

## ■ 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"> <li>• Когда дети напуганы, они хотят быть с людьми, которые помогают им чувствовать себя в безопасности и они волнуются, когда вы не вместе.</li> <li>• Если во время катастрофы вас разлучили, то засыпание в одиночестве может напоминать вашему ребенку об этой разлуке.</li> <li>• 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.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Если хотите, вы можете разрешить вашему ребенку ложиться спать с вами. Дайте ему понять, что это только временно.</li> <li>• Заведите «ритуал» отхода ко сну: сказка на ночь, молитва, время для объятий. Делайте этот «ритуал» каждый день, чтобы ребенок знал, чего ожидать.</li> <li>• 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.</li> </ul>
...переживает, что с вами случится что-то плохое (у вас тоже могут быть такие опасения).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Это нормально - переживать по этому поводу после того, как побывал в опасности.</li> <li>• Эти страхи могут быть более сильными, если ваш ребенок был разлучен с любимыми во время катастрофы.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Напоминайте ребенку и себе, что прямо сейчас вы в безопасности.</li> <li>• Если вы не в безопасности, рассказывайте ребенку, как вы работаете над тем, чтобы обезопасить его.</li> <li>• Разработайте план о том, кто позаботится о вашем ребенке, если с вами что-нибудь произойдет. Это может помочь вам меньше переживать.</li> <li>• Делайте вместе что-нибудь, приносящее положительные эмоции, чтобы помочь ребенку отвлечься.</li> </ul>
...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"> <li>• Дети, которые еще не умеют разговаривать или сказать о своем состоянии, могут показывать свой страх плачем или тем, что виснут на вас.</li> <li>• Прощание может напомнить вашему ребенку о разлуке, связанной с катастрофой.</li> <li>• Детский организм может реагировать на разлуку (крутит живот, сердце бьется быстрее). Что-то внутри говорит: «О нет, я не могу потерять ее (его)!».</li> <li>• Ваш ребенок не пытается манипулировать вами или контролировать. Он боится.</li> <li>• Он может испугаться когда уходят и другие люди (не только вы). Прощания его пугают.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Попробуйте оставаться со своим ребенком и постарайтесь не разлучаться прямо сейчас.</li> <li>• 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».</li> <li>• 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.</li> </ul>
...имеет проблемы с едой, много ест или отказывается от еды.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Стресс разным образом может влиять на ребенка и на его аппетит.</li> <li>• Здоровое питание очень важно, но слишком пристальное внимание к еде может вызвать стресс и натянутость в ваших отношениях.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Не переживайте. Обычно как только уровень стресса у ребенка снижается, его пищевые привычки возвращаются в норму. Не принуждайте ребенка к еде.</li> <li>• Ешьте вместе и сделайте так, чтобы время еды было веселым и расслабляющим.</li> <li>• Держите легкие здоровые закуски под рукой, т.к. дети часто перехватывают что-нибудь на ходу.</li> <li>• Если вы очень переживаете или если ребенок значительно потерял в весе, проконсультируйтесь с педиатром.</li> </ul>

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"> <li>• Часто когда маленькие дети пугаются или подвергаются стрессу, они временно теряют полученные ранее навыки.</li> <li>• Таким образом маленькие дети показывают нам, что они не в порядке и что им необходима наша помощь.</li> <li>• 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.</li> <li>• Ребенок не делает это вам назло.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Постарайтесь не критиковать. Это может заставить ребенка переживать, что он никогда не научится делать как нужно.</li> <li>• Не заставляйте ребенка. Это порождает дополнительное сопротивление.</li> <li>• 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.</li> <li>• Как только ребенок почувствует себя в большей безопасности, он нагонит всё, что утратил.</li> </ul>
<p>...стал безрассудным, делает опасные вещи.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Это может показаться странным, но когда ребенок не чувствует себя в безопасности, он часто делает опасные вещи.</li> <li>• Это один из способов сказать: «Ты мне нужна(ен). Покажи мне, что я тебе важен, защити меня».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Защищайте его. Спокойно подойдите и заберите его, если надо, то держите его.</li> <li>• 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.</li> <li>• Покажите ему другие, более здоровые способы получить ваше внимание.</li> </ul>
<p>...боится вещей, которых раньше не боялся.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Малыши верят, что их родители всемогущи и могут их защитить от всего на свете. Эта вера помогает им чувствовать себя в безопасности.</li> <li>• Из-за того, что случилась, эта вера разрушилась и без нее мир стал более пугающим местом.</li> <li>• Многое может напоминать вашему ребенку о катастрофе (дождь, подземные толчки, скорая помощь, кричащие люди, испуганное выражение вашего лица) и будет его пугать.</li> <li>• Это не ваша вина - это последствия катастрофы.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Когда ваш ребенок напуган, говорите ему, как вы будете его оберегать.</li> <li>• 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.</li> <li>• 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».</li> <li>• Ваш ребенок еще маленький, чтобы распознать и понять, как именно вы его защитили, но напоминайте себе о том хорошем, что вы сделали.</li> </ul>
<p>...кажется «гиперактивным», не может спокойно сидеть и ни на что не обращает внимание.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Страх может создавать нервную энергию, которая остается в нашем теле.</li> <li>• Взрослые иногда расхаживают взад-вперед когда нервничают. Дети прыгают, бегают и вертятся.</li> <li>• Когда наши мысли застряли в плохих переживаниях, становится сложно уделять внимание чему-либо еще.</li> <li>• Некоторые дети по природе активны.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Помогите вашему ребенку распознать свои чувства (страх, беспокойство) и убедите его в том, что он в безопасности.</li> <li>• Помогите вашему ребенку избавиться от нервной энергии (растяжка, бег, спорт, глубокое и медленное дыхание).</li> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> </ul>

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"> <li>• 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.</li> <li>• Когда ваш ребенок говорит о том, что случилось, сильные эмоции могут захлестнуть и вас, и ребенка (страх, грусть, злость).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Если вы готовы это выдержать, то слушайте своего ребенка, когда он «говорит.»</li> <li>• Во время игры следите за эмоциями ребенка и помогите ему их проговорить, назвать и будьте рядом, чтобы поддерживать его (обнять его или утешить).</li> <li>• 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.</li> </ul>
<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"> <li>• В возрасте от 18 месяцев до 3 лет дети часто кажутся «контролирующими.»</li> <li>• Это может раздражать, но это естественная часть взросления и помогает детям понять, что они важны и что они на что-то могут влиять.</li> <li>• 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».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> <li>• Подбадривайте его, когда он пробует что-то новое. Он может также чувствовать больше контроля, если он может сам обуваться, сложить пазл, налить сок.</li> </ul>
<p>...устраивает истерики и капризничает.</p> <p>...много кричит - больше обычного.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Поверьте, вашему ребенку (так же, как и вам) есть, от чего расстраиваться и, возможно, ему действительно нужно поплакать и покричать.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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».</li> <li>• 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.</li> </ul>
<p>...бьет вас.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Для детей это способ выразить свой гнев.</li> <li>• 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.</li> <li>• Это может происходить еще и из-за того, что дети видели, как другие люди бьют друг друга.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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».</li> <li>• 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».</li> <li>• Помогите ему выразить гнев по-другому (игра, разговор, рисунок).</li> <li>• 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.</li> </ul>

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"> <li>Настоящая проблема - в катастрофе и всем, что за ней последовало, но ваш ребенок слишком мал, чтобы полностью это понимать.</li> <li>Когда все идет не так, дети часто могут злиться на родителей, потому что они верят, что родители могли это предотвратить.</li> <li>Вас не в чем винить, но сейчас не время защищать себя. Вы нужны своему ребенку.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>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».</li> </ul>
<p>...не хочет играть или что-либо делать.</p> <p>...кажется, не испытывает никаких эмоций (радость, грусть).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Вы нужны своему ребенку. Произошло столько всего и он может чувствовать себя грустным и подавленным.</li> <li>Когда дети подвергаются стрессу, то одни кричат, а другие замолкают. И тем, и другим нужна любовь близких.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Сядьте рядом со своим ребенком и прижмитесь к нему. Дайте ему понять, что вы заботитесь о нем.</li> <li>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».</li> <li>Попробуйте заняться с ребенком тем, что ему может понравиться (почитайте книжку, спойте, поиграйте вместе).</li> </ul>
<p>...много плачет.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Возможно, ваша семья столкнулась со сложными изменениями в связи с катастрофой и вполне естественно, что ваш ребенок может грустить.</li> <li>Когда вы позволяете своему ребенку испытывать грусть и обеспечиваете ему при этом комфорт, вы уже помогаете ему, даже если он продолжает грустить.</li> <li>Если вы испытываете сильную грусть, возможно, для вас было бы неплохо получить поддержку извне. Благополучие вашего ребенка зависит от вашего благополучия.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Позвольте вашему ребенку выражать грусть.</li> <li>Помогите вашему ребенку обозначить свои чувства и понять, почему он может чувствовать себя таким образом. «Я думаю, что ты грустишь. Произошло много плохого».</li> <li>Поддержите вашего ребенка, посидите с ним, уделите ему больше внимания. Проведите время по-особенному.</li> <li>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.</li> <li>Забойтесь о себе.</li> </ul>
<p>...скучает по людям, с которыми больше невозможно будет увидеться после катастрофы.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>Если кто-либо близкий для вашего ребенка умер, ваш ребенок может сильнее реагировать на катастрофу.</li> <li>Маленькие дети не понимают, что такое смерть, они могут думать, что человек еще может вернуться.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Помогите вашему ребенку каким-либо образом оставаться на связи с теми, кто вынужден был уехать (слать фото или открытки, звонить).</li> <li>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.</li> <li>Примите, как это трудно - не иметь возможности увидеть тех, кто нам важен. Это грустно.</li> <li>Если кто-то умер, отвечайте на вопросы ребенка просто и честно. Если сильные эмоции длятся больше двух недель, обратитесь за помощью к специалисту.</li> </ul>
<p>...скучает по вещам, потерявшимся во время катастрофы.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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).</li> <li>Тоска по игрушке - это тоже возможность для вашего ребенка тосковать по всему, что у вас было до катастрофы.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Позвольте вашему ребенку выражать свою грусть. Это действительно грустно, что ваш ребенок утратил свою игрушку или одеяло.</li> <li>Если возможно, постарайтесь найти что-то, что могло бы заменить игрушку или одеяло, что удовлетворило бы и обрадовало вашего ребенка.</li> <li>Отвлечите ребенка другими занятиями.</li> </ul>