

Руководство для взрослых Как помочь детям пережить травму

«Как сказать детям о смерти?»

Нежно и с любовью, простыми, честными словами. Сядьте с детьми в тихом уголке, обнимите их и расскажите им правду. Не бойтесь слов «умер» или «мертвый». Например, вы можете сказать: «Случилось что-то очень, очень печальное. Папа умер. Его больше не будет с нами, потому что его больше нет в живых. Мы его очень, очень любили, и мы знаем, что он тоже любил нас. Мы будем по нему очень, очень скучать».

В нескольких коротких фразах расскажите им, как умер близкий человек. Например: «Вы знаете, что в последнее время папа был очень, очень, очень, очень болен. И от этой болезни он умер». Или: «Папа попал в аварию. Его очень, очень, очень, очень сильно ранили. И эта авария привела к тому, что он умер». Многократно повторенное «очень» помогает детям отделить смерть близкого человека от того момента, когда он был «очень болен» или «очень сильно ранен».

Избегайте эвфемизмов, обозначающих смерть – таких, как: «мы его потеряли», «он ушел от нас», «ушел в иной мир». Эти выражения питают страхи ребенка: он боится, что его покинут. Никогда не говорите, что близкий человек «уснул». Ребенок станет бояться засыпать.

Часто дети спрашивают, что означает: «умер»? И опять, объясните это простыми, честными словами: «Его тело больше не живет. Он больше не может ходить, дышать, кушать, спать, разговаривать, слышать и чувствовать».

«Что ответить, если дети спрашивают: Почему?»

«Почему мама умерла?», «Почему умер папа?», «Почему дедушка попал в аварию?», «Почему это случилось именно со мной?» - на эти вопросы трудно ответить. Можно признаться, что вы сами задаете себе те же вопросы. Потом объясните, что смерть – это часть жизни для всех живых существ на земле. Она приходит к каждому. Есть вещи, которыми мы можем управлять, а есть такие, которыми не можем. Управлять смертью мы не можем.

Обязательно скажите детям, что в смерти никто не виноват – ни умерший близкий человек, ни Бог, и, уж конечно, не ребенок. Скажите очень четко: «Ты не виноват». Ничто из того, что ребенок сказал сделал или подумал, не стало причиной смерти.

«Следует ли говорить о смерти в религиозных терминах?»

Это решения каждая семья принимает самостоятельно. Вообще говоря, это зависит от того, насколько ваши дети религиозны. Если они выросли в религиозной среде, им легче будет понять религиозные объяснения. Если же нет, это, наверное, не лучший момент для приобщения их к религии – такие объяснения их только запутают. В любом случае, избегайте высказываний типа «Бог забрал папу» - они могут пробудить в ребенке страх.

«Следует ли брать детей на панихиду, похороны, поминки?»

Это решение каждая семья также принимает самостоятельно. Как правило, детей старше шести лет следует брать на похороны, **если они этого хотят**. Когда ребенок участвует в этом ритуале вместе с семьей, он получает возможность выразить горе, обрести силы, получить поддержку со стороны других членов семьи, а также проститься с близким человеком. Он чувствует принадлежность к тем, кто продолжает жить, несмотря на утрату, и это дает ему ощущение комфорта и безопасности.

Позаботьтесь о том, чтобы заранее подготовить ребенка к тому, что произойдет и что он увидит и услышит. Объясните, что, возможно, многие будут плакать. Пусть дети задают

вопросы. Если вы сами не чувствуете себя в силах отвечать на них, попросите сделать это кого-то из членов семьи или друзей.

Что, если ребенок не захочет пойти на похороны? Не заставляйте его, и позаботьтесь, чтобы он не чувствовал себя из-за этого виноватым.

«Повредит ли детям, если они будут видеть горе и слезы?»

Вовсе нет. Дети должны научиться способам выражения горя, и лучше всего они могут сделать это на примере взрослых, которые их любят. Если вы выглядите опечаленной, это означает, что они тоже могут не скрывать своих чувств. Конечно, если взрослый старается держаться героем и скрывает чувства, дети тоже научатся этому. Но это – нездоровая реакция на горе. Не бойтесь проявлять эмоции в присутствии детей.

«Что, если взрослый так уйдет в горе, что не сможет присматривать за детьми?»

Необходимо подумать, может ли кто-то из взрослых позаботиться о детях до тех пор, пока родитель сможет вернуться к своим обязанностям.

«Нужно ли сообщить учителям о смерти?»

Да, и как можно скорее. Учителя проследят за поведением ребенка и его эмоциональным состоянием в течение недель и месяцев после случившегося. Они поймут и поддержат ребенка в те минуты, когда он сердится, печалится или огорчается.

«Когда дети могут опять начать играть?»

Как только они захотят играть. Горе у детей обычно проявляется скачками. Сегодня он может плакать и печалиться; завтра он может смеяться и качаться на качелях. Дети не могут горевать непрерывно, они нуждаются в передышке; она дает им возможность по-своему выразить владеющие ими чувства. Движение помогает им избавиться от тревожности и стресса.

«Что важнее всего сделать для детей?»

Будьте рядом с ними, будьте с ними честными, любите их.

Что нужно знать родителям о детях, переживших травму

- Что дети могут переживать травму так же, как взрослые.
- Что реакция детей сходна с реакцией взрослых, переживших травму.
- Что реакции посттравматического стресса иные и более многообразные, чем реакции горя.
- Что дети не обязательно должны быть жертвами или свидетелями, чтобы получить травму: достаточно, что они имеют отношение к кому-то (другу, родственнику, ровеснику), пережившему травму.
- Что насилие – это не единственный тип события, которое может травмировать детей: их могут травмировать дорожные аварии, пожары, серьезные хирургические процедуры, смертельная болезнь близкого человека, трагедия на воде, обнаружение тела, развод, разлука с родителями, авиакатастрофы, наводнения, ураганы и т.д.
- Что трагическое событие в семье (например, убийство одного из членов семьи) может травмировать всю семью.
- Что каждый член семьи реагирует на травму по-своему.
- Что сходные реакции у одних будут выражены сильнее, а у других – слабее.
- Что чем дольше дети, пережившие травму, живут без специальной помощи, тем с большей вероятностью пост-травматический синдром может приобрести хронический и чрезвычайно болезненный характер.
- Что травматическую реакцию нельзя предотвратить, но можно свести к минимуму ее негативные последствия для учебной деятельности ребенка, его поведения, личности и эмоционального развития, если как можно скорее обратиться за помощью.
- Что дети, когда им предоставляется такая возможность, могут и хотят обратиться к деталям травмирующего события.
- Что дети, пережившие травму, должны находиться под наблюдением в течение нескольких лет, поскольку травматические реакции могут возвращаться и спустя многие годы..
- Специальное вмешательство специалиста по травме может помочь ребенку испытать облегчение, освобождение от того ужаса, который они испытывают, а также сохранить чувство контроля над «монстрами», которых пробуждает пережитое.
- Что дети, родители которых обратились за помощью к специалисту по травме, будут вечно благодарны родителям за то, что те с пониманием отнеслись к их потребности поговорить с кем-то, кто понимает, какой ужас они испытывают.
- Что не каждый психиатр, психолог, социальный работник, школьный советник или врач знает, что такое травма и как лучше помочь в этой ситуации.
- Что существуют вопросы, которые следует задать, чтобы выяснить, насколько школьный советник, социальный работник и т.п. может быть полезен ребенку.
- Что существуют совершенно особые способы реагирования на особые реакции ребенка.
- Что ребенок, переживший травму, остро нуждается в их терпении, защите, безопасности и базовом доверии.
- Что им самим тоже нужна поддержка.

Как родители могут помочь ребенку, пережившему травму

- Не удивляйтесь никаким поведенческим или личностным изменениям.
- Заботьтесь о них и утешайте их.
- Уделяйте им больше внимания, проводите с ними больше времени.
- Позаботьтесь, чтобы они знали, куда вы уходите, когда вы вернетесь. Если вы уходите на несколько часов, время от времени звоните, чтобы сообщить, что с вами все в порядке.
- Разрешите им говорить о травме, когда им этого хочется.
- Поощряйте их к тому, чтобы они дали вам знать, когда они думают об этом или когда возникают новые реакции.
- Нормализуйте (разъясните) реакции, которые у них возникают или могут возникнуть в будущем.
- Обозначайте словом – особенно с маленькими детьми – чувства, которые они испытывают: например, «тебе грустно», «тебе страшно», «ты печалишься» и т.п.
- Поговорите с учителями – чтобы они правильно поняли изменения в поведении ребенка.
- Будьте терпеливы, если у ребенка появляются затруднения, связанные с концентрацией внимания, с выполнением школьных заданий и в других областях.
- Снизьте уровень требований к ребенку – требуйте от него простых вещей.
- Будьте терпеливы, если наблюдается регрессия в поведении ребенка (он грызет ногти, сосет палец и т.п.)
- Если поступки ребенка или изменения в его поведении пугают вас, проконсультируйтесь со специалистом по травме, но всегда подчеркивайте, что вы понимаете, что это результат того, что он пережил.
- Разделяйте его стремление к безопасности, но будьте реалистами.
- Помогите ему не делать обобщений.
- Напоминайте ему, если это необходимо, что «это (несчастный случай) случилось в прошлом, а мы живем сейчас, и ситуация изменилась».
- Следует понимать, что новые физические реакции, такие, как головная боль, слабость и т.п. являются ответом на переполняющие ребенка страхи и попыткой избежать их.
- Помогите ребенку поделиться своими страхами и беспокойством.
- Помогите ребенку часто возвращаться к добрым воспоминаниям о погибшем, особенно в самые трудные дни.
- Не торопите их, говоря: «Ну, пора уже об этом забыть».
- Поделитесь с ним воспоминанием о травме или испуге, которые пережили вы сами. (Вы выжили, и он тоже сможет выжить – вот о чем говорите вы, когда рассказываете ему о своем опыте).
- Помогите детям понять, что сейчас они сердятся, ведут себя агрессивно, не слушаются, уходят из дома или подвергают риску свою жизнь потому, что они пытаются

убежать от боли, ужаса, страха. Но бегство приводит только к тому, что боль становится сильнее.

- Помогите им сформулировать, что, по их мнению, могло бы быть сделано иначе.

- Если они испытывают чувство стыда или вины, подчеркните, что никто не учил их, как вести себя в этой ситуации, это случилось независимо от их выбора и они за это не отвечают.

- Если возникают физические ситуации, вызывающие чувство стыда (дети плачут, мочатся в штанишки, их рвет и т.д.), успокойте ребенка и объясните ему, что в отличие от телегероев, люди, испытавшие ужас, часто теряют контроль над собственным телом.

- Если они говорят о мести, спросите их о планах и обсудите реалистические реакции. Затем обсудите с ребенком, как можно не допустить того, чтобы месть руководила их жизнью и как можно другими способами облегчить боль. Обратитесь за помощью к специалисту.

- Если дети заявляют, что они больше ничего не боятся, «ничто меня не пугает!», - оберегайте их, поскольку они могут быть неосторожны в потенциально опасной ситуации с другими людьми, подвергающими их риску.

Понимают ли дети происходящее?

- 0-2 года – Утрата воспринимается только как временная разлука.

- 2-6 лет – Магическое мышление; вера в всемогущество – возможность предотвратить событие или сделать так, чтобы оно свершилось.

- 6-12 лет – Конкретное мышление – ребенок все воспринимает буквально. Если ему говорят: «Мы потеряли твоего брата» - ребенок ответит: «Пойдемте его искать». Если говорят: «Папа умер во сне», ребенок может бояться спать.

- 12 лет и старше – Реалистическое мышление, понимание окончательности смерти.

КОГДА СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОМОЩЬЮ

- ребенок горько плачет в течение долгого времени
- у ребенка случаются частые и продолжительные приступы гнева
- происходят резкие изменения в поведении ребенка
- заметно снижаются школьные успехи и оценки
- ребенок надолго замыкается в себе
- ребенок теряет интерес к друзьям и к занятиям, которые он прежде любил
- ребенку снятся кошмары и нарушается сон
- ребенок часто жалуется на головные боли и другие недомогания
- ребенок резко худеет
- ребенок становится апатичным, молчаливым и теряет интерес к жизни
- ребенок видит будущее в мрачном свете, или вообще не проявляет интереса к этой

теме