# Как поддержать детей и подростков, переживающих утрату и травму

## Нужно быть готовыми к тому, что у ребенка появятся признаки посттравматического стресса.

В разных возрастных группах признаки посттравматического стресса проявляются по‑разному, в том числе:

## Дошкольники

* демонстрируют признаки страха;
* цепляются за родителя или воспитателя;
* плачут, кричат или хнычут;
* перестают говорить;
* совершают бесцельные движения или застывают на месте;
* претерпевают изменения режима сна и аппетита;
* возвращаются к поведению, свойственному детям младшего возраста (потеря контроля над кишечником, ночное недержание мочи);
* раздражаются, злятся или проявляют признаки деструктивного поведения.

## Дети школьного возраста (6-12 лет)

* теряют интерес к семье, друзьям и развлечениям;
* испытывают проблемы со сном или видят кошмары;
* претерпевают изменения аппетита;
* раздражаются, злятся или проявляют признаки деструктивного поведения;
* испытывают трудности в школе или при выполнении домашних заданий;
* испытывают трудности во взаимоотношениях со сверстниками;
* жалуются на физическое недомогание;
* развивают новые страхи;
* чувствуют избыточную грусть, вину, безнадежность или не испытывают никаких эмоций.

## Подростки (13-18 лет)

* чувствуют себя изолированными, испытывают чувство вины или сильную грусть;
* становятся злыми, раздражительными, проявляют неуважение или признаки деструктивного поведения;
* жалуются на физическое недомогание, например головные боли, боли в животе;
* теряют интерес к хобби и общению со сверстниками;
* помышляют о самоубийстве или занимаются саморазрушением;
* употребляют алкоголь, табак, марихуану или другие наркотики;
* переживают воспоминания, мучаются от ночных кошмаров или испытывают другие проблемы со сном.

## Дети с особыми потребностями

* Реакции зависят от уровня развития ребенка и способности общаться.
* В зависимости от возраста дети могут демонстрировать симптомы или поведение, аналогичное поведению сверстников.

Реакция ребенка на травму и утрату во многом обусловлена реакцией взрослых. Независимо от возраста ребенка важно постоянно демонстрировать ему понимание, утешать его и выражать поддержку. Если вы будете лучше осведомлены о посттравматическом стрессе и узнаете, как говорить с детьми и подростками об утрате, вы можете помочь им совладать с эмоциями и в конечном счете прийти к исцелению.

## Вот что вы можете предпринять.

**Постарайтесь справиться с собственным стрессом**. Стресс заразителен. Не запускайте свое здоровье. Старайтесь правильно питаться, ежедневно выполнять простые физические упражнения, по возможности разрешите себе побыть в одиночестве, поговорите с другими людьми о своих чувствах, найдите баланс между соцсетями и тем, что вам на самом деле нравится, и просите о помощи, когда она вам нужна. Примите тот факт, что чувства, которые вы испытываете в это тяжелое время, естественны.

**Создайте обстановку безопасности и доверия.** Нам всем нужно чувствовать себя в безопасности, чтобы излечиться от травмы и утраты. Для детей это означает:

* + снизить уровень стресса в семье;
  + ввести распорядок дня и обеспечить предсказуемость;
  + предоставить детям и подросткам возможность высказаться и внимательно их выслушивать;
  + ограничить доступ детей к СМИ;
  + сдерживать обещания;
  + регулярно проводить время с детьми — каждый день;
  + быть примером здорового образа жизни (питание, физическая активность, навыки управления стрессом);
  + принять, что каждый человек переживает травму, горе и утрату по-своему;
  + помнить, что скорбь — это процесс, а не событие. У скорби нет графика, и она может выйти наружу, когда вы меньше всего этого ожидаете;
  + рассказать правду о трагическом событии или утрате. Дети остро чувствуют фальшь и вполне способны понять, что их обманывают или пытаются ввести в заблуждение;
  + показать детям, что вы хотите понять и поддержать их;
  + понять, что вам самим тоже нужно пережить горе и дать себе время справиться с эмоциями.

## Поддерживайте детей сообразно уровню их развития

При поддержке детей и подростков, переживающих травму или утрату, очень важно создать атмосферу безопасности, утешения и признания чувств. Такой подход необходим в любом возрасте. Важно напоминать детям, подросткам и взрослым что вы рядом и делаете все возможное, чтобы их защитить. Кроме того, можно облечь поддержку в физическую форму, обняв ребенка или закутав его в одеяло.

## Дошкольники

* Терпение и понимание.
* Словесное и физическое утешение.
* Чаще поощряйте позитивное поведение и признавайте чувства.
* Создайте обстановку, в которой ребенок сможет задавать вопросы и выражать свои чувства.
* Поощряйте выражение чувств через игру, рассказы и постановки.
* Запланируйте успокаивающие мероприятия перед дневным и ночным сном.
* Составьте распорядок дня и следуйте ему.
* Не позволяйте смотреть новости.
* Поощряйте творчество и самовыражение.
* Выделите время на игры.

**Дети школьного возраста (6-12 лет)**

* Терпение, понимание и утешение.
* Чаще поощряйте позитивное поведение и признавайте чувства.
* Поощряйте общение с друзьями.
* Поощряйте правильное питание, регулярную физическую активность и растяжку.
* Соблюдайте существующий распорядок дня.
* Привлекайте к участию в домашних делах.
* Мягко установите четкие границы.
* Поощряйте обсуждение мыслей, чувств и переживаний с друзьями и родными.
* Поддерживайте потребность ребенка в информации и поощряйте вопросы с его стороны.
* Давайте короткие, точные ответы.
* Поощряйте творчество и самовыражение.
* Ограничьте просмотр новостей.
* Боритесь со стереотипами, дезинформацией или дискриминацией.

**Подростки (13-18 лет)**

* Терпение, понимание и утешение.
* Чаще поощряйте позитивное поведение и признавайте чувства.
* Поощряйте общение с друзьями.
* Поощряйте правильное питание, регулярные физические нагрузки, упражнения на растяжку и расслабление.
* Соблюдайте привычный распорядок дня.
* Привлекайте к участию в домашних делах и семейных мероприятиях.
* Поощряйте обсуждение мыслей, чувств и переживаний с друзьями и родными.
* По возможности ограничьте просмотр новостей и обсуждайте информацию, которую они получают из СМИ, от друзей и сверстников.
* Поощряйте творчество и самовыражение.
* Боритесь со стереотипами, дезинформацией или дискриминацией.

## Дети с особыми потребностями

* Обеспечьте более широкий доступ к занятиям, которые успокаивают ребенка, и удовлетворяйте потребности в успокоении на уровне органов чувств.
* Давайте короткие, четкие ответы с фактической информацией, соответствующие уровню развития и понимания ребенка.
* Постарайтесь справиться с озабоченностью ребенка болезнью, предоставляя четкую, необходимую информацию о том, что вы и другие делаете, чтобы обеспечить безопасность и сохранить здоровье ребенка.

## Ресурсы для школ, персонала, учителей и других практикующих специалистов

* Национальная ассоциация школьных психологов (National Association of School Psychologists). [Выявление детей, переживших серьезную травму: рекомендации для родителей и работников образования](https://www.ousd.org/cms/lib/CA01001176/Centricity/Domain/85/OUSD_Crisis_Response_Handbook_Section_VII_Resources_for_Teachers_and_Parents.pdf).
* Education Northwest. [Руководство для специалистов по работе с детьми, пережившими травму](https://educationnorthwest.org/sites/default/files/resources/educating-traumatized-children.pdf).
* Национальная сеть по вопросам посттравматического стресса у детей (The National Child Traumatic Stress Network). [Инструменты для работы с детьми, пережившими травму, для работников образования](https://wmich.edu/sites/default/files/attachments/u57/2013/child-trauma-toolkit.pdf).

## Ресурсы для родителей

* Справочное руководство. [Как помочь ребенку справиться с травмой](https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/helping-children-cope-with-traumatic-stress.htm).
* Улица Сезам. [Горе в семье: как поговорить с ребенком о смерти члена семьи](https://sesamestreetformilitaryfamilies.org/topic/grief/?ytid=a2VpflpbOmk).