

■ Рекомендации родителям детей грудного и ясельного возраста в условиях последствий чрезвычайных ситуаций

Если ребенок	Объяснение	Как можно помочь
...имеет проблемы со сном, не хочет идти спать, боится засыпать один, с криком просыпается среди ночи.	<ul style="list-style-type: none"> • Когда дети напуганы, они хотят быть с людьми, которые помогают им чувствовать себя в безопасности и они волнуются, когда вы не вместе. • Если во время катастрофы вас разлучили, то засыпание в одиночестве может напоминать вашему ребенку об этой разлуке. • Время отхода ко сну - это время воспоминаний, потому что мы ничем не заняты в этот момент. Детям часто снится то, что их пугает и они могут бояться ложиться спать. 	<ul style="list-style-type: none"> • Если хотите, вы можете разрешить вашему ребенку ложиться спать с вами. Дайте ему понять, что это только временно. • Заведите «ритуал» отхода ко сну: сказка на ночь, молитва, время для объятий. Делайте этот «ритуал» каждый день, чтобы ребенок знал, чего ожидать. • Обнимите его и скажите, что он в безопасности, что вы рядом и никуда не уйдете. Поймите, что он переживает не назло вам. Это может занять много времени, но когда он почувствует себя в большей безопасности, он будет спать лучше.
...переживает, что с вами случится что-то плохое (у вас тоже могут быть такие опасения).	<ul style="list-style-type: none"> • Это нормально - переживать по этому поводу после того, как побывал в опасности. • Эти страхи могут быть более сильными, если ваш ребенок был разлучен с любимыми во время катастрофы. 	<ul style="list-style-type: none"> • Напоминайте ребенку и себе, что прямо сейчас вы в безопасности. • Если вы не в безопасности, рассказывайте ребенку, как вы работаете над тем, чтобы обезопасить его. • Разработайте план о том, кто позаботится о вашем ребенке, если с вами что-нибудь произойдет. Это может помочь вам меньше переживать. • Делайте вместе что-нибудь, приносящее положительные эмоции, чтобы помочь ребенку отвлечься.
...плачет или жалобно хнычет, когда вы отходите от него, даже если вы просто идете в ванную. ...не может без вас.	<ul style="list-style-type: none"> • Дети, которые еще не умеют разговаривать или сказать о своем состоянии, могут показывать свой страх плачем или тем, что виснут на вас. • Прощание может напомнить вашему ребенку о разлуке, связанной с катастрофой. • Детский организм может реагировать на разлуку (крутит живот, сердце бьется быстрее). Что-то внутри говорит: «О нет, я не могу потерять ее (его)!». • Ваш ребенок не пытается манипулировать вами или контролировать. Он боится. • Он может испугаться когда уходят и другие люди (не только вы). Прощания его пугают. 	<ul style="list-style-type: none"> • Попробуйте оставаться со своим ребенком и постарайтесь не разлучаться прямо сейчас. • Если вам нужно отлучиться ненадолго (в магазин, в ванную), помогите ребенку, проговорив его чувства и что ему довелось пережить. Дайте ему понять, что вы назвав его и что это расставание совсем другое и что вы скоро вернетесь. «Ты так боишься. Ты не хочешь, чтобы я уходил(а), потому что в прошлый раз, когда я уходил(а), ты не знал, где я. Сейчас это совсем другое и я совсем скоро вернусь». • Если вам нужно отлучиться на более долгое время, оставляйте его со знакомыми ему людьми, скажите ему, куда вы идете и почему, и когда вы вернетесь. Дайте ему понять, что вы будете все время о нем думать. Оставьте ему фотографию или какую-нибудь свою вещь и по возможности звоните ему. Когда вернетесь, говорите ему, что вы очень скучали по нему, думали о нем и вот вернулись. Вам нужно будет повторять это ребенку снова и снова.
...имеет проблемы с едой, много ест или отказывается от еды.	<ul style="list-style-type: none"> • Стресс разным образом может влиять на ребенка и на его аппетит. • Здоровое питание очень важно, но слишком пристальное внимание к еде может вызвать стресс и натянутость в ваших отношениях. 	<ul style="list-style-type: none"> • Не переживайте. Обычно как только уровень стресса у ребенка снижается, его пищевые привычки возвращаются в норму. Не принуждайте ребенка к еде. • Ешьте вместе и сделайте так, чтобы время еды было веселым и расслабляющим. • Держите легкие здоровые закуски под рукой, т.к. дети часто перехватывают что-нибудь на ходу. • Если вы очень переживаете или если ребенок значительно потерял в весе, проконсультируйтесь с педиатром.

Если ребенок	Объяснение	Как можно помочь
<p>...не в состоянии делать привычные вещи (например, ходить на горшок).</p> <p>...стал необычно разговаривать.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Часто когда маленькие дети пугаются или подвергаются стрессу, они временно теряют полученные ранее навыки. • Таким образом маленькие дети показывают нам, что они не в порядке и что им необходима наша помощь. • Если ребенок утратил приобретенный ранее навык (например, начал снова мочиться в кровати), он может почувствовать стыд и угнетенность. Те, кто заботятся о ребенке, должны понимать его и поддерживать. • Ребенок не делает это вам назло. 	<ul style="list-style-type: none"> • Постарайтесь не критиковать. Это может заставить ребенка переживать, что он никогда не научится делать как нужно. • Не заставляйте ребенка. Это порождает дополнительное сопротивление. • Вместо того, чтобы сосредотачиваться на утраченном навыке (например, что он не ходит на горшок), помогите вашему ребенку почувствовать, что вы его понимаете, любите, принимаете и поддерживаете. • Как только ребенок почувствует себя в большей безопасности, он нагонит всё, что утратил.
<p>...стал безрассудным, делает опасные вещи.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Это может показаться странным, но когда ребенок не чувствует себя в безопасности, он часто делает опасные вещи. • Это один из способов сказать: «Ты мне нужна(ен). Покажи мне, что я тебе важен, защити меня». 	<ul style="list-style-type: none"> • Защищайте его. Спокойно подойдите и заберите его, если надо, то держите его. • Дайте ему знать, что то, что он делает небезопасно, что он для вас важен и что вы не хотели бы, чтобы с ним что-то случилось. • Покажите ему другие, более здоровые способы получить ваше внимание.
<p>...боится вещей, которых раньше не боялся.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Малыши верят, что их родители всемогущи и могут их защитить от всего на свете. Эта вера помогает им чувствовать себя в безопасности. • Из-за того, что случилась, эта вера разрушилась и без нее мир стал более пугающим местом. • Многое может напоминать вашему ребенку о катастрофе (дождь, подземные толчки, скорая помощь, кричащие люди, испуганное выражение вашего лица) и будет его пугать. • Это не ваша вина - это последствия катастрофы. 	<ul style="list-style-type: none"> • Когда ваш ребенок напуган, говорите ему, как вы будете его оберегать. • Если что-то напоминает вашему ребенку о катастрофе и заставляет его переживать, что это снова произойдет, помогите ему понять, как то, что происходит сейчас (дождь, подземные толчки) отличается от катастрофы. • Если ребенок говорит о монстрах, помогите ему прогнать монстра. «Уходи, монстр! Не трогай моего малыша! Я скажу монстру бууу, он испугается и убежит. Бууу, буууу». • Ваш ребенок еще маленький, чтобы распознать и понять, как именно вы его защитили, но напоминайте себе о том хорошем, что вы сделали.
<p>...кажется «гиперактивным», не может спокойно сидеть и ни на что не обращает внимание.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Страх может создавать нервную энергию, которая остается в нашем теле. • Взрослые иногда расхаживают взад-вперед когда нервничают. Дети прыгают, бегают и вертятся. • Когда наши мысли застряли в плохих переживаниях, становится сложно уделять внимание чему-либо еще. • Некоторые дети по природе активны. 	<ul style="list-style-type: none"> • Помогите вашему ребенку распознать свои чувства (страх, беспокойство) и убедите его в том, что он в безопасности. • Помогите вашему ребенку избавиться от нервной энергии (растяжка, бег, спорт, глубокое и медленное дыхание). • Сядьте рядом с ним и займитесь тем, что вам обоим доставляет радость (кидать мяч, читать книги, играть, рисовать). Даже если он не перестанет носиться вокруг, это ему все равно поможет. • Если ваш ребенок активный от природы, сконцентрируйтесь на том, что приносит положительные эмоции. Подумайте о всей той энергии, которая позволяет ему делать то, что он делает и подберите активности под его потребности.

Если ребенок	Объяснение	Как можно помочь
<p>...проявляет жестокость в играх.</p> <p>...продолжает говорить о катастрофе и тех ужасных вещах, которые он видел.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Маленькие дети часто общаются посредством игр. Жестокое поведение в игре - это, возможно, их способ показать, насколько все ужасно сейчас или было тогда и что творится у них внутри. • Когда ваш ребенок говорит о том, что случилось, сильные эмоции могут захлестнуть и вас, и ребенка (страх, грусть, злость). 	<ul style="list-style-type: none"> • Если вы готовы это выдержать, то слушайте своего ребенка, когда он «говорит.» • Во время игры следите за эмоциями ребенка и помогите ему их проговорить, назвать и будьте рядом, чтобы поддерживать его (обнять его или утешить). • Если он чересчур расстраивается, уходит в себя или все время проигрывает одну и ту же расстраивающую его сцену, помогите ему успокоиться, помогите ему почувствовать себя в безопасности и рассмотрите возможность получения профессиональной помощи.
<p>...стал очень требовательным и контролирующим.</p> <p>...кажется «упрямым» и настаивает, чтобы было сделано так, как хочет он.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • В возрасте от 18 месяцев до 3 лет дети часто кажутся «контролирующими.» • Это может раздражать, но это естественная часть взросления и помогает детям понять, что они важны и что они на что-то могут влиять. • Когда дети не чувствуют себя в безопасности, они могут быть более контролирующими, чем обычно. Это один из способов справиться со страхами. Они как бы говорят: «вокруг творится что-то странное, мне нужно контролировать хотя бы что-то». 	<ul style="list-style-type: none"> • Помните, что ваш ребенок не «контролирует» вас и он не плохой. Это нормально, но, возможно, прямо сейчас все несколько хуже, потому что он не чувствует себя в безопасности. • Позвольте вашему ребенку контролировать какие-то небольшие вещи. Дайте ему самому выбирать, что надеть или что съесть, в какую игру играть, какую книжку читать. Если у него будет контроль над какими-нибудь небольшими вещами, это может помочь ему чувствовать себя лучше. Аккуратно сбалансируйте то, как вы даете ему выбор и контроль и то, как вы сами формируете его повседневные ритуалы. Он будет чувствовать себя не в безопасности, если весь контроль будет только на нем. • Подбадривайте его, когда он пробует что-то новое. Он может также чувствовать больше контроля, если он может сам обуваться, сложить пазл, налить сок.
<p>...устраивает истерики и капризничает.</p> <p>...много кричит - больше обычного.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Еще до катастрофы ваш ребенок, возможно, мог устраивать истерики. Это нормальное явление в маленьком возрасте. В целом ребенка раздражает и расстраивает невозможность что-то сделать и когда невозможно сказать, что ты хочешь и что тебе нужно. • Поверьте, вашему ребенку (так же, как и вам) есть, от чего расстраиваться и, возможно, ему действительно нужно поплакать и покричать. 	<ul style="list-style-type: none"> • Дайте ему знать, что вы понимаете, как ему тяжело. «Дела сейчас действительно плохи. Было так страшно. У нас сейчас нет с собой твоих игрушек или телевизора и ты злишься по этой причине». • Будьте более терпимы к истерикам чем обычно и отвечайте ребенку с любовью, а не с указаниями. Возможно, обычно вы делаете не так, но сейчас - не «обычно». Если он кричит или плачет, будьте с ним рядом, дайте ему знать, что вы вместе с ним. Если истерики становятся слишком частыми или слишком сильными, необходимо ставить разумные границы.
<p>...бьет вас.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Для детей это способ выразить свой гнев. • Когда дети могут ударить взрослого, они не чувствуют себя в безопасности. Это очень страшно - иметь возможность ударить кого-то, кто, как предполагается, должен тебя защищать. • Это может происходить еще и из-за того, что дети видели, как другие люди бьют друг друга. 	<ul style="list-style-type: none"> • Каждый раз как ребенок вас бьет, дайте ему понять, что это неправильно. Держите его за руки, так, чтобы он не мог ударить, усадите его. Скажите что-нибудь вроде «Бить нельзя, это нехорошо, это небезопасно. Тебе нужно успокоиться». • Если ребенок уже достаточно взрослый, объясните ему, как можно выразить все словами или расскажите ему, как ему в таком случае поступать. Скажите ему: «Говори словами. Скажи, что хочешь ту игрушку». • Помогите ему выразить гнев по-другому (игра, разговор, рисунок). • Если у вас конфликт с другими взрослыми, постарайтесь разрешить его один на один, там, где ребенок не сможет вас увидеть или услышать. Если нужно, поговорите с другом или специалистом о ваших чувствах.

Если ребенок	Объяснение	Как можно помочь
<p>...говорит: «Уходи, я тебя ненавижу!»</p> <p>...говорит «Это все из-за тебя!»</p>	<ul style="list-style-type: none"> Настоящая проблема - в катастрофе и всем, что за ней последовало, но ваш ребенок слишком мал, чтобы полностью это понимать. Когда все идет не так, дети часто могут злиться на родителей, потому что они верят, что родители могли это предотвратить. Вас не в чем винить, но сейчас не время защищать себя. Вы нужны своему ребенку. 	<ul style="list-style-type: none"> Помните, через что пришлось пройти вашему ребенку. На самом деле он не имеет в виду все, что он говорит; он злится и борется с огромным количеством сложных чувств. Поддержите ребенка в переживании чувства злости, но аккуратно перенаправьте его гнев на катастрофу. «Тебе действительно очень трудно. Случилось много ужасных вещей. Мне тоже сейчас тяжело. Я правда очень хотела бы, чтобы этого всего не случилось, но даже мамы не могут остановить ураган. Для нас обоих это все очень трудно».
<p>...не хочет играть или что-либо делать.</p> <p>...кажется, не испытывает никаких эмоций (радость, грусть).</p>	<ul style="list-style-type: none"> Вы нужны своему ребенку. Произошло столько всего и он может чувствовать себя грустным и подавленным. Когда дети подвергаются стрессу, то одни кричат, а другие замолкают. И тем, и другим нужна любовь близких. 	<ul style="list-style-type: none"> Сядьте рядом со своим ребенком и прижмитесь к нему. Дайте ему понять, что вы заботитесь о нем. Если можете, опишите ему его чувства. Дайте ему знать, что испытывать грусть, злость, беспокойство - нормально. «Похоже, тебе ничего не хочется. Я переживаю, не грустишь ли ты. Грустить - это нормально. Я рядом». Попробуйте заняться с ребенком тем, что ему может понравиться (почитайте книжку, спойте, поиграйте вместе).
<p>...много плачет.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Возможно, ваша семья столкнулась со сложными изменениями в связи с катастрофой и вполне естественно, что ваш ребенок может грустить. Когда вы позволяете своему ребенку испытывать грусть и обеспечиваете ему при этом комфорт, вы уже помогаете ему, даже если он продолжает грустить. Если вы испытываете сильную грусть, возможно, для вас было бы неплохо получить поддержку извне. Благополучие вашего ребенка зависит от вашего благополучия. 	<ul style="list-style-type: none"> Позвольте вашему ребенку выражать грусть. Помогите вашему ребенку обозначить свои чувства и понять, почему он может чувствовать себя таким образом. «Я думаю, что ты грустишь. Произошло много плохого». Поддержите вашего ребенка, посидите с ним, уделите ему больше внимания. Проведите время по-особенному. Помогите ребенку почувствовать надежду на лучшее будущее. Подумайте вместе и поговорите о том, как будет продолжаться ваша жизнь и какими чудесными делами вы займетесь, например, пойдете на прогулку, в парк, в зоопарк, как будете играть с друзьями. Заботьтесь о себе.
<p>...скучает по людям, с которыми больше невозможно будет увидеться после катастрофы.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Даже несмотря на то, что маленькие дети не всегда могут выразить что они чувствуют, не забывайте, что им трудно, если они потеряли связь с важными для них людьми. Если кто-либо близкий для вашего ребенка умер, ваш ребенок может сильнее реагировать на катастрофу. Маленькие дети не понимают, что такое смерть, они могут думать, что человек еще может вернуться. 	<ul style="list-style-type: none"> Помогите вашему ребенку каким-либо образом оставаться на связи с теми, кто вынужден был уехать (слать фото или открытки, звонить). Помогите ребенку поговорить об этих важных для него людях. Даже когда мы далеко от них, мы все равно можем испытывать положительные эмоции, связанные с этими людьми, вспоминая их или говоря о них. Примите, как это трудно - не иметь возможности увидеть тех, кто нам важен. Это грустно. Если кто-то умер, отвечайте на вопросы ребенка просто и честно. Если сильные эмоции длятся больше двух недель, обратитесь за помощью к специалисту.
<p>...скучает по вещам, потерявшимся во время катастрофы.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Когда катастрофа приносит много потерь семье и сообществу, можно легко упустить из виду, как много может значить для ребенка потеря игрушки или другой важной вещи (например, одеяла). Тоска по игрушке - это тоже возможность для вашего ребенка тосковать по всему, что у вас было до катастрофы. 	<ul style="list-style-type: none"> Позвольте вашему ребенку выражать свою грусть. Это действительно грустно, что ваш ребенок утратил свою игрушку или одеяло. Если возможно, постарайтесь найти что-то, что могло бы заменить игрушку или одеяло, что удовлетворило бы и обрадовало вашего ребенка. Отвлечите ребенка другими занятиями.