

## Управление стрессом у детей после кризиса

Когда дети становятся непосредственными свидетелями смерти и разрушений вследствие бедствия, то родителям необходимо общаться с ними, учитывая особенности различных этапов

Когда дети становятся непосредственными свидетелями смерти и разрушений вследствие бедствия, то родителям необходимо общаться с ними, учитывая особенности различных этапов. Непосредственно сразу после случившегося наиболее важно обеспечить физическую безопасность и благополучие. Однако, сложно предсказать, разовьются ли в период после трагедии психологические проблемы. Представленный ниже план управления стрессом может помочь минимизировать последующие осложнения.

- Обсудите свои собственные реакции с другим взрослым прежде, чем говорить с детьми. Ваша реакция на кризис будет влиять на реакцию вашего ребенка. Выделите время, чтобы вы могли поговорить с ребенком или просто провести время вместе.
- Прислушайтесь к историям, которые рассказывает ребенок. Каждый ребенок по-своему реагирует на травму. Не стоит ожидать от всех одинаковой реакции.
- Открыто и честно обсуждайте событие с детьми. Желание поговорить может возникать у детей периодически, а маленьким детям может быть необходимым повторение конкретной информации.
- Будьте эмоционально доступны для своего ребенка.
- Вовлекайте ребенка в беседы на темы по его выбору – не обязательно о его чувствах или самом событии. Разговоры о нормальных событиях жизни имеют большое значение для здоровья.
- Сохраняйте насколько это возможно повседневный распорядок дня и привычное расписание. Посещение школы, установленное время с семьей, сказки на ночь могут успокаивать и помогают детям почувствовать себя в безопасности. Сейчас не время для установления нового распорядка.
- Ограничьте время влияния телевизора и других источников информации о несчастье и его жертвах.
- Усиливайте у ребенка чувство контроля и компетентности в быту – пусть он запланирует ужин или вечернюю активность.
- Успокойте ребенка, что несчастье ни в коей мере не было его виной
- Помогите детям более старшего возраста и подросткам понять их поведение и установите границы для них.
- Проявите терпимость и понимание, если ребенок вернулся к более ранним способам поведения. Это может включать потерю навыков туалетного тренинга и неспособность засыпать самостоятельно.

- Помогите ребенку откорректировать степень, в которой он относит произошедшее на свой счет и отождествляет себя с жертвами или с ситуацией. Напоминайте детям, что они с вами и в безопасности.
- Предоставьте ребенку конкретную информацию о катастрофическом событии и о том, чем оно отличается от нынешней обстановки (если это возможно). Это поможет снизить чрезмерную идентификацию с жертвами.

Ресурс: [Center for the Study of Traumatic Stress](#), Uniformed Services University, US

Перевод: [Юлия Колчинская](#)