

КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ



СПРАВИТЬСЯ С ТРАВМОЙ

Несчастья ни для кого не проходят бесследно. Особенно тяжело их переносят дети, пожилые и больные люди. Дети временно теряют ощущение безопасности и предсказуемости мира. Они боятся, что несчастье повторится и их или их родных убьют или покалечат. Большинству детей трудно осознать внезапную смерть или травму в результате катастрофы.

При правильном поведении родителей и других взрослых ребенок быстрее и легче справится с последствиями травмы. Данная брошюра призвана помочь вам в этом.

Как ребенок реагирует на травму

Дети, точно так же, как и взрослые, способны ощущать страх и тревогу, хотя взрослым их чувства иногда кажутся преувеличенными. Дети боятся всего незнакомого. Им страшно оставаться одним. После несчастья многие дети ведут себя как маленькие: мочатся в постель, сосут палец, цепляются за родителей. Дети, которые прежде вели себя независимо, могут захотеть проводить больше времени с семьей. Появляются нарушения сна: ребенку снятся кошмары, он боится засыпать один или в темноте, а иногда даже требует, чтобы свет горел всю ночь.

У некоторых детей страх проявляется в физических симптомах, таких как боли в желудке, головные боли или тошнота. Появляются психологические проблемы. Ребенок становится тревожным, рассеянным, ему трудно сосредоточиться на чем-либо. Беспокойство могут вызывать запахи, вещи или действия, напоминающие о травме. Дети не всегда осознают эту взаимосвязь и изменения в своем поведении и намеренно не показывают свою тревогу и страх.

В разном возрасте дети по-разному реагируют на травму.

От рождения до 2 лет. Не умея говорить, дети не в состоянии описать событие и свои чувства. Они запоминают какие-то картины, звуки или запахи. Когда они подрастут, это воспоминание может проявиться в их играх. Дети становятся раздражительными, крикливыми, постоянно просят на ручки, у них возрастает потребность в ласке. Они откликнутся на заботу взрослых.

Дошкольный возраст. Перед лицом несчастья маленькие дети чувствуют себя слабыми, беспомощными и незащищенными. Когда безопасность их мира под угрозой, они чувствуют неуверенность и страх. Дети в этом возрасте еще не понимают необратимость утраты. Они считают, что все вернется на свои места. Они будут неоднократно возвращаться к несчастью в своих играх. Это совершенно естественная реакция. Больше всего ребенок боится быть покинутым, поэтому детям нужно чаще напоминать, что о них заботятся и их не бросят.

Что можно делать дома и в детском саду — разыгрывать спектакли, в том числе кукольные, обнимать ребенка, рисовать вместе с ним, рассказывать истории, играть в спортивные игры (например, в мяч).

Школьный возраст (7 - 11 лет). В этом возрасте дети уже понимают необратимость утраты. Ребенок может без конца вспоминать подробности случившегося и говорить о своем горе снова и снова. Ребенку трудно сосредоточиться на учебе, что сказывается на его отметках. Поскольку в этом возрасте мышление детей достаточно зрело, они понимают случившееся более адекватно. Это приводит к самым разнообразным реакциям: чувство вины, досада, гнев.

Дети школьного возраста также могут начать вести себя как маленькие. Как и у младших детей, у них возникают нарушения сна. Их беспокойство и страх могут проявляться в самых разнообразных физических симптомах.

Что можно делать дома и в детском саду — разыгрывать спектакли, в том числе кукольные, рисовать, делиться своими переживаниями с другими ребятами, читать, писать сочинения, устраивать дискуссии.

Подростковый и юношеский возраст (12-18 лет). В этом возрасте дети стремятся выглядеть умными и опытными, особенно в глазах родных и друзей. Когда они переживают травму, им важно убедиться в том,

что сверстники разделяют и понимают их тревогу и страх. Выжив в катастрофе, подросток может почувствовать себя бессмертным. Это приводит к безрассудному поведению и стремлению рисковать. Подросток может реагировать на травму и как ребенок, и как взрослый. В юношеские годы человек выходит в мир. Однако травма создает ощущение, что мир опасен. Даже подростки иногда начинают вести себя по-детски. Не всякий подросток, переживающий горе, способен обсуждать его со своими родными.

Что можно делать в школе — обычные школьные занятия, чтение и обсуждение прочитанного, помощь сверстников, лекции о здоровье, спектакли, занятия искусством, изучение социологии, политологии и истории.

КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ

В семье

Сохранение привычного распорядка дня. В любом возрасте детям поможет сохранение привычного распорядка дня – та же еда, те же занятия, то же время отхода ко сну. Это дает ребенку ощущение безопасности и уверенности. Дети должны проводить как можно больше времени с людьми, с которыми они чувствуют себя уютно.

Особые потребности. С пониманием отнеситесь к особым потребностям ваших детей, позвольте им некоторое время больше зависеть от вас. Больше обнимайте их, если им этого хочется, разрешите им оставлять свет на ночь, спать вместе с вами, брать в постель плюшевого мишку или любимое одеяло, позвольте им цепляться за вас.

Средства массовой информации. Люди, пережившие бедствие, обычно стремятся быть в курсе последних известий о нем. Однако исследования показали, что сообщения в прессе или по телевизору вызывают страх, возвращая к травмирующей ситуации. Кроме того, просматривая подобные новости, можно стать "вторичной жертвой", что приведет к эмоциональным и физиологическим нарушениям. Лучше не позволять детям смотреть новости о пережитой ими катастрофе.

Чувства и реакции. Дети выражают свои чувства по-разному. Если вы с пониманием отнесетесь к реакции ребенка, ему будет легче пережить последствия травмы. Вы должны понять, что некоторые дети замыкаются в себе и не хотят делиться своими переживаниями, а другие то плачут и злятся, то ведут себя так, как будто ничего не случилось. Многие дети плохо разбираются в том, что произошло, и в своих ощущениях. Не удивляйтесь, если ребенок никак не проявляет своих чувств. Не все реагируют сразу, у некоторых реакция запаздывает на несколько дней, недель или даже месяцев, а некоторые не реагируют вовсе.

Как говорить о том, что случилось.

- Выслушивайте детей и считайтесь с их чувствами.
- Честно, кратко и понятно отвечайте на их вопросы.
- Убеждайтесь, что ребенок правильно понял ваши ответы.
- Выбирайте такие выражения, которые не запутают и не испугают ребенка.
- Дайте детям возможность говорить о том, что случилось, и делиться своими чувствами.
- Если вам тяжело говорить о случившемся, честно объясните это ребенку. Иногда можно попросить помощи у близкого друга семьи.
- Если дети без конца задают один и тот же вопрос, это происходит потому, что они пытаются понять, что случилось, и разобраться в пошатнувшемся мире. Маленькие дети не понимают, что смерть непоправима и постоянно задают вопросы, ожидая, что все вернется на свои места.
- Если ребенок чувствует себя виноватым, попросите его рассказать, что произошло. Слушайте

внимательно, не чувствует ли ребенок ответственности за случившееся. Объясните ему ситуацию и подчеркните, что никто, тем более ребенок, не мог предотвратить несчастья.

- Воспользуйтесь помощью школы. Внимательный учитель всегда заметит перемену в поведении ребенка и поможет ему.
- Даже если вы сами чувствуете себя неуверенно после катастрофы, подбодрите ребенка. Скажите: «Все позади. Теперь мы сделаем все возможное, чтобы нам с тобой было хорошо, и чтобы мы жили как раньше».
- Обращайте внимание, когда у ребенка возникает желание задавать вопросы.
- Проявляйте любовь к ребенку, поддерживайте его. Дети особенно нуждаются в вас в это время.

КОГДА НАДО ОБРАЩАТЬСЯ К ПСИХОЛОГУ

Детская психика отличается удивительной гибкостью, даже если потрясение было сильным. Иногда, однако, следует обратиться к детскому психологу, с которым ребенок может спокойно поговорить о своих переживаниях. Помощь специалиста нужна, если по истечении трех месяцев после травмы имеют место следующие симптомы:

- Проблемы в школе с поведением или учебой.
- Вспышки гнева.
- Отсутствие интереса к любимым прежде занятиям и играм с детьми.
- Частые ночные кошмары или другие нарушения сна.
- Физические симптомы, такие как тошнота, головные боли, потеря или прибавление в весе.
- Сильная тревога или нежелание слушать, когда речь идет о пережитой катастрофе.
- Депрессия или чувство безнадежности по поводу настоящего или будущего.
- Употребление алкоголя или наркотиков.
- Стремление рисковать.
- Беспокойство и концентрация на случившемся.

Иногда после травмы ребенок становится более ранимым. Если ребенок пережил потрясение – развод родителей, смерть близкого человека или переезд, он может чувствовать себя не в состоянии справиться с горем. Травмирующее событие может оживлять горькие чувства, вызванные предыдущими травмами.

Если вы обращаетесь к психологу, это не значит, что ваш ребенок психически болен или что вы сами не смогли ему помочь. Многие взрослые и дети, пережившие психическую травму, убедились в том, что им было полезно поговорить с психологом-специалистом по посттравматическим состояниям, который помог им разобраться в их чувствах и справиться с горем.