

# Как помочь детям пережить стихийные бедствия и другие травмирующие события



## Советы воспитателям

Дети могут переживать стихийные бедствия и другие травмирующие события непосредственно или косвенно, узнавая о них из СМИ или услышав разговоры других людей. Как прямо, так и косвенно стихийные бедствия и травмирующие события могут вызвать у детей чувство замешательства, страха или опасности. Дети обращаются ко взрослым, чтобы те объяснили им, что происходит и что нужно делать. **Следующие советы объяснят вам, как помочь детям преодолеть травмирующие события:**



### Будьте спокойны и уверены

То, как вы реагируете на травмирующее и стрессовое событие, отражается на ваших детях. Если дети видят, что вы нервничаете и беспокоитесь, они могут почувствовать страх и неуверенность. Детям будет легче, если вы будете сохранять спокойствие и сможете уменьшить собственный стресс и беспокойство. Это успокоит детей и поможет им почувствовать себя в безопасности. Если вы чувствуете, что не справляетесь, попросите о помощи. Чтобы получить помощь, вы можете использовать существующую или создать новую сеть родителей и друзей или позвонить в службу NYC Well («Благополучный Нью-Йорк») (888-692-9355) для подключения к услугам.



### Как дети реагируют на стресс

Стихийные бедствия и другие травмирующие события могут повлиять на ощущения, мышление и поведение детей, особенно если событие напрямую касается его семьи или окружения. Важно знать, что дети любого возраста могут по-разному реагировать на бедствия и другие травмирующие события. К тому же, некоторые реакции могут отличаться, в зависимости от возраста ребёнка и его понимания происходящего. Приведенный ниже перечень даётся для общего руководства, но не следует забывать, что дети могут реагировать как типичным, так и отличным от своих сверстников образом.

### Распространенные реакции для детей любого возраста

- Различные виды боли: головная боль, боль в животе и в груди, при том, что ребёнок здоров
- Тревога, страх или уныние
- Изменение аппетита
- Бессонница и ночные кошмары
- Внезапные перемены в поведении

### Реакции, характерные для детей дошкольного возраста

- Прилипчивость, боязнь темноты или отказ спать в одиночестве
- Агрессивное поведение, например ребенок дерется, пинается и кусается
- Недержание мочи во сне, сосание большого пальца, запор
- Уверенность ребенка в том, что к случившемуся привел его поступок

### Реакции, характерные для детей младшего школьного возраста

- Прилипчивость, боязнь темноты
- Нежелание идти в школу или проблемы с учебной
- Конфликты со сверстниками

Переживание стихийного бедствия или другого травмирующего события может спровоцировать стресс у детей.

В этом информационном листке разъясняется, как помочь детям справиться с травмирующим и событиями.

## Реакции, характерные для детей предподросткового и подросткового возраста

- Нехарактерное для них поведение: бунтарское, агрессивное или рискованное поведение, например употребление алкоголя или наркотиков
- Уход в себя и потеря интереса к обычным занятиям
- Проблемы дома и в школе



### **Выделите время для детей и ответьте на их вопросы**

После травмирующего события дети могут чувствовать себя неуверенно и испытывать страх, а также у них может возникнуть масса вопросов. Замечайте и принимайте к сведению их страхи. Проводите с ними больше времени. Отвечайте на их вопросы и объясняйте понятным для них языком. Позвольте детям выражать испытываемые чувства и объясните, что их чувства совершенно нормальны. Постарайтесь обнадежить детей, рассказав им о том, что делается для обеспечения их безопасности.



### **Ограничьте доступ к новостям**

Слишком большое количество информации о стихийных бедствиях или других травмирующих событиях, поступающее из телевидения, газет или социальных сетей, также может вызвать тревожность и растерянность у детей. Постарайтесь ограничить количество просматриваемых ими новостей. Когда они смотрят новости, смотрите вместе с ними, так вы сможете объяснить им, что происходит.



### **Поддерживайте установленный в семье распорядок и будьте гибкими**

Привычный распорядок даёт ощущение стабильности и владения ситуацией. Старайтесь максимально возможно поддерживать установленный в семье распорядок и будьте гибкими, способными адаптироваться к меняющимся условиям. Это поможет и вам, и детям справиться с ситуацией. Попробуйте:

- Придерживаться обычного распорядка, например, продолжайте обедать и ужинать всей семьей и читать детям перед сном.

- Придерживайтесь здоровых привычек, обеспечивающих детям правильное питание, достаточный сон и физическую активность.

- При необходимости, на время ослабьте правила и ограничения, например, временно позвольте им спать при свете, если им страшно в темноте или в другой комнате.



### **Поддерживайте контакты**

Если дети вынуждены находиться дома из-за случившегося, помогите им поддерживать контакт с другими членами семьи и друзьями. Когда нет возможности встречаться с другими людьми лично, или это стало небезопасно, то телефон, электронная почта и связь через социальные сети становятся хорошими средствами общения.



### **Вовлекайте детей**

Привлекайте детей к любой восстановительной деятельности после происшествия. Совместное планирование и построение будущего может активизировать восстановление. Поручайте детям посильные задачи и разрешайте им сконцентрировать усилия на том, что они умеют. Тренировка совместных действий семьи в чрезвычайной ситуации также может снизить тревожность по поводу будущих бедствий.

**Вы не одиноки.**

**Вам помогут!**

**Звоните:**

**888-692-9355**

**Текстовые  
сообщение:**

**WELL на 65173**

**Чат:**

[nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell)

**NYC**  
Health



## Знайте, когда и куда обращаться за помощью

Если детям сложно справиться со стрессом, звоните в службу NYC Well («Благополучный Нью-Йорк»), чтобы получить доступ к таким услугам, как психотерапия, кризисное вмешательство, поддержка ровесников и направление на лечение. Система NYC Well («Благополучный Нью-Йорк») является бесплатной, конфиденциальной и доступной круглосуточно и без выходных на английском, испанском или китайском (мандарин / кантонский диалект) языках. Кроме того, предоставляется перевод на более чем 200 языков. Звоните: 888-692-9355 Текстовые сообщение: WELL на 65173 Чат: [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell).