

■ Рекомендации родителям дошкольного возраста в условиях последствий чрезвычайных ситуаций

Реакция/поведение	Действие	Примеры
<p><u>Беспомощность и пассивность.</u> Маленькие дети знают, что не могут защитить себя. В чрезвычайной ситуации они чувствуют себя еще более беспомощными. Им необходимо знать, что родители обеспечат их безопасность. Они могут выражать это, оставаясь непривычно тихими или, наоборот, возбужденными.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Обеспечьте комфорт, еду, воду, отдых, возможность играть и рисовать. • Помогите перейти от спонтанной игры или рисунка о травме к чему-то, что позволит ребенку почувствовать себя лучше или почувствовать себя в безопасности. • Заверьте ребенка, что вы и другие взрослые позаботитесь о его/ее безопасности. 	<ul style="list-style-type: none"> • Чаще обнимайте ребенка, держитесь за руки, позволяйте быть на коленях. • Найдите специальное место, где ребенок может безопасно играть под присмотром. • Играя, четырехлетний ребенок все время строит дома, которые сбивает ураганом. Когда его спрашивают, «ты можешь обезопасить дом от ветра?» ребенок строит двойную стену из кубиков и говорит «теперь ветер нас не достанет». Родитель может сказать «да, это очень крепкая стена» и объяснить «мы многое делаем чтобы оставаться в безопасности».
<p><u>Общая боязливость.</u> Маленькие дети могут начать больше бояться оставаться в одиночестве, ходить в туалет, засыпать или быть далеко от родителей. Дети хотят верить, что родители могут защитить их во всех ситуациях и что другие взрослые, например, учителя, всегда могут им помочь.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Постарайтесь быть как можно спокойнее с ребенком. Не озвучивайте ваши страхи при ребенке. • Помогите ребенку обрести уверенность, что вы не оставите его и сможете его защитить. • Напомните ребенку, что есть люди, которые помогают семьям оставаться в безопасности и, если вам нужна будет помощь, вы сможете ее получить. • Если вам нужно уйти, заверьте ребенка, что вы вернетесь и назовите срок, используя понятные ребенку слова. Вернитесь вовремя. • Научите ребенка делиться с вами страхами. 	<ul style="list-style-type: none"> • Следите, чтобы когда вы говорите по телефону или с другими людьми, ребенок не слышал как вы обсуждаете свои страхи. • Скажите, например: «Землетрясение нам больше не угрожает и многие люди стараются сделать так, чтобы с нами все было в порядке». • Скажите: «Если ты сильнее испугаешься, подойди и возьми меня за руку. Тогда я буду знать, что ты хочешь мне что-то сказать».
<p><u>Неуверенность, что опасность позади.</u> Маленькие дети могут услышать разговоры взрослых или старших детей, услышать что-то по телевизору или просто вообразить, что чрезвычайная ситуация началась опять. Они верят, что опасность близка, даже если все происходит далеко.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Объясняйте ситуацию многократно (даже каждый день, если нужно) теми же простыми словами. Убедитесь, что ребенок понимает слова, которые вы используете. • Узнайте, какие еще объяснения или слова ребенок слышал. Поправьте неточности. • Если вы находитесь на расстоянии от чрезвычайной ситуации, скажите ребенку, что опасность не рядом с вами. 	<ul style="list-style-type: none"> • Продолжайте объяснять ребенку, что кризис закончился и вы вне опасности. • Нарисуйте или покажите на карте как вы далеко от места кризиса и что вы там, где безопасно: «Посмотри: опасно вот тут, а мы с тобой сейчас здесь - в безопасном месте».
<p><u>«Откат» в развитии/ регрессия:</u> сосание большого пальца, энурез, малышова речь, желание сидеть на ручках.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • По возможности, не заостряйте внимание, оставайтесь спокойными. Такое поведение может продолжаться достаточно долго после катастрофы. 	<ul style="list-style-type: none"> • Если ребенок описался во сне, поменяйте одежду и постельное белье, не комментируя произошедшее. Не позволяйте никому стыдить и критиковать ребенка.

Реакция/поведение	Действие	Примеры
<p><u>Страхи, что катастрофа начнется снова.</u> Когда что-то напоминает о катастрофе, например, ребенок видит, слышит или как-то чувствует напоминание.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Объясните разницу между событием и напоминанием о нем. • По мере возможности защищайте ребенка от напоминаний. 	<ul style="list-style-type: none"> • «Сейчас идет дождь, но это не значит, что ураган начинается снова. Обычный ливень не может разрушить дома как ураган». • По мере возможности оградите ребенка от упоминаний катастрофы по ТВ, радио и в интернет источниках, которые могут вызвать страхи о возвращении катастрофы.
<p><u>Молчание.</u> Отказ разговаривать или трудности с выражением того, что их беспокоит.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Помогите ребенку найти слова для выражения обычных эмоций, например, гнева, грусти, беспокойства за родителей, братьев, сестер и друзей. • Не заставляйте ребенка говорить, но скажите, что вы всегда готовы выслушать ребенка и поговорить. 	<ul style="list-style-type: none"> • Нарисуйте простые «смайлики», символизирующие разные эмоции, на бумажных тарелках. Расскажите о каждой коротенькую историю, например: «Помнишь, когда в дом начала заливаться вода и у тебя было взволнованное лицо, вот такое?» • Скажите, например: «Дети могут очень сильно грустить, когда их дом разрушен». • Обеспечьте игрушки и материалы для творчества, чтобы дать ребенку возможность самовыражения. Затем используйте слова для обозначения эмоций, чтобы проверить, как он себя чувствует: «Это очень страшный рисунок. Тебе было страшно, когда ты увидел воду?»
<p><u>Трудности со сном.</u> Ребенок боится оставаться один ночью или спать один, просыпается в страхе, страдает от ночных кошмаров.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Заверьте ребенка, что он в безопасности. Проведите вместе побольше времени перед сном за спокойными и тихими занятиями. • Разрешите ребенку спать с неярким ночником или недолгое время спать с вами. • Некоторым детям может понадобиться объяснение разницы между сном и реальностью. 	<ul style="list-style-type: none"> • Обеспечьте успокаивающие занятия перед сном. Расскажите любимую сказку с успокаивающей темой. • Перед сном скажите: «Сегодня ты можешь поспать с нами, но завтра ты будешь спать в своей кровати». • «Ночные кошмары приходят от того, что мы чего-то боимся, а не от реальной опасности».
<p><u>Непонимание смерти.</u> Дети дошкольного возраста не понимают, что смерть необратима. Им свойственно “магическое мышление” и они могут думать, что их мысли вызывают смерть. Дети могут очень тяжело переживать смерть питомца.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Дайте ребенку непротиворечивые объяснения о том, что такое смерть, используя подходящие по возрасту слова и не давая ложной надежды. • Не обесценивайте чувства ребенка, вызванные потерей питомца или любимой игрушки. • Обращайте внимание на то, что ребенок хочет узнать. Отвечайте на вопросы и спрашивайте, что еще он хочет узнать. 	<ul style="list-style-type: none"> • Позвольте ребенку принять участие в религиозных или культурных ритуалах прощания. • Помогите ребенку найти свой способ попрощаться, например, нарисовать счастливое воспоминание, зажечь свечу или вместе прочитать молитву. • «Нет, Шарик не вернется, но мы можем думать о нем, говорить о нем и вспоминать, какой он был смешной». • «Пожарный сказал, что никто не мог бы спасти Шарика и это не твоя вина. Я знаю, что ты очень по нему скучаешь».