

Информация для тех, чьи дети пережили тяжелое событие

То, что детям пришлось пережить тяжелые события, может быть сложно понять и принять. Если дети все же испытали такое, важно, чтобы рядом с ними были взрослые, особенно родители, и оказывали им максимальную поддержку. Наличие реакции у детей после тяжелого события – ожидаемое явление. Для возможности помощи ребенку необходимо иметь знания об обычных реакциях и понимать, что таким образом ребенок справляется с пережитыми или переживаемыми сложностями. Дети реагируют по-разному. Некоторые могут вообще не проявлять никакой реакции. Возраст ребенка также имеет большое значение. Важно быть внимательным и прислушиваться к потребностям каждого ребенка. Большинство детей, которым обеспечивают поддержку, близость и понимание, исходя из их потребностей, будут снова чувствовать себя хорошо.

Немедленные реакции

Сразу после происшествия дети могут испытывать страх, грустить или находиться в растерянном состоянии. У некоторых детей эти ощущения могут быть настолько сильны, что ребенок «замыкается в себе». Самые маленькие могут вести себя апатично и с трудом идти на контакт, а дети старшего возраста могут проявлять безразличие и избегать контактов с другими людьми. Детям зачастую сложно понять, что произошло и какие будут последствия. Реакция взрослых, окружающих ребенка, особенно родителей, будет важным сигналом для ребенка. В то же время, известно, что собственные впечатления от происшествия у ребенка имеют большое значение для его эмоционального самочувствия. Существенную роль играет то, как ребенок воспринял ситуацию опасности для своей жизни и жизни членов семьи, а не только степень серьезности физических повреждений у ребенка или у его близких родственников.

Страх

Когда происходит что-то серьезное, можно лишиться чувства уверенности в завтрашнем дне. При этом дети могут чувствовать себя особо уязвимыми и бояться, что с ними произойдет что-то еще. Многие дети пугаются внезапных событий, и им может стать особо страшно от громких звуков или чего-либо другого, что напомнило о происшествии.

Также могут обостриться другие страхи, никак не связанные с происшествием, например, страх темноты, остаться в одиночестве или страх разлуки с родителем. Дети могут проявлять свое беспокойство по-разному. Маленькие дети «виснут» на родителях, капризничают и не поддаются утешениям. Бывает, что они начинают играть по-другому, нежели раньше. Детей старшего возраста в целом отличает пугливость и потеря желания и интереса к вещам, которые им нравились до этого.

Навязчивые воспоминания

Все, что напоминает ребенку о происшествии, может пробуждать неприятные ощущения. Случившееся может возвращаться в виде визуальных образов из прошлого. Иногда эти воспоминания могут быть настолько пугающими, что некоторые дети пытаются избегать мыслей о происшедшем, чтобы не испытывать такое беспокойство снова. Есть дети, которые показывают, что они пережили, в своих играх и рисунках.

Проблемы со сном и кошмарами

Характерно, что детям может быть сложно засыпать по вечерам или что они могут вдруг расстроиться посреди ночи, возможно, из-за кошмарных снов.

Различные соматические реакции

Речь идет о реакциях детского организма – может болеть живот, голова, дети могут писаться. В течение какого-то периода времени ребенок, возможно, не будет хотеть есть или будет есть больше обычного.

Влияние на отношения с другими людьми

Дети могут быть более активны, беспокойны и испытывать сложности с концентрацией. Одновременно с этим они могут стать более раздражительными и сердитыми. В период интенсивного стресса ребенок, вероятно, не будет справляться с вещами, которым научился ранее. Это может привести к трудностям в школе и возникновению конфликтов с родителями, родными братьями и/или сестрами, друзьями и другими взрослыми. Если взрослые, окружающие ребенка, понимают, каким образом ребенок проживает тяжелые события, это способствует снижению риска того, что ребенок ощутит себя непонятым или одиноким.

Изменение хода мыслей

У ребенка могут пробудиться размышления о справедливости, например, что ей/ему удалось спастись, а другим – нет. Или может возникнуть чувство вины, когда ребенок чувствует, что действовал недостаточно правильно. На какое-то время может пропасть вера в будущее, а хорошие события могут казаться невозможными. Дети постарше и молодежь могут быть полностью заняты мыслями о собственных реакциях после происшедшего.

Потребности детей в играх и радостных эмоциях

Многие дети резко пересказывают из состояния, когда они испытывают сильное воздействие происшедшего, в состояние, когда они снова радостные и могут, как обычно, играть и общаться с другими. Дело в том, что дети так проживают тяжелые моменты. Именно поэтому важно дать ребенку вести себя естественным образом, когда речь идет о сложной ситуации. Это может наблюдаться и у взрослых, которым тоже необходимо вновь и вновь погружаться в события, чтобы потом из них выходить.

Несколько простых советов

Реакция у ребенка – это нормально. Имейте в виду, что для детей, переживших тяжелые события, нормально реагировать описанным образом. Это не должно означать, что тот или иной ребенок – особо чувствительный и столкнется с проблемами в будущем. Кроме того, совершенно нормальным является и полное отсутствие реакции у ребенка, что отнюдь не означает, что ребенок бесчувственный. Старайтесь, чтобы ваше внутреннее беспокойство сильно не сказывалось на ребенке.

Быть рядом

Самое важное – чтобы вы были рядом со своим ребенком. Ценно уже одно то, что вы просто сидите возле него и показываете свою заботу. Какое-то время особую роль играет близость и физический контакт, иногда и по ночам.

Беседуйте со своим ребенком

Позвольте ребенку говорить, поскольку беседы могут помочь лучше понять происшедшее. Помогайте ребенку медленными шажками приближаться к обсуждению тяжелых моментов. Это должно происходить в оптимальном для ребенка темпе. Будьте чуткими и готовыми выслушать ребенка, когда он захочет поговорить, даже если вы не сможете что-то посоветовать или ответить на вопросы ребенка. Если, будучи взрослым, вы по собственной инициативе заведете разговор о случившемся, но заметите, что ребенок не хочет говорить, просто подождите с этим и покажите, что вы всегда рядом, когда ребенку это нужно. Имейте в виду, вероятно, что то, как вы сами представляете себе переживания ребенка, не соответствует реальной обеспокоенности ребенка, преследующей его везде. Важно активно выслушивать впечатления ребенка и поощрять его собственные инициативы и предложения.

Позволяйте ребенку выразить свои мысли по-другому

Не всем детям подходит вести обычный разговор, и сразу после событий может быть сложно называть своими именами вещи, с которыми пришлось столкнуться. Позволяйте ребенку выразить свои мысли другими способами, например, с помощью рисунков, игры, письма, чтения и музыки. Если вы заметите, что ребенок снова и снова играет в одну и ту же игру или рисует одно и то же, возможно, понадобится ваша помощь как взрослого человека. Вместе вы сможете изменить исход игры или истории, придумав более приятную концовку.

Информируйте своего ребенка

Детям в такой же степени, как и взрослым, необходима информация о происшедшем и о том, что будет происходить. Им может понадобиться знать, почему они сами и другие люди вокруг них проявляют определенные реакции. Постарайтесь быть искренними, поскольку так лучше всего для ребенка в долгосрочной перспективе. Адаптируйте свой рассказ под уровень развития ребенка и поинтересуйтесь, действительно ли ребенок все понял. Одновременно с этим ребенку не нужно слышать все-все, например, разговоры взрослых по телефону. Кадры событий по телевизору или в интернете могут снова вызвать испуг у ребенка. Берегите ребенка и лучше сами рассказывайте известное вам.

Давайте ребенку надежду

Ребенку может быть сложно понять, что то, что происходит сейчас, не сохранится навсегда. Взрослым необходимо говорить своим детям, что все снова наладится. Детям нужно также гарантировать, что сейчас они находятся в безопасном месте.

Плюсы четкого графика и мероприятий

Желательно, чтобы ребенок как можно скорее вернулся к обычной жизни и четкому графику. Также для большинства детей важна возможность проводить время со своими ровесниками. Старайтесь соблюдать максимально привычный образ жизни. Например, это касается приемов пищи и режима сна. Не менее актуально и полезно поощрять подвижность ребенка и его физическую активность.

