



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ДЕТЕЙ В КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ

ПАМЯТКА ДЛЯ
РОДИТЕЛЕЙ



Психологическая поддержка детей в кризисных ситуациях

Памятка для родителей

Дорогие родители!

Мы понимаем, что вам сейчас приходится заботиться как о своих собственных эмоциях, так и об эмоциях ваших детей, которые могут быть встревожены изменениями в укладе повседневной жизни и беспокойством близких.

Представляем вашему вниманию материал, рассказывающий, как позаботиться об эмоциональном состоянии детей в кризисных ситуациях, которые возникают в жизни семьи и ребенка: вынужденные переезды, госпитализации и т.д.

Стрессовая ситуация для каждого человека может быть своя, однако она имеет ряд универсальных признаков, отличающих ее от повседневной жизни.

Признаки кризисной ситуации:

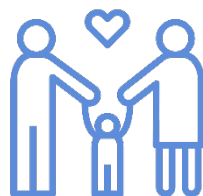
- незнакомые внешние раздражители, например, необычный шум, запахи;
- ожидание, которое длится неопределенное время;
- чувство неуверенности и тревоги;
- шокирующие происшествия, свидетелем которых стал ребенок;
- чрезмерная физическая усталость;
- внезапные события;
- угроза жизни.

Как ребенок реагирует на стресс?

Как это ни удивительно, но дети привыкают и адаптируются к стрессовой ситуации довольно быстро (от нескольких часов до нескольких дней).

То, как дети реагируют на трудности, зависит не только от их возраста и уровня развития, но также и от того, как взаимодействуют с ними родители и другие взрослые. Так, маленькие дети не способны полностью понять, что происходит вокруг, и особенно нуждаются в помощи взрослых.

Обычно дети справляются лучше, когда рядом находятся взрослые, способные поддержать ребенка.



Признаки стресса у ребенка: на что нужно обратить внимание

В ситуации угрозы физиологические потребности нередко не дают о себе знать: человек не чувствует усталости, голода и т.д. Тем не менее важно наблюдать за проявлениями ребенка, чтобы заметить реакцию на травматичное событие: шумный ли он или непривычно тихий, повторяет одни и те же слова или, наоборот, не произносит ни слова.

Признаками стресса будут *нетипичные для обычной жизни проявления*, возникшие после стрессовой ситуации.

- *В физиологии:* различные нарушения сна и/или аппетита. Например, ребенок начинает отказываться от привычной еды, долго не может заснуть, беспокоится во сне и часто просыпается. Кроме того, порой происходит «откат назад» в области гигиенических навыков, когда ребенок словно возвращается в более ранний возраст и будто забывает то, что уже давно освоил.
- *В поведении:* возбужденное поведение и дезорганизованность, «трудное», поведение, непослушание, протесты, вялость, апатия, неспособность получать удовольствие от вещей, которые раньше нравились, возможно, даже нанесение себе вреда.
- *В области чувств:* подавленность, страх, тревожность, плаксивость.
- *В мышлении:* рассеянность, трудности концентрации внимания.

Реакция ребенка на травматическое событие зависит от его возраста. Например, восьмилетний ребенок может проявлять свое беспокойство, связанное с травматической ситуацией, отказываясь посещать школу, в то время как подросток может быть внешне спокоен, но чаще спорить, а его школьная успеваемость может ухудшиться.

- *Маленькие дети* могут вернуться к поведению, присущему более раннему возрасту (например, начать сосать палец или писаться в постель, цепляться за родителей), а также меньше заниматься играми или, наоборот, повторять одну и ту же игру, пытаясь справиться с тревогой.
- *У детей школьного возраста* могут возникнуть новые страхи, они становятся менее дружелюбными и приветливыми, чувствуют себя одинокими.

- *Подростки* могут «ничего не чувствовать», считать, что они отличаются от своих ровесников или изолированы от них, при этом совершать рискованные поступки или проявлять негативизм.

Есть ли особенности реакций на стресс у детей с синдромом Дауна?

Как таковых особенностей нет. Однако следует иметь в виду, что для человека с синдромом Дауна как правило нехарактерно резкое изменение психического состояния. Если так происходит, то это, вероятнее всего, является реакцией на кризисную ситуацию, то есть указывает на то, что он испытывает сильное внутреннее напряжение, тревогу.

Что делать сразу после стрессового события?

- Спросите ребенка, что произошло. Так вы узнаете о его восприятии ситуации и сможете выразить это восприятие словами – а это первый шаг к преодолению последствий травматичного события.
- Объясните ребенку, что происходит в данный момент. Например: «Страшное закончилось, теперь я буду рядом, мы будем вместе». Так вы уверите его в том, что теперь он не один, что ситуация под контролем, дадите опору на настоящее.
- По возможности расскажите ребенку, что и как будет происходить. Так вы вселите в ребенка уверенность в его безопасности, сможете выстроить внутреннюю картину ближайшего будущего, на которую он сможет впоследствии опираться сам. Например: «Завтра мы вместе поедем на машине в другой город и там будем жить в доме у наших друзей некоторое время».
- Говорите с ребенком максимально просто, отвечая только на его вопрос, без разворачивания подробностей. Например: «Почему мы уехали из дома? – Мы уехали на время, потому что оставаться дома сейчас опасно».
- Разговаривая с ребенком, дайте ему надежду, что будет легче, что вы со всем справитесь, всё будет хорошо. Это важно, так как сейчас вы не знаете наверняка, что и как будет происходить дальше, а мысли и фантазии о плохом исходе пугают ребенка и отнимают силы, которые нужны на преодоление ситуации. Например: «Мы обязательно вернемся домой, как только сможем».

Важно! На этой стадии – сразу после стрессового события – *мы не ставим акцент на чувства, а помогаем ребенку проговорить то, что произошло на уровне событий. Если даже вы сами видели и знаете, что случилось, – важно, чтобы ребенок сам сказал об этом. Так вы поймете, что именно воспринял ребенок.*

Как помочь ребенку пережить стрессовое событие?

Помните, что все люди, в том числе и дети, способны преодолевать трудности. Близкий взрослый предлагает ребенку адаптивные ресурсы и стратегии выживания.



Ребенку в кризисной ситуации важно находиться с людьми, с которыми у него есть эмоциональная связь.

Главная задача взрослого в кризисной ситуации – создавать ребенку психологический «островок безопасности», чтобы проиграть и пережить травматические события, стать посредником между происходящим и ребенком. Это значит обеспечивать поддержку, стараться способствовать установлению внутреннего порядка, быть открытым и доступным необходимо, чтобы ребенок чувствовал, что ему есть к кому обратиться.

Важно! Не давайте ребенку наносить себе вред; если такое поведение возникает – незамедлительно прекращайте его, старайтесь переключить ребенка на что-то другое.

Введите элементы постоянства и предсказуемости

В тех случаях, когда возникает ситуация, связанная с переездом или нахождением в незнакомом месте:

- старайтесь по возможности следовать заведенному в вашей семье порядку либо, учитывая смену обстоятельств, введите такой распорядок дня, в котором предусмотрено время для знакомых и привычных ребенку занятий, игр и отдыха.
- Постарайтесь взять с собой какие-нибудь любимые вещи ребенка. Любимая кукла, мишка или платье будет для него «защитой» и связью с привычным миром.

- Визуальное расписание

сделает новую ситуацию для ребенка более понятной и предсказуемой, снизит тревогу.

- Проговаривайте с детьми и подростками раз за разом, как нужно себя вести в опасной ситуации, чтобы у ребенка было четкое понимание, что делать и что будет происходить, например, когда он слышит сирену. Здесь также поможет визуальная опора в виде карточек, изображающих последовательность действий.

Визуальное расписание

Специалисты Даунсайд Ап часто рекомендуют сделать ребенку расписание дня в картинках. Зрительное восприятие – сильная сторона людей с синдромом Дауна, поэтому визуальные подсказки сделают новую ситуацию (смену места жительства, расписания для и т.д.) более понятной и предсказуемой для ребенка

С визуальным расписанием ребенок сможет лучше ориентироваться в ситуации, контролировать себя, понимать, что от него требуется, вследствие чего будет меньше тревожиться, капризничать и протестовать.

Самый простой способ создать визуальное расписание – нарисовать его вместе с ребенком. Здесь вам не понадобятся выдающиеся художественные способности. Разбейте день на значимые этапы и придумайте для каждого простую пиктограмму-символ (обед – тарелка и ложка, уроки – портфель, игра – кукла или кубики, и т.д.). Затем расчертите лист на секции и заполните их делами, которые предстоят ребенку в течение дня.

- Сделанное таким образом расписание должно быть у ребенка в ежедневном доступе.
- Предупреждайте ребенка о начале каждого нового дела, показывая ему соответствующую картинку из расписания.
- Попросите ребенка отмечать пройденные этапы.
- Рисуйте сердечко или смайлик на тех пунктах, с которыми ребенок справился особенно хорошо.
- В конце дня обязательно подводите итоги: вспоминайте и перечисляйте ваши совместные занятия, опираясь на расписание.
- Старайтесь все обсуждения заканчивать на позитивной ноте.

Выбирайте для ребенка информацию о происходящем

В хаосе кризиса взрослые часто поглощены своими заботами и не могут внимательно следить за тем, чем заняты дети, что они видят и слышат. Очень важно, как дети воспринимают и понимают реакцию своих родителей на те или иные события. Дети чаще всего замечают волнение родителей, но во время кризиса детская восприимчивость особенно усиливается.

Важно! *Обращайте внимание на то, что выражает ваша мимика. Ребенок ориентируется больше на выражение лица и тон голоса, а не на слова. Смысл сказанного лишь на 7 % передается через слова, на 38 % – через язык тела и на 55 % – через выражение лица.*

- Договоритесь между собой, что именно вы будете говорить ребенку; обсудите это с другими членами семьи и окружающими.
- Будьте внимательны, когда ребенок присутствует при разговоре. Ребенок может не понимать те слова, которые произносят взрослые, когда

разговаривают между собой, не обращая внимания на то, что рядом дети. Непонятные детям слова усиливают их тревогу и могут ранить.

- Используйте спокойные интонации. Смысл того, что мы говорим детям, передается в большей степени через язык тела и выражение лица взрослого, нежели через слова. Когда взрослый говорит успокаивающие слова с выражением тревоги и страха на лице – ребенок «считывает» страх и тревогу.
- Будьте внимательны к тому, как работает телевизор при ребенке. Дети воспринимают повтор информации по телевизору как вновь и вновь происходящие события. Избегайте смотреть новости вместе с детьми: они могут думать, что всё, что показывают, происходит рядом прямо сейчас.

Говорите с ребенком о происходящем

- Объясняйте ребенку произошедшее в соответствии с его возрастом, понятными словами.

Важно! *Все разговоры и чувства ребенка допустимы.*

- Начинайте разговор первыми, когда чувствуете, что это необходимо или что ребенок не может начать говорить сам.

- Не говорите ребенку, что тоже волнуетесь; воздержитесь от проекций своих эмоций на ребенка.

- Разрешайте ребенку задавать вопросы и отвечайте на них. Ребенок задает вопрос тогда, когда готов воспринять ответ. Отвечайте конкретно на вопрос, не давайте слишком много информации. Лучше уточните: «Ты хочешь еще о чем-то спросить?».

- Терпеливо выслушивайте ребенка и помогайте ему разобраться в том, что происходит.

- Ваши слова, обращенные к ребенку, должны быть максимально простыми и четкими.

- Говорите ребенку: «Я рядом», «Мы вместе», «Всё будет хорошо!»

Важно! Вероятнее всего, о происходящем нужно будет разговаривать снова и снова – и это нормально в кризисной ситуации, которую мы не в силах прекратить.

Помогите ребенку занять себя

– Находите для ребенка любую деятельность (игра, рисование, чтение, помощь вам в быту). Деятельность помогает справиться с тревогой, а также дает понять, что беспокоит ребенка, например, когда он рисует.

- Если, например, вы долго едете в машине, а ребенок капризничает, найдите ему занятие. Можно вместе наблюдать за тем, что происходит вокруг или считать машины, а можно просто корчить рожицы и т.д. Такие игры позволят переключиться с раздражения на ребенка на игру с ним.

Играйте с ребенком

– Давайте детям возможность играть – это поможет им справиться со стрессом.

– Если рядом нет игрушек, используйте любой подручный материал: палки, коробки, камни. Обычная коробка может стать домиком, а камушек – человечком.

Важно! Дети остаются детьми независимо от происходящего вокруг: играть, радоваться жизни всё еще нормально и, более того, необходимо.

Если у вас есть доступ к игрушкам, предложите ребенку такие варианты:

- фигурки семьи и кукольный домик (если есть возможность – два);
- «аптечка», «набор доктора» (добавьте к ним 3–4 настоящих пластыря и докладывайте их по мере использования);
- спасательные машинки: «скорая помощь», пожарная машина и др.;
- «конфликтные» игрушки: солдатики, танки, оружие, мечи (они помогут ребенку символически выразить агрессию).



– Предлагайте ребенку задувать свечки, выдувать мыльные пузыри, надувать шарик. Это развивает более глубокое дыхание и помогает успокоиться.

– Играйте в подвижные игры, песенки с движениями, «битву подушками» и т.д. Физическая активность поддерживает психоэмоциональный тонус, помогает снизить тревогу и усиливает выработку гормонов радости.



Поддержка ребенка зависит от его возраста¹

Как помочь младенцу

- Держите малыша в тепле и безопасности.
- Постарайтесь держать ребенка подальше от громкого шума.
- Почаще обнимайте и прижимайте младенца к себе.
- По возможности соблюдайте график кормления и сна.
- Говорите с малышом спокойным и ласковым голосом.



Как поддержать ребенка от 1 года до 3-х лет

- Уделяйте ему достаточно времени и внимания.
 - Постоянно напоминайте ребенку, что он находится в безопасности. Объясните, что он не виноват в происшедшем.
 - Старайтесь не разлучать детей с теми, кто о них заботится, с братьями, сестрами и близкими.
- По возможности выполняйте привычные процедуры и соблюдайте режим.
 - На вопросы ребенка, что произошло, отвечайте простыми словами, без пугающих подробностей. Позвольте детям держаться рядом с вами, если им страшно, и они цепляются за вас.
- Будьте терпеливы с детьми, которые возвращаются к поведению, присущему более младшему возрасту (например, начинают сосать палец или писаться в постель).
- По мере возможности создайте условия для игр.



Как поддержать ребенка старше трех-четырех лет

- Уделяйте ребенку достаточно времени и внимания.
- Помогите ему заниматься привычными делами.
- Объясните, что случилось и что происходит в настоящий момент.
- Позвольте ребенку грустить, не ждите от него, что он окажется сильным.
- Выслушайте соображения и страхи ребенка без осуждений и оценок. Четко определите правила поведения в новой ситуации и объясните, чего ждете от



¹ По материалу ВОЗ “Первая психологическая помощь”, стр. 37–38
(URL: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44615/9789244548202_rus.pdf).

ребенка. Спросите, чего он опасается, поддержите его, обсудите, как лучше поступить, чтобы остаться невредимым.

- Поощряйте стремление ребенка приносить пользу окружающим и предоставляйте такую возможность. Если вы найдете безопасные способы привлечь ребенка к тому, чтобы помогать другим людям, это поможет ему в большей степени почувствовать себя уверенней.

Не ставьте себе задачу быть идеально устойчивым, эмпатичным, спокойным и так далее родителем. Если не сразу всё будет получаться и складываться – это нормально.

Вы живой человек: не пугайтесь своих эмоциональных проявлений, а делитесь ими с другими взрослыми.

Всегда помните: самый лучший родитель – тот, который доступен для контакта и достаточно хорош, а не идеален для своего ребенка.



Специалисты Благотворительного фонда «Даунсайд Ап» оказывают бесплатную психолого-педагогическую и информационную поддержку семьям людей с синдромом Дауна.

Наши контакты:

- Электронная почта: info@downsideup.org
- Пишите нашему онлайн-консультанту на сайте downsideup.org
- Телефон администратора: 8 800 550 54 97

Дополнительные материалы по теме:

1. Каган С., Таль Р. Психологическая [помощь детям во время боевых действий](#). Семинар 05.03.2022 г. [Электронный ресурс] // URL <https://www.youtube.com/watch?v=c4p-NXRNFMI> (дата обращения 19.10.2022)
2. Всемирная организация здравоохранения, War Trauma Foundation и World Vision International (2014). Первая психологическая помощь: руководство для работников на местах. Женева: ВОЗ, 2014. [Электронный ресурс] // Всемирная организация здравоохранения URL: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44615/9789244548202_rus.pdf
3. Иванова М.М. Календарь для ребенка «Мой день». [Электронный ресурс] // Электронная библиотека сайта Благотворительного фонда Даунсайд Ап URL: <https://downsideup.org/elektronnaya-biblioteka/kalendar-dlya-rebenka-moy-den/>