

## Как справляться со стрессом после бедствий. Информация для родителей

Потенциальный масштаб смерти и разрушения вследствие катастрофы требует особого внимания при разговоре об этом с детьми и подростками. Приоритетом в такой ситуации является обеспечение физической безопасности.

Сложно предсказать, какие психологические проблемы могут появиться у детей и подростков. Но следующие советы, возможно, помогут уменьшить проблемы в будущем:

- Ваша реакция на бедствие может значительно повлиять на отношение к ней ваших детей. Обсудите вашу собственную реакцию на происходящее с другим взрослым, прежде чем говорить об этом с детьми.
- Обсудите произошедшее с детьми открыто и честно. Детям может потребоваться перерывы в объяснениях. Маленьким детям нужно будет повторять важную информацию несколько раз простыми словами.
- Старайтесь быть легко доступными для своих детей.
- Ограничивайте доступ к телевидению и другим источникам информации о катастрофе и ее жертвах.
- Говорите о том, что интересует ребенка: не обязательно о том, что ребенок чувствует, или о том, что произошло. Разговоры про обыденные житейские дела хорошо поддерживают здоровье.
- Соблюдайте привычный режим дня, насколько это возможно. Новые привычки сейчас вырабатывать не нужно. Ходить в школу, проводить время с

Сложно предсказать,  
какие психологические проблемы  
могут появиться у детей и подростков...

семьей, слушать сказки на ночь — всё это может успокоить детей и дать им ощущение безопасности.

- Помогите детям почувствовать, что они могут контролировать и влиять на ситуацию. Например:

разрешайте им решать, что готовить на обед или что делать вечером.

- Каждый ребенок реагирует на травму по-своему. Не следует ожидать от всех одинаковой реакции. Слушайте, что рассказывает ваш ребенок.
- Убеждайте ваших детей, что бедствие ни в коем случае не их вина.
- Старшие дети и подростки могут чувствовать себя «взбудоражено». Помогите им разобраться в собственном поведении и установите определенные правила и ограничения.
- Некоторые дети вдруг начинают вести себя не по возрасту. Например, ребенок может забыть, как пользоваться горшком, или будет бояться засыпать ночью один. К этому следует относиться с терпением и пониманием.
- Помогите детям меньше считать себя жертвами бедствия и не отождествлять себя с ними. Напоминайте им, что сейчас они с вами и в безопасности.
- Предоставляйте детям конкретную информацию о бедствии, чтобы уменьшить чрезмерное отождествление с жертвами.