волноваться, и ему ещё сложнее будет вернуть свои умения.
- Любые навязчивые движения (сосание пальца, грызение ногтей, тики головой, руками, веками, онанизм) — попытка снять тревожность. И значит, повод быть с ребёнком более терпеливым. Можно погладить его в этот момент по спине, сказать: «я с тобой, ты как?». Важно проявить поддержку.
- В случае недержания мочи и кала взрослые должны повторять ребёнку: «Мы знаем, что ты делаешь это не нарочно. Это скоро пройдет. Мы будем с тобой делать зарядку, петь песни, и всё наладится». Тем не менее, обязательно обратитесь к неврологу при возможности.
- Вместо того, чтобы концентрироваться на проблеме (например, неумении пользоваться горшком) — помогите ребёнку почувствовать, что его понимают, принимают, любят и поддерживают. Хорошо перечислить, сколько людей его любит.
- Хорошо будет дать ему что-то меньше него: игрушку, клубок ниток, щенка — кого-то или что-то, о ком можно заботиться.
- Займитесь лепкой из пластилина или глины.
- Постройте укрытие из подушек и одеял.
- **По мере того, как ребёнок почувствует себя в большей безопасности, он вновь приобретет утерянную способность.**
- Обязательно хвалите его за малейшие успехи.

Если ваш ребёнок ведёт себя неосторожно, делает что-то опасное для себя

Что с ним происходит:

- Может показаться странным, но, когда дети не чувствуют себя в безопасности, то сами часто ведут себя небезопасно или беспечно.
- Это способ ребёнка сказать: «Ты мне нужна. Докажи, что я тебе дорог — защити меня!»

Как помочь:

- Обеспечьте безопасность ребёнка. Спокойно подойдите и, если нужно, возьмите его на руки.
- Дайте малышу понять, что то, что он делает, небезопасно, что он дорог вам, и вы не хотите, чтобы с ним что-нибудь случилось.
- Такое поведение может быть проявлением *аутоагрессии* (страх всегда увеличивает агрессию, но дети часто выплёскивают ее на себя). Поиграйте в игры, «выпускающие агрессию».
- Покажите ребёнку, что есть более позитивные способы привлечь ваше внимание.

Если ваш ребёнок пугается чего-то, чего не боялся раньше

Что с ним происходит:

- Малыши верят в то, что родители всемогущи и могут защитить их от всего. Эта вера помогает им чувствовать себя в безопасности.
- После случившегося эта вера поколеблена, а без нее ребёнку стало страшнее жить в этом мире.
- Многое может напоминать ребёнку о пережитом и пугать его (звуки петард, машины скорой помощи, кричащие люди, испуганное выражение вашего лица).
- **Вы в этом не виноваты — виноват пережитый опыт.**

Как помочь:

- Когда ребёнок испуган, поговорите с ним о том, что вы сделаете, чтобы защитить его. Перечислите конкретные меры, предпринятые вами для защиты и обеспечения безопасности.
- Если ребёнок говорит о монстрах или чудовищах, которых он боится — помогите ему выгнать их. Скажите: «Уходи, чудовище, не пугай мою девочку (мальчика). Я сейчас прикрикну на монстра, он испугается и уйдет. Пошёл вон!». Пусть нарисует страх, попробуйте предложить пририсовать «смешные» детали. Посмейтесь вместе.
- Чтобы избежать ретравматизации, внимательно относитесь к той теле- и видеопродукции, которую смотрит ваш ребёнок, к разговорам, которые он слышит вокруг, к новостям, которые вы или кто-то ещё обсуждает рядом с ребёнком.

Если ваш ребёнок кажется «гиперактивным»

Если ребёнок не может усидеть на месте, если ему сложно концентрировать внимание

Что с ним происходит:

- Страх может порождать нервную энергию, которая сохраняется в организме (накапливается адреналин).
- Взрослые, волнуясь, порой ходят туда-сюда быстрыми шагами. В таких же ситуациях дети бегают, прыгают и ведут себя беспокойно.
- Когда мы заикливаемся на плохом, нам трудно уделять внимание чему-то другому, поэтому дети могут быть невнимательны и могут не слышать ваших слов и просьб.
- **Некоторые дети гиперактивны от рождения, а после стресса это может усилиться.**

Как помочь:

- Помогите ребёнку осознать свои эмоции (страх, беспокойство) и заверьте ребёнка, что сейчас он в безопасности.
- Помогите ребёнку избавиться от «лишней» нервной энергии: пусть разомнётся, побегает, позанимается спортом. Если в данный момент нельзя поиграть и побегать, и нужно успокоить его немедленно — пусть глубоко и медленно подышит с вами вместе.
- Посидите с ним и позанимайтесь чем-нибудь, что вам обоим нравится — побросайте мяч, почитайте книги, поиграйте, порисуйте. Даже если ребёнок будет продолжать бегать вокруг, ему это поможет.
- Обязательно делайте зарядку каждый день.
- Если ребёнок активный по природе — концентрируйтесь на положительных аспектах. Подумайте о том, какая энергия в нем бурлит, и найдите ему занятие, которое поможет с пользой потратить эту энергию.

Если ваш ребёнок играет агрессивно, или в жестокие игры

Что с ним происходит:

- **Малыши часто выражают свои эмоции игрой.** Агрессивные игры — это их способ показать нам, в какой ужасной ситуации они побывали или находятся, и что чувствуют в душе.
- **Дети часто копируют увиденное**, не давая этому оценки (хорошо или плохо).

Как помочь:

- Если ребёнок достаточно взрослый, можно попробовать вместе с ним проговорить и «разобрать» игру, постараться объяснить ему, почему это не самая хорошая игра.
- Обращайте внимание на то, какие чувства выражает ребёнок в игре. Научите облекать эти чувства в слова и будьте рядом, чтобы поддержать его (взять на руки, утешить).
- Проигрывание ситуации — прекрасный терапевтический ход. Позвольте ребёнку проиграть ситуацию до конца, даже если для вас эти воспоминания болезненны. Ребёнок сам поймет, когда прекратить.

- Игры «в войнушку» постарайтесь деликатно подвести к мирному финалу. Можно показать варианты того, как мирным путем можно решать проблемы, поиграть «в дипломатов».

Если ребёнок постоянно говорит о случившемся и о тех страшных вещах, которые увидел

Что с ним происходит:

- Ребёнок повторно переживает случившееся и пытается это осмыслить и понять.
- Когда ребёнок говорит о случившемся, это может вызвать сильные эмоции и у вас, и у ребёнка (страх, грусть, злость).

Как помочь:

- Если можете, внимательно прислушивайтесь к тому, что говорит ребёнок. Возможность выговориться понимающему человеку — исцеляет психику.
- Если ребёнок слишком расстраивается, выходит из себя, если раз за разом проигрывает одну и ту же трагическую сцену — помогите ему успокоиться, почувствовать себя защищенным. Если это продолжается долго — подумайте, не стоит ли посоветоваться со специалистом.

Если ваш ребёнок стал очень требовательным и командует вами

Если ребёнок кажется «упрямым», настаивая на том, чтобы все делалось, как он хочет

Что с ним происходит:

- С 18 месяцев до 3 лет малыши обычно пытаются «командовать».
- **Это может раздражать, но это нормальная составляющая процесса взросления**, и помогает детям узнать, что они дороги родителям и могут получить желаемое.
- Когда дети чувствуют опасность, они стараются командовать родителями больше обычного. **Это их метод бороться со страхами.** Они словно говорят: «Все вокруг так ужасно, что мне нужно хоть что-то контролировать».
- Помните, что в стрессовых ситуациях психика ребёнка может временно регрессировать, и даже дети старшего возраста могут вести себя «как маленькие» и капризничать.

Как помочь:

- **Помните, это не значит, что ребёнок плохой или капризный.** Это нормально, просто сейчас он стал пытаться всеми командовать, потому что не чувствует себя в безопасности.
- Пусть малыш контролирует мелочи. Дайте ему возможность выбирать, что одеть или съесть, в какие игры поиграть, какие сказки почитать. Обретя контроль над частью своей жизни, ребёнок чувствует себя лучше.
- Уравновешивайте возможность выбора и контроля, соблюдая режим дня. Если ребёнок будет «командовать» решительно всем, то всё равно будет чувствовать себя незащищённым.

- Подбадривайте ребёнка, когда он пытается научиться чему-то новому. Ребёнок чувствует, что контролирует ситуацию, если у него получается самостоятельно одевать ботинки, собирать паззлы или конструктор, налить сок в стакан.
- Хорошо поручить ему заботу о щенке, кукле или игрушке.

Если ваш ребёнок стал раздражительным и испытывает вспышки гнева

Если ребёнок кричит много (больше обычного)

Что с ним происходит:

- Возможно, ещё до случившегося у вашего ребёнка бывали вспышки гнева. **Это нормально для малышей.** Ребёнок отчаивается, когда у него что-то не получается, или когда он не может выразить словами, что он хочет и что ему нужно.
- Теперь ребёнку есть о чем грустить (как и вам), и, возможно, ему действительно нужно поплакать или покричать.
- **Агрессия — абсолютно нормальная контрфобическая реакция на стресс.** Таким образом ребёнок как бы доказывает себе, что он сильнее, чем окружающее, которое заставило его страдать.

Как помочь:

- Такое поведение — способ выразить внутреннюю боль, одна из стратегий борьбы с последствиями травмы. Поэтому нужно быть внимательным, и ни в коем случае не нужно проявлять агрессию в ответ.
- **Научите ребёнка отводить агрессию на неживые предметы.**
- Покажите ему техники канализации агрессии: как рычит лев, как топают бегемотики на крокодила, и т. д. Хорошо будет поиграть в снежки из смятой бумаги, или устроить дома бой подушками.
- По возможности, запишите ребёнка в спортивную секцию. Приучите к активным играм. Делайте с ним вместе зарядку каждый день. Подходят разные способы «выплёскивания» агрессии и избыточной энергии.
- Терпимей обычного отнеситесь к вспышкам гнева. Не оценивайте самого ребёнка, или его эмоции, оценивайте именно его поступки.
- Замечайте малейшие позитивные перемены в поведении, и не скупитесь на похвалу.
- Обратите внимание на домашнюю атмосферу. Конфликты в семье усугубляют ситуацию и могут служить причиной детской агрессии.

Если ваш ребёнок ударяет вас

Что с ним происходит:

- Таким образом дети выражают гнев.
- Возможно, ребёнок ударяет вас потому, что видел, как другие люди бьют друг друга.

Как помочь:

- **Не выходите из себя!** Не проявляйте ответной агрессии или грубости. Спокойствие — это признак силы и авторитета взрослого, и успокаивает ребёнка.

- Каждый раз, когда ребёнок ударяет вас, дайте ему понять, что так делать нельзя. Перехватите руку ребенка, которая опускается на вас, заставьте сесть, и *спокойно* (!), глядя ему в глаза, скажите: «Так нельзя, мне больно. Как только ты ударишь меня, тебе придется сесть и не вставать». Руку при этом переведите на предмет, позвольте окончить действие.
- Если ребёнок достаточно взрослый, научите его, как словами выражать свои требования. Скажите ему: «Используй слова — например, я хочу...»
- Если вы ссоритесь с другими взрослыми, старайтесь улаживать такие конфликты наедине, а не в присутствии ребёнка, чтобы он не видел и не слышал вас. Если нужно, поговорите о своих переживаниях с подругой или специалистом.

Если ваш ребёнок говорит «Убирайся, я тебя ненавижу»

Если ребёнок говорит, что это вы во всем виноваты

Что с ним происходит:

- Когда случается что-то плохое, малыши часто злятся на родителей, потому что верят, что родители могли это предотвратить.
- **Вы не виноваты, но сейчас не время оправдываться.** Ваш ребёнок нуждается в вас.

Как помочь:

- Вину можно снять, сравнив ситуацию с ураганом. «Разве деревья виноваты, что по лесу прошел ураган? Мы с тобой как те деревья ...»
- Помните, через что прошел малыш. Он не верит в то, что говорит. Он просто зол, и его обуревают разные сложные эмоции.
- Поддержите гнев ребёнка, но осторожно перенаправьте его на пережитые ситуации. «Ты очень злишься — случилось много плохого. Я тоже злюсь. Мне действительно очень жаль, что это случилось, но даже мама не может сделать так, чтобы войн никогда не случилось. Нам обоим сейчас тяжело».
- **Не обвиняйте сами себя за то, что случилось.** Главное — вы спасли жизнь ребёнка и он нуждается в вас. Скажите, что делали все, что могли, что вы не волшебник. Но ваша любовь защитила малыша, скажите ему об этом.
- Можно вылепить из пластилина, те образы, которые злят и смять их (например танк или пистолет смять и превратить в игрушку или конфету).

Если ваш ребёнок не хочет ни играть, ни заниматься чем-то еще

Если ребёнок ведет себя так, словно не испытывает никаких чувств (радости или грусти)

Что с ним происходит:

- Вероятно, ребёнок испытывает *дистресс*. При сильном нервном потрясении, особенно при столкновении с опытом, который ребёнку выдержать не по силам, дети могут «зависать» в реакциях, порой не чувствуя своего тела.
- Ребёнок в состоянии дистресса может скрывать свои чувства.
- **Какой бы ни была реакция ребёнка на стресс — он нуждается в вашей поддержке.**

Как помочь:

- Создайте атмосферу любви и принятия, чтобы ваш ребёнок буквально «отогрелся» в ней.
- Посидите с ребёнком, прижмите его к себе, обнимайте почаще.
- Если можете — облеките его чувства в слова. Дайте ему понять, что грустить, злиться или волноваться — нормально. «Похоже, тебе ничего не хочется. Наверно, тебе грустно. Это нормально. Я побуду с тобой».
- Возможно, вы могли бы поделиться с ребёнком собственными чувствами.
- Постарайтесь вместе с ребёнком заниматься чем-то приятным для него — почитайте книжку, спойте, поиграйте вместе.
- Простые способы «вернуться» к реальности — обрисовывание ладошек и любимые игры с ладошками, ладушки, «сорока-ворона». Игры с песком, крупой. Вышивание, игры с конструктором. Лепка, рисование отпечатками ног и рук на песке.

Если ваш ребёнок много плачет

Что с ним происходит:

- В результате пережитого бедствия в жизни вашей семьи произошло много перемен, и это естественно, что ребёнок грустит.
- Когда ребёнок плачет, его организм выделяет вещества, помогающие ему успокоиться.
- **Дети очень чувствительны к эмоциональному состоянию родителей.** Если вы сами чувствуете непреодолимую печаль — обратитесь за помощью. Благополучие вашего ребёнка зависит от вашего собственного благополучия.

Как помочь:

- Если ребёнок плачет при вас — значит, он вам доверяет.
- Позвольте ребёнку выражать печаль.
- Помогите ребёнку озвучить свои чувства, дать им название и понять их причину. «Думаю, тебе грустно. Много чего плохого случилось, вот, например...»
- Поддержите ребёнка — посидите с ним, уделите ему дополнительное внимание. Специально выделите время, которое будете проводить вместе. Обнимайте его, пусть он чувствует, что вы рядом.
- Помогите ребёнку с надеждой смотреть в будущее. Важно думать и говорить о том, как вы будете жить дальше, строить планы, что будете делать — например, ходить на прогулки, в парк или зоопарк, играть с друзьями.
- **Позаботьтесь о себе.**

Если ваш ребёнок скучает по людям, с которыми вы больше не видите после пережитого опыта

Что с ним происходит:

- Даже если малыши не всегда выражают свои чувства, знайте, что им тяжело терять связь с людьми, которые им дороги.
- Маленькие дети не понимают, что такое смерть, и думают, что человек просто ушёл и еще вернётся. Они также могут винить погибших за то, что те его «бросили», ушли от него и не хотят больше видиться.

- Если кто-то близкий ребёнку погиб, ребёнок будет испытывать сильные эмоции в отношении происшедшего. **Если эмоции слишком сильные и не идут на убыль более двух недель — обратитесь к специалисту.**

Как помочь:

- Если человек уехал, помогите ребёнку как-то поддерживать с ним связь (посылать фотографии в интернете, звонить, переписываться и т. д.).
- Говорите с ребёнком о тех, кто ему дорог. Даже если этих людей рядом нет, можно поддерживать позитивные чувства к ним, вспоминая и говоря о них.
- Признайте, что действительно тяжело не видеть близких, это печально.
- Если кто-то погиб, простыми словами и честно отвечайте на вопросы ребёнка о них и о происшедшем.
- Смерть самых близких людей дети переживают по-разному, в зависимости от возраста, но **чтобы смириться с происшедшим, многим из них нужна помощь психолога. Это нормально.**

Если ваш ребёнок скучает по вещам, которые вы потеряли в результате события

Если ребёнок скучает по дому, если пришлось его оставить

Что с ним происходит:

- Для ребёнка очень важны привычная, знакомая обстановка, любимые вещи, дом, окружение.
- Если семья потеряла слишком много в результате событий, **взрослые могут упустить из виду, как много для ребёнка может означать потеря игрушки или другого любимого предмета, например, одеяла.**
- Когда ребёнок грустит из-за игрушки, он проявляет свою тоску по всему, что вы потеряли в результате пережитого.

Как помочь:

- Позвольте ребёнку выражать грусть или поплакать. Действительно печально, что ребёнок потерял свою игрушку или одеяло.
- По возможности постарайтесь найти что-то взамен игрушки или одеяла, что будет приемлемым для ребёнка и утешит его. Например, придумайте сказку, как старая игрушка пришла к волшебнику и превратилась в новую. Ей можно оставить имя прежней игрушки — был Кот Васька, стал Медведь Василий, а велосипед превратился в новый самокат и т. д.
- Переключите внимание ребёнка на другие занятия, научите новым играм.
- Если раньше у вас были какие-то свои ритуалы, например, сказка при отходе ко сну, важно постараться придерживаться их. Это позволит хотя бы частично сохранить или восстановить привычные для ребёнка обстановку или уклад жизни.

ЗАПОМНИТЕ:

Если вы или ваш ребёнок после травмирующего события страдает слишком долго или слишком сильно — нужно обратиться к психологу за консультацией и поддержкой

Примеры полезных игр

Возвращение в себя:

- Обрисовываем ладошки красками, хлопаем.
- «Здравствуй, пальчик, как живешь?»

«Заземление», чувство опоры:

- Растим «большие ноги».
- Оставляем отпечатки, рисунки стопами и ладошками на песке.
- Рисуем деревья, цветы, кусты — всё с большими и прочными корнями.
- Тремся носами, плечами, локтями.
- Топаем ножками, сильно как бегемотики, которые прогоняют хищников.

Возвращаем ощущение контроля:

- Дать в руки то, что можно помять (пластилин, глину).
- Поиграть с конструктором.
- Лепим несуществующее животное.
- Лепим маску и гримасничаем.

Выход из возрастного регресса (помним, что возвращение на более раннюю стадию развития при сильном стрессе — нормальная реакция!):

- Пусть у ребенка будет кто-то, кто еще меньше него — любимая игрушка, кукла, щенок; кто-то или что-то, о чём он будет заботиться.
- Игра «Ты где?» — «Я здесь!».
- Игра «Ты — начальник, я — поваренок».

Чтобы избавиться от страхов:

- Сейф, куда малыш сможет спрятать свои страхи, в форме смятых бумажек, шишек, лоскутков, рисунков, который можно закрыть на ключик, и который может быть у ребёнка, или у взрослого, которому он доверяет.
- Делаем «ловца снов» — из палочек и цветных ниток, как паутинку. Можно повесить над кроватью, чтобы он «ловил» плохие сны и не пускал их к малышу.
- Ищем ресурсы для преодоления страхов — лепим, рисуем, клеим ангела-защитника;
- Домик: делаем палатку, «штаб», укрытие. Можно и из папы с мамой, спрятаться между ними, в их объятиях.

Телесные упражнения:

- «Крыло ангела» — объятие и граница.
- Кнопки радости на теле, щекотка.
- Игра «Грустное деревце»: представляем с ребенком, что он — грустное деревце, и спрашиваем, чем мы можем помочь деревцу? Полить? Подпереть?
- Игра «Корова», или «Крокодил» — показываем слова телом и жестами.

1000 способов рисования:

- Домик — на ощущение границ, на безопасность, будущее.

- Групповые рисунки — ощущение общности.
- Можно нарисовывать свои страхи и сжечь рисунок.
- Рисовать по раскраске — это спокойнее, и с этого можно начать.
- Можно рисовать ватными палочками, каплями, пластилином.
- Рисуем на цветном, на темном, на посуде и на ткани.

Еще немного полезных игр:

- Вышивание — как альтернатива рисованию.
- «Линия жизни» — по ниточке, по годику в будущее.
- На выход агрессии: щёлкаем, рвём, хлопаем воздушные шарик.
- Прыжки и беготня, другие активные игры для выхода «лишней» энергии.

Сказкотерапия

- Делаем куклу-мотанку, придумываем её историю.
- Вырезаем разных сказочных героев, и делаем про них сказку.
- Как вариант, раздаем героев разным деткам, и они по очереди добавляют в сказку действия, «ходы».
- Придумываем сказки с позитивным наполнением, и рассказываем малышу на ночь.

Методы саморегуляции для взрослых

- Во время опасной ситуации, чтобы легче пережить страх, считаем предметы вокруг себя: например, все красные или все круглые предметы вокруг.
- Наблюдаем за своим дыханием: как поднимается и расширяется грудная клетка, как воздух заходит внутрь, какой он прохладный. Фиксируем звуки дыхания, все ощущения. Дыхание при этом: вдох обычный, выдох в 2 раза медленнее вдоха.
- Снимаем напряжение с тела и тревожность: сжимаем мышцы пальцев ног, держим 2-3 секунды, расслабляем их. Сжимаем стопы, держим 2-3 секунды, расслабляем. Сжимаем икры, расслабляем. Далее так же поступаем с мышцами бёдер, ягодичными, спины, живота, плеч, шеи, рук, кистей и пальцев.
- Для того, чтобы удержать сознание и внимание в кризисный момент, можно нажать себе или коллеге точку над верхней губой, массировать круговыми движениями. Сходной по действию является точка в межбровье и под нижней губой.
- Если у вас нарушен сон, скованы мышцы тела, очень помогает общий массаж.
- Обязательно нужно двигаться, делать зарядку. Физическая активность снимает напряжение, спазмы мышц, выводит лишний накопившийся адреналин.
- При поглощающих эмоциях, или при сложностях с вниманием. Сесть удобно, вдох и выдох медленно. Назвать 5 вещей вокруг себя: «Я вижу дверь, я вижу стену...». Вдох и выдох медленно. Назвать 5 звуков: «Я слышу разговаривающую женщину, я слышу свое дыхание...». Вдох и выдох медленно. Назвать 5 цветов: «Я вижу зелёное дерево...». Вдох и выдох медленно. Назвать 5 телесных ощущений: «Я ощущаю твёрдый пол под ногами, я сижу на стуле, я ощущаю шершавую, холодную поверхность...»

**Горячая линия
«Психологічної Кризової Служби»**

(098) 523 37 62

(093) 436 67 33

(096) 7 300 100

<http://psyservice.org/>

При подготовке публикации использован личный практический опыт авторов,
а также материалы фонда «Глобальная Инициатива в Психиатрии»,
материалы работ Светланы Ройз, Ирэны Голубы и Ирины Малкиной-Пых.

Автор рисунка – Авелина, 10 лет, Донецк.