



У детей, которые впервые пережили несчастье в возрасте до 11 лет, риск психических расстройств в три раза выше, чем у более старших детей. Дети лучше справляются с несчастьем, если им помогают в этом родители и другие взрослые. После катастрофы как можно быстрее начинайте оказывать помощь детям.

WASHINGTON MILITARY DEPARTMENT

ВОЕННОЕ
УПРАВЛЕНИЕ
ШТАТА ВАШИНГТОН



Emergency Management Division

Отдел реагирования
на чрезвычайные
ситуации

www.emd.wa.gov
1-800-562-6108

Building 20, MS: TA-20
Camp Murray, WA
98430-5122

Помощь детям после катастрофы

Важно знать, что одни дети могут вообще не казаться расстроенными, а у других несчастье может проявиться через несколько недель или даже месяцев после происшествия. Даже если поведение ребенка не меняется, ему все равно нужна ваша помощь.

После катастрофы ребенок часто ведет себя следующим образом:

- Горюет о потере любимой игрушки, одеяла и т.д., которые имели для него большое значение.
- Из спокойного, послушного и внимательного превращается в крикливого, шумного и агрессивного, или, наоборот, из общительного превращается в стеснительного и пугливого.
- Начинает испытывать ночные страхи (кошмары, страх темноты, боязнь спать в одиночестве).
- Бойится повторения несчастья.
- Легко расстраивается, плачет и хнычет.
- Теряет доверие к взрослым. Дети думают, что взрослые не смогли предотвратить несчастье.
- Впадает в младенчество - мочится в постель, сосет палец и т.д.
- Бойится потерять родителей из виду, не хочет идти в школу (детский сад).
- Чувствует себя виноватым, как будто несчастье случилось от того, что он сказал или сделал.
- Пугается ветра, дождя и внезапных громких звуков.
- Проявляет симптомы болезни - головная боль, рвота, жар и т.д.
- Беспокоится о том, где он и вся семья будут теперь жить.

Что могут сделать родители, чтобы помочь детям:

- Говорите с детьми о том, как они себя чувствуют. Убедите их в том, что испытывать такие чувства естественно.
- Учите детей выражать свои чувства словами - например, "мне хорошо", "мне грустно", "я злой" и т.д.

- Не требуйте от них храбрости или выносливости. Говорите им, что плакать не стыдно.
- Не рассказывайте детям о катастрофе больше, чем они могут усвоить.
- Своевременно успокаивайте пугливых детей: говорите им, что вы все время будете с ними.
- Как можно быстрее вернитесь к обычным занятиям. Соблюдайте обычный распорядок дня.
- Убедите детей в том, что несчастье произошло не по их вине. Успокойте их.
- Оставьте детям какую-то свободу: разрешайте самим выбирать одежду, еду и т.д.
- Наладьте связь с друзьями и родственниками.
- Выполняйте свои обещания. Благодаря этому дети снова начнут доверять взрослым.
- Стройте планы. Это поможет детям вновь обрести веру в будущее.
- Как можно быстрее обратитесь за нужной медицинской помощью.
- По вечерам посидите с детьми перед сном.
- Следите, чтобы дети правильно питались и достаточно отдыхали.
- На время предоставьте им особые привилегии - спать при свете и т.д.
- Найдите способы показать детям, что вы их любите.
- Давайте детям время погорюстить.
- Учредите годовщину катастрофы. Хотя она будет грустной, позитивные занятия помогут вам отпраздновать спасение и возврат к нормальной жизни.