

## Рекомендации:

Защитная реакция – это механизм, который помогает ребёнку бороться с чувствами незащитности и страха. Одобрите его взрослое поведение, но объясните, что нет ничего зазорного в том, чтобы оставаться ребёнком, нуждающимся в заботе. Приведите примеры, которым они могли бы следовать. Пример имеет большую силу чем слова, поэтому не скрывайте свою беспомощность, слёзы и раздражение.

Реакция на потери проявляется у детей замедленно. Могут пройти месяцы прежде, чем все эти чувства обнаружат себя. Ребёнок может внешне справляться с последствиями серьёзного землетрясения, но потом полностью потерять самообладание после незначительного толчка некоторое время спустя. Нужно время, чтобы страх окончательно прошёл.



A United Way Agency

Please feel free to download this brochure, free of charge, from CDM's website at: [www.sjsu.edu/cdm](http://www.sjsu.edu/cdm)

## Информация для обсуждения с детьми

- Одно из самых безопасных мест для укрытия во время землетрясения или последующих толчков – это здание школы.
- Если вы в школе во время землетрясения, помните, что учителя лучше всех знают, что делать в случае критической ситуации.
- Учёные рекомендуют мысленно требовать, чтобы землетрясение остановилось. Повторяйте свою команду пока оно не остановится. Для многих это умственное упражнение уменьшает стресс.
- Ожидайте последующих толчков. Они могут быть очень сильными, но все же слабее основного.
- Сразу после толчков рекомендуется обняться. Это помогает почувствовать себя в безопасности.
- Каждый нуждается в возможности выговориться и выслушать других. Родители, учителя и друзья захотят услышать твою историю.
- Не бойся задавать вопросы и говорить о своих чувствах, так как твои друзья, скорее всего, испытывают те же эмоции.
- Необходимо хорошо выспаться и правильно питаться.
- Принеси с собой в школу мягкую игрушку – ”товарища по несчастью”.
- Помни, каким бы ни было землетрясение, семья и окружающие всегда встанут на твою защиту.

## ПОМОЩЬ ДЕТЯМ, ПЕРЕЖИВШИМ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЕ

### Helping Children Cope After a Major Earthquake



The Centre for Living with Dying  
554 Mansion Park Drive  
Santa Clara, California 95054  
☎ 408/980-9801

---

This translation from the English original into Russian was made possible by the Collaborative for Disaster Mitigation. The translation was provided through the courtesy of Ari and Maya Chernomorsky.

”Поначалу было страшно, а потом стало даже интересно... А когда землетрясения участились, я думал, что они уже никогда не кончатся. Я хотел спать с мамой и папой и чувствовал себя в безопасности, только если в комнате был стол, под которым можно было спрятаться.”

– Ребёнок 9-ти лет. Сан Хозе.

Детям свойственно испытывать самые различные эмоции во время и после землетрясений. Одни с готовностью пересказывают что с ними произошло, другие же категорически отказываются обсуждать эту тему. Приведём наиболее типичные примеры поведения детей, переживших землетрясение и рекомендации для окружающих их взрослых.

### **Отрешение**

Пережив землетрясение, ребёнок может отказаться общаться с окружающими и принимать участие в повседневных мероприятиях.

### **Рекомендации:**

Без нажима вовлеките ребёнка в беседу. Дайте ребёнку понять, что вы знаете, как тяжело ему делиться своими чувствами. Совместные занятия такие, как рисование и игра с куклами, могут сопровождать ваше общение. Поделитесь с ребёнком вашими личными впечатлениями о том, как бы вы чувствовали себя на его месте. Объясните ребёнку, что его печаль, озлобление, чувство вины, смущение, облегчение и прилив любви являются совершенно естественными чувствами.

### **Агрессивное поведение**

Некоторые дети ведут себя воинственно, делая вид что они ничего не боятся. Они могут стать неуправляемыми дома и в школе.

### **Рекомендации:**

Зачастую, агрессивные и злобные реакции порождаются сознанием беспомощности и душевной боли. Воинственность детей – это попытка почувствовать себя сильными и соответственно менее уязвимыми. Найдите время и место для индивидуальной беседы. Не смущайте ребёнка в присутствии остальных. Доходчиво объясните ребёнку, что он переживает трудные времена, а также влияние его поведения на вас. Не бойтесь задавать конкретные вопросы. Многие дети, включая подростков, не понимают причины своего озлобления. Поделитесь с ними своим опытом потерь и раздражения, а главное, разъясните им, что их эмоции совершенно естественны и закономерны.

### **Депрессия**

После землетрясения, некоторые дети могут быть подвержены дерессии. В этой ситуации характерны нарушения режима сна и питания. Дети могут быть вялы и подавлены. Признаки депрессии могут проявиться и через несколько месяцев после землетрясения.

### **Рекомендации:**

Очень важно обсуждать признаки депрессии открыто. Депрессия – это естественное следствие травмы. Своевременная помощь предотвратит усугубление депрессии. Важно жить настоящим днём и определить конкретные нужды ребёнка, сосредоточившись на чувствах и условиях,

которые могут помочь ему победить депрессию. Ограничьте просмотр телевизионных программ новостей.

### **Регрессивное поведение**

Наблюдаются случаи регрессивного поведения детей переживших землетрясение. После землетрясения дети часто испытывают чувство страха, бояться оставаться в одиночестве и могут постоянно проситься на руки. Даже подростки могут бояться спать в комнате без света.

### **Рекомендации:**

Важно дать ребёнку возможность выговориться и задавать вопросы. Необходимо отвечать открыто и не давать невыполнимых обещаний. Ребёнок должен соблюдать режим дня. Физический контакт действует успокаивающе. Дайте ребёнку знать, что существует система поддержки семьи обществом, обеспечивающая безопасность детей. Допустимы некоторые поблажки ребёнку, а затем его нужно постепенно вернуть в обычное “русло,” но так, чтобы он чувствовал себя комфортно.

### **Защитная реакция**

Защитная реакция ребёнка может выразиться в подражании поведения взрослых. Также ребёнок может стараться выглядеть незадетым прошедшими событиями.