

■ Рекомендации родителям школьников в условиях последствий чрезвычайных ситуаций

Реакция/поведение	Действие	Примеры
<p><u>Непонимание произошедшего.</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Если ребенок спрашивает о произошедшем, давайте ясные и понятные ответы. Избегайте деталей, которые могут напугать ребенка. Если у ребенка ошибочные представления об опасности, поправьте его. • Напомните ребенку, что есть люди, которые помогают семьям оставаться в безопасности и если вам нужна будет помощь, вы сможете ее получить. • Расскажите ребенку, что будет происходить дальше. 	<ul style="list-style-type: none"> • «Я знаю, другие дети сказали, что будут еще наводнения, но мы сейчас в безопасном месте». • Продолжайте отвечать на вопросы детей (не раздражайтесь) и убеждайте, что ваша семья в безопасности. • Рассказывайте им, что происходит, особенно о том где они будут жить, ходить в школу и т.д.
<p><u>Ощущение своей ответственности.</u> Дети школьного возраста могут чувствовать, что каким-то образом виноваты в произошедшем или что они могли как-то изменить ситуацию. Дети могут стесняться говорить об этом ощущении с другими.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Дайте детям возможность обсудить с вами свои чувства. • Успокойте ребенка и скажите, что в произошедшем нет его вины. 	<ul style="list-style-type: none"> • Поговорите с ребенком наедине. Объясните, что «после такой катастрофы многие дети, и родители тоже, думают, что они могли сделать что-то по-другому или что они могли как-то повлиять на ситуацию. Но это не значит, что они виноваты». • «Помнишь, пожарный сказал, что никто не мог спасти Шарика и ты не виноват?»
<p><u>Боязнь повторения катастрофы и реакция на напоминания.</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Помогите определить разные виды напоминаний (люди, места, звуки, запахи, чувства, время дня) и разницу между событием и напоминаниями о нем. • Говорите ребенку так часто, как ему нужно, что вы в безопасности. • Защищайте ребенка от просмотра новостей о катастрофе, так как новости могут спровоцировать воспоминания. 	<ul style="list-style-type: none"> • Когда ребенок понимает, что вспоминает катастрофу, предложите ему сказать себе: «Мне грустно, потому что я вспоминаю ураган, потому что сейчас идет дождь. Но сейчас нет урагана и я в безопасности.» • «Мне кажется, нам сейчас стоит отдохнуть от телевизора». • Постарайтесь быть рядом с ребенком, когда он смотрит телевизор. Попросите пересказать вам, что он понял. Поправьте неточности.
<p><u>Постоянные игры в катастрофу и пересказ произошедшего.</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Разрешите ребенку обсуждать и отыгрывать свои реакции. Скажите ему, что это нормально. • Поощряйте положительное разрешение проблем в игре или рисунках. 	<ul style="list-style-type: none"> • «Ты рисуешь много рисунков того что случилось. Ты знаешь, что многие дети так делают?» • «Может быть, тебе станет лучше, если ты нарисуешь, как можно отстроить школу, чтобы сделать ее более безопасной».

Реакция/поведение	Действие	Примеры
<u>Боязнь не справиться с чувствами.</u>	<ul style="list-style-type: none"> Создайте безопасное пространство для выражения страхов, гнева, печали и т.д. Разрешите детям плакать и грустить, не ожидайте, что они будут храбрыми и стойкими. 	<ul style="list-style-type: none"> «Когда случается что-то страшное, у людей появляются сильные чувства, например, кто-то может злиться на всех или очень расстраиваться. Хочешь посидеть тут, завернувшись в одеяло, пока тебе не станет получше?»
<u>Трудности со сном.</u> Ребенок боится оставаться один ночью или спать один, просыпается в страхе, страдает от ночных кошмаров.	<ul style="list-style-type: none"> Предложите ребенку пересказать вам его кошмарный сон. Объясните, что кошмары - это нормально и со временем они прекратятся. Не задавайте слишком много вопросов, заставляющих ребенка вспоминать детали кошмара. Ничего страшного, если вы временно измените обстановку сна ребенка. Обговорите с ребенком план возвращения к рутине. 	<ul style="list-style-type: none"> «Это был страшный сон. Давай вместе подумаем, что хорошее может тебе присниться и потом я поглажу тебе спинку пока ты будешь засыпать». «Ты можешь поспать в нашей спальне следующие несколько ночей. А потом я могу подольше сидеть с тобой в твоей спальне пока ты засыпаешь. Если тебе будет опять страшно, мы можем об этом поговорить».
<u>Тревога о своей безопасности и безопасности других.</u>	<ul style="list-style-type: none"> Помогите ребенку поделиться с вами тревогами и дайте реалистичную информацию. 	<ul style="list-style-type: none"> Сделайте «тревожную коробочку» - ребенок может записывать свои тревоги на бумажках и класть их в коробочку. Выберите время, чтобы вместе с ребенком прочитать все тревоги и обсудить способы совладать с ними.
<u>Изменения в поведении:</u> необычно агрессивное или беспокойное поведение.	<ul style="list-style-type: none"> Поощряйте подвижные игры, хобби и занятия спортом, чтобы дать выход эмоциям и фрустрации. 	<ul style="list-style-type: none"> «Я знаю, что ты не нарочно так сильно хлопнул дверью. Тебе, наверное, тяжело все время испытывать такой гнев». «Давай пойдем на прогулку. Движение помогает справиться с сильными эмоциями».
<u>Жалобы на физическое самочувствие:</u> головная боль, боль в животе, боль в мышцах, для которой нет очевидного объяснения.	<ul style="list-style-type: none"> Проверьте, есть ли медицинская причина. Если нет, успокойте ребенка и заверьте, что это нормально. Не уделяйте этим жалобам слишком много внимания, так как это может усилить их. 	<ul style="list-style-type: none"> Проследите за тем, чтобы ребенок хорошо питался, пил достаточно воды, занимался спортом и достаточно спал. «Хочешь посидеть вот тут? Когда тебе станет лучше, скажи мне и мы сможем поиграть в карты».
<u>Бдительное наблюдение за реакциями родителя:</u> Нежелание беспокоить родителя своими тревогами.	<ul style="list-style-type: none"> Дайте ребенку возможность обсудить свои чувства. Обсуждайте свои эмоции. Старайтесь сохранять спокойствие, чтобы не усиливать тревогу ребенка. 	<ul style="list-style-type: none"> «Да, у меня перелом голеностопа, но после того как спасатель забинтовал ногу, мне стало лучше. Тебе, наверное, было страшно видеть как я получил травму».
<u>Беспокойство о других выживших и их семьях.</u>	<ul style="list-style-type: none"> Поощряйте конструктивную помощь другим, но следите за тем, чтобы ребенок не взваливал на себя чрезмерную ответственность. 	<ul style="list-style-type: none"> Помогите ребенку найти важные и подходящие по возрасту занятия, например, уборка территории школы, сбор денег или вещей нуждающимся.