



# Наши дети так же, как и мы, психологически травмированы. Как мы, родители, можем им помочь?

Дети по-разному реагируют, когда происходит такая беда, как случившееся землетрясение. Дети очень чуткие по своей природе и пытаются по-своему осмылить происходящее и принять в нем участие. Но им, конечно, может быть трудно преодолеть тот страх, который пришлось пережить. В своих попытках понять, насколько серьезно то, что случилось, они, безусловно, ориентируются на своих родителей, на кружящих их взрослых. И вот тут родители могут и должны помочь.

## **Наиболее распространенные реакции у детей независимо от возраста:**

- Нарушения сна иочные кошмары
- Ребенок не может расслабиться; он все время настороже
- Беспокоится о безопасности родных, друзей, домашних животных и о своей собственной
- Преувеличненная реакция на звуки (звуки сирены, громкие шумы, звуки падающих или ломающихся вещей)
- Страх, что случится еще одно землетрясение
- Снижение способности к концентрации внимания
- Ребенок не хочет общаться с друзьями, играть, учиться; замыкается в себе
- Ребенок становится капризным и непослушным
- Жалобы на физическое состояние (головные боли, боли в желудке, боли общего характера)
- Сильный всплеск эмоций при напоминаниях о землетрясении (разрушенные здания, выпуски новостей)
- Состояние горя и утраты
- Отсутствие интереса к обычной жизни

## **Дети дошкольного возраста (1-5) могут:**

- Уподобляться младенцам: сосать палец, писаться, бояться темноты
- Проявлять чувство страха, которого не было: боязнь незнакомых, темноты, животных или «монстров»
- Снова переживать землетрясение в игре
- Плакать и не отпускать от себя
- Слоняться без цели или, наоборот, забиться в угол

## **Младшеклассники (6-11) могут:**

- Отказываться общаться с друзьями и участвовать в общих делах
- Испытывать трудности с концентрацией внимания
- Испытывать необоснованный страх
- Начать хуже учиться
- Чувствовать свою вину за происходящее
- Испытывать чувство оцепенения

## **Подростки (12-17) могут:**

- Переживать случившуюся трагедию (ощущение, что катастрофа происходит снова)
- Начать хуже учиться
- Вести себя асоциально (употреблять алкоголь, наркотики или по-другому наносить вред себе и остальным)
- Ощущать вину за то, что кто-то из близких пострадал или погиб
- Испытывать депрессию или думать о самоубийстве

# Как мы можем помочь своим

**Мыслить и реагировать здраво.** Дети смотрят на реакцию своих родителей и тех, кто о них заботится. Ведите себя спокойно и разумно. Ваше чрезмерное беспокойство может вызвать у ребенка усиленное чувство тревоги.

**Слушать и разговаривать со своими детьми.** Позвольте детям задавать вопросы и говорить о своих страхах. Не пытайтесь их воспитывать в этот момент.

**Отвечать на вопросы четко и честно.** Объяснения надо давать соответственно возрасту ребенка и не увлекаться подробностями. Лучше честно сказать, что ответы у вас есть на все вопросы.

**Ограничить количество новостей.** Необходимо ограждать ребенка от потока новостей.

**Сохранять в детях ощущение безопасности.** Надо объяснить детям, как правильно вести себя во время повторных толчков и какие меры предпринимаются вами для обеспечения безопасности вашей семьи. Возможно, повторить это придется многократно.

**Установить правила и распорядок дня.** Дети чувствуют себя в большей безопасности, если существуют четкие правила и распорядок. Если трудно восстановить старый распорядок, необходимо придумать новый.

**Следить за разговорами.** Следите за разговорами между взрослыми. Дети могут неправильно понять услышанное и испугаться.

**Успокоить чувство тревоги из друзей.** Общение с друзьями может быть прервано из-за закрытия школы и вынужденного отъезда.

**Поощрять желание помогать.** Дети гораздо легче переносят тяжелые обстоятельства, если их привлекать как помощников. Найдите для них такую возможность, например, поездки за продуктами или участие в домашних делах.

**Быть терпеливыми.** Дети могут ныть и кукситься. Но они успокоятся, если вы переключите их внимание, напомнив что-то хорошее.

**Всегда успокаивать при укладывании спать.** Укладывая детей спать, постарайтесь побывать с ними подольше, рассказать историю, просто поговорить. Возможно, пока им лучше спать поближе к вам.

**Оставаться оптимистами.** Даже в самой тяжелой ситуации, не теряйте надежду и веру в будущее. Позитивный и оптимистический подход

Если вы чувствуете, что вашему ребенку или членам вашей семьи по-прежнему справиться трудно, обращайтесь за помощью. Можно проконсультироваться с психологом, можно получить психологическую помощь в компании по линии помощи сотрудникам.

## Ниже прилагается список полезных ссылок:

Токийская горячая линия психологической помощи на английском - TELL Life Line 03 5774 0992

- TELL Консультация- 03 4550 – 1146 на английском, 03 4550 – 1147 на японском.
- TELL Wiki - <http://www.bluejava.com/tell/index.html> - Ресурсы на английском
- TELL Website - <http://www.telljp.com/> - Информация о землетрясении и цунами и ресурсы на английском
- TELL website - <http://www.telljp.com/> Как справляться с последствиями трагедии и со стрессом (английский).
- Как справиться в случаях насилия или стихийных бедствий: что могут сделать родители (английский) [www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)
- Как действовать родителям, чтобы помочь детям после землетрясений. [www.nctsn.org/nctsn\\_assets/pdfs/Parents\\_Talk\\_to\\_Children\\_about\\_Earthquake.pdf](http://www.nctsn.org/nctsn_assets/pdfs/Parents_Talk_to_Children_about_Earthquake.pdf)
- Национальная защита детей от травмы и стресса [www.NCTSN.org](http://www.NCTSN.org)
- Поиск людей Google person finder - <http://japan.person-finder.appspot.com/?lang=en>
- Волонтеры- <http://japanvolunteers.wordpress.com/japan-donations/>
- Ссылка по поиску родственников Красного Креста Red Cross family links [http://www.familylinks.icrc.org/wfl/wfl\\_jap.nsf/DocIndex/locate\\_eng?opendocument](http://www.familylinks.icrc.org/wfl/wfl_jap.nsf/DocIndex/locate_eng?opendocument)

