

ШОК ВІД КАТАСТРОФИ

ЯК ВПОРАТИСЯ З ЕМОЦІЙНИМ
СТРЕСОМ ВЕЛИКОГО ЛИХА



Брайан Джеррард, PhD., Емілі Жіро, Ph.D., Валері Апплтон, Ed.D.,
Сюзанн Джіраудо, Ed.D., та Сью Лінвіль Шаффер, Ed.D.

DISASTERSHOCK GLOBAL VOLUNTEER TEAM

As of this writing May 5, 2020 this 70-person team representing 22 different countries volunteered their time to translate Disastershock into 20 different languages and to help distribute Disastershock around the world during the 2020 Covid-19 pandemic. Our team is still growing, and other people are joining the team to expand the reach of this effort. Please continue our work by sharing Disastershock with others and check our website to see how you can help: www.disastershock.com

Olufunke Olufunsho Adegoke - Nigeria
Nyna Amin - South Africa
Parto Aram - USA
Huda Ayyash-Abdo - Lebanon/USA
Liat Ben-Uzi – Israel
Helena Berger - Czechoslovakia
Priti Bhattacharya - India
Sagar Bhattacharya - India
Sandra Sanabria Bohórquez - Colombia/USA
Antoine P. Broustra - USA
Julia Lam Lok Chu - Macau
Andrea Circella - Italy
Alexandre Coimbra - Brazil
Lina Cuartas - Columbia/USA
Sibnath Deb - India
Shuyu Deng - China
Karin Dremel - USA
T.R.A.Devakumar - India
Susanne Ebert-Khosla - USA/Germany
Xinyue Fan – China
Yohko Fick - Japan
Damian Gallegos-Lemos - Ecuador/Spain
Brian Gerrard - Canada
Suzanne Giraud - USA
Seth Hamlin - USA
Aan Hermawan - Indonesia
Van Van Hoang– Vietnam
Lenka Josifkova - Czechoslovakia
Motoko Katayama - USA
Joanna Wong Pui Kei - Macau
Sheena Kim - USA
Valerie Leong Pou Kio - Macau
Celina Korzeniowski – Argentina
Geliya Kudryavtseva - USA
Amy Lang - USA
Jia Rebecca Li - USA
Akiko Lipton - Japan

Lucía Lemos - Ecuador
Marizela Maciel - USA
Elizabeth Moon - USA
Julie Norton - USA
Sawyer Norton - USA
Yasemin Özkan - Turkey
Kiran Pala - USA
Marie-Claude Parpaglione - Italy/France
Amy Paul - India
David Paul - India
Joseph Puthussery - USA
Barbara Piper-Roelofs - Netherlands
Eliana Ponce de Leon Reeves - USA
Jen Raynes - USA
Andrea Riedmayer - Germany
Karin Rohlf - Germany/USA
Nihal Sahan USA
Marie-claude Sannazzari – France
Erwin Schmitt - Germany
Heike Schmitz - Germany/USA
Meryem Danişmaz Sevin – Turkey
Sue Linville Shaffer - USA
Ratnesh Sharma - USA
Jacqueline Shinefield - USA
David Shoup - USA
Alena Skrbkova- USA/Czechoslovakia
Bridget Steed - USA
Zhenrong Su – China
Emilia Suviala - USA/Finland
Ning Tang – Macau
Armin Touserkanian - Iran
Raymond Vercruyse- USA
Justin Wilson - Canada
Yuen Wu - China
Pınar Kütük Yılmaz - Turkey
Philip C. H. Yuen - Macau
Jiayuan Zhang – China
Ruoyun Zhu – China

Ця книга містить ідеї, пропозиції та процедури, що стосуються охорони здоров'я. Вони не призначені як заміна консультації з вашим лікарем або медичним працівником. Автори не займаються наданням професійних порад чи послуг окремому читачеві цієї книги. Автори не несуть відповідальності або відповідальності за будь-які втрати або пошкодження, які ймовірно виникли внаслідок будь-якої інформації чи пропозицій у цій книзі. Незважаючи на те, що автори доклали всіх зусиль, щоб надати точні інтернет-адреси та іншу контактну інформацію на момент публікації, автори не несуть жодної відповідальності за помилки або зміни, що виникають після публікації. Автори не контролюють і не несуть відповідальності за сторонній контент. Автори не дають ліцензії на створення похідних творів з цієї книги або її переклад на будь-яку іншу мову без чіткої письмової згоди авторів.

Фото на обкладинці

Фото лісової пожежі Жана Бофора

Руки в колі: стокове фото Adobe

Фото вулкана Йоша Гіндзу

Фото Covid-19 Тедварда Квінна

Фото урагану з фотобібліотеки FEMA

Фото повені Кріса Галлахера

ISBN

Copyright © 1989, 2001, 2017, 2020

ЗМІСТ

ЩО ГОВОРЯТЬ ЕКСПЕРТИ З ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПРО «ШОК ВІД КАТАСТРОФИ»....	5
ПЕРЕДМОВА.....	8
ВСТУП.....	10
ЧАСТИНА 1: ДЕСЯТЬ СПОСОБІВ ПОДОЛАННЯ ШОКУ ВІД КАТАСТРОФИ.....	12
СПОСІБ 1: ГЛИБОКЕ ДИХАННЯ.....	12
СПОСІБ 2: ШВИДКЕ РОЗСЛАБЛЕННЯ М'ЯЗІВ.....	13
СПОСІБ 3: МОНИТОРИНГ СТРЕСОВИХ ФАКТОРІВ І РІВНЯ СТРЕСУ	14
СПОСІБ 4: ЗУПИНКА ДУМОК	15
СПОСІБ 5: ПЕРЕМАРКУВАННЯ.....	16
СПОСІБ 6: ПОЗИТИВНА РОЗМОВА З САМИМ СОБОЮ.....	17
СПОСІБ 7: ПОЗИТИВНІ ОБРАЗИ.....	18
СПОСІБ 8: КИНУТИ ВИКЛИК ІРРАЦІОНАЛЬНИМ СТВЕРДЖЕННЯМ	18
СПОСІБ 9: ВІДНОВЛЕННЯ ПОЗИТИВУ/ЗМЕНШЕННЯ НЕГАТИВУ.....	20
СПОСІБ 10: РОЗВИТОК ПОЧУТТЯ КОНТРОЛЮ ЧЕРЕЗ ДІЇ	20
PART 2: ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ ПОДОЛАТИ ШОК ВІД КАТАСТРОФИ.....	22
ЯК ВИЗНАЧИТИ, КОЛИ ВАША ДИТИНА ЗНАХОДИТЬСЯ В СТРЕСІ.....	22
ЯК ЗАСПОКОЇТИ ДИТИНУ.....	26
ЯК СЛУХАТИ, ЩОБ ВАША ДИТИНА ГОВОРИЛА З ВАМИ.....	29
ЯК ЗА ДОПОМОГОЮ МИСТЕЦТВА ДОПОМОГТИ ДИТИНІ ВПОРАТИСЯ ЗІ СТРЕСОМ.....	29
ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ РОЗСЛАБИТИСЯ: ДВНАДЦЯТЬ МЕТОДІВ.....	38
СПОСІБ 1: РОЗСЛАБТЕСЯ САМІ.....	38
СПОСІБ 2: ГЛИБОКЕ ДИХАННЯ.....	38
СПОСІБ 3: РОЗСЛАБЛЕННЯ М'ЯЗІВ	38
СПОСІБ 4: УЯВЛЯННЯ СВОЇЙ УЛЮБЛЕНИЙ ВИД ДІЯЛЬНОСТІ	39
СПОСІБ 5: ЗУПИНКА ДУМОК	39
СПОСІБ 6: БУТИ СВОЇМ ВЛАСНИМ ТРЕНЕРОМ.....	40
СПОСІБ 7: ТЕХНІКА «ТАК... АЛЕ».....	41
СПОСІБ 8: ВЗАЄМНИЙ СТОРІТЕЛІНГ.....	41
СПОСІБ 9: НАГОРОДЖЕННЯ ЗА ХОРОБРІСТЬ І СПОКІЙ	42
СПОСІБ 10: КНИГИ ДЛЯ ДІТЕЙ ПРО БОРТЬБУ ЗІ СТРАХОМ.....	42
СПОСІБ 11: ЗАЛУЧЕННЯ ДО АКТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	42
СПОСІБ 12: СІМЕЙНІ ЗБОРИ	43

**Що говорять експерти з психічного здоров'я
про «Шок від катастрофи: як впоратися з емоційним стресом великого
лиха».**

«Цінність цієї відносно короткої книги полягає в її всеосяжному та приземленому характері. Комплексний у своєму охопленні широкий спектр стратегій для подолання емоційного стресу, а також його зосередження на тому, щоб допомогти дітям різного віку розслабитися та впоратися з емоційним стресом. Це зроблено ґрунтовно, оскільки всі запропоновані види діяльності практичні та їх легко втілити в життя – особливо коли ви перебуваєте поруч, шоковані й напружені. Книга, яку потрібно мати на полиці, коли трапиться непередбачене».

Ганс Евертс, доктор філософії
Почесний професор
Радник Педагогічного факультету
Оклендського університету
Окленд, Нова Зеландія

«Це одна з найкорисніших книг, які я використовував за 28 років роботи професором сімейної терапії та 34 роки як ліцензованим психотерапевтом. Вона дуже інформативна про різні травми та їх вплив на широкий спектр клієнтів. Що ще важливіше, вона має багато корисних та ефективних методів для мінімізації розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у дітей та дорослих. Вона витримала перевірку часом завдяки своїй користі та є важливою основою для навчання лікарів-практиків у лікуванні різноманітних травм».

Майкл Дж. Картер, доктор філософії
Доцент департаменту спеціальної освіти та консультування у
Каліфорнійському державному університеті
Лос-Анджелес, Каліфорнія

«Обов'язковий ресурс для органів управління катастрофами, працівників по усуненню та постраждалих від природних і людських катастроф. Компактний посібник, який надає практичну інформацію для психічного та емоційного відновлення, щоб подолати наслідки небезпечних для життя подій і ситуацій».

Ніна Амін, доктор філософії
Заслужений викладач університету Квазулу-Натал
Південна Африка

«Це чудова книга і дуже потрібна, оскільки вона надає прості і практичні рішення із подолання емоційного шоку від катастрофи. Ніхто не чує дітей під час катастрофи, і вплив цього може тривати все життя. Я вітаю авторів за те, що вони змінили ситуацію, поділилися своїми навичками та техніками і звернулися до дітей та молоді».

Професор Сесілія Л.В. Chan, Ph.D., R.S.W., J.P.

Професор кафедри охорони здоров'я та соціальної роботи Сі Юань
Університет Гонконгу, Гонконг (SAR)

«Ця книга базована на обґрунтованих практичних порадах для дорослих, дітей та терапевтів, щоб краще орієнтуватися на мінному полі емоційного стресу. Книга містить багато ефективних інструментів, які можна вплітати в існуючі концептуальні рамки будь-якого терапевта».

Худа Аяш-Абдо, доктор філософії

Доцент кафедри психології Лівансько-американського університету
Кампус Бейрута, Ліван

«Ця книга (посібник) блискуча своєю ясністю та простотою, з легкими для виконання процедурами, заснованими на доказах, про те, як батьки можуть негайно допомогти своїй дитині/дітям, які постраждали від великої катастрофи. Незважаючи на те, що цей комплексний ресурс адресований спеціально для батьків, він також надзвичайно корисний професіоналам, які займаються наданням милосердної допомоги та зціленням дітей, які переживають емоційний стрес, особливо після катастрофи. Я, безумовно, буду продовжувати розповідати та рекомендувати цю безцінну багату на ресурси книгу своїм колегам, друзям та рідним».

Терезіта А. Хосе, доктор філософії

Психолог
Калгарі, Альберта

«Простим і чутливим способом автори цієї книги надають читачам інструменти, які допоможуть їм подолати важкі моменти. Вони дають читачам відчуття, що вони не самотні в цьому світі. Їхній меседж дуже чіткий: автори вірять у вас! Вони довіряють вашій силі подолати будь-яке лихо, будь ви дорослий, батько чи дитина. Таким чином, вони допомагають читачам визначити реакцію на шок від стихійного лиха та заохочують людину діяти, щоб зменшити стрес. Автори відкривають нам різноманітні методи зниження стресу та дають нам відчуття володіння та контролю над своїм життям, особливо під час кризи. Ця книга передає оптимізм: більшість дорослих і дітей можуть впоратися зі страхами і тривогами, які виникли після катастрофи. Рішення в наших руках! Я дуже рекомендую цю книгу положити у тривожну валізку».

Нуріт Каплан Торен, доктор філософії

Доцент відділу навчання, викладання та педагогічної освіти

Педагогічний факультет Університету Хайфи
Хайфа, Ізраїль

«Цей посібник є чудовим ресурсом для будь-якого консультанта чи терапевта, який працює з клієнтами, які пережили серйозну катастрофу. Хоча автори зосереджуються на таких катастрофах, як терористичні інциденти, землетруси, залізничні чи автомобільні аварії, я вважаю, що цей посібник можна використовувати для меншого страху або страху під впливом травм. Нещодавно у Сполученому Королівстві у нас сталася пожежа в Гренфеллі, тривоги у соціальних мережах у зв'язку зі «страшним клоуном», а також тероризм у Великобританії та Європі, де діти та молодь постраждали від шокуючих та страшних новин. Це було важко для багатьох дітей і батьків.

Це чудовий і практичний посібник із порадами та стратегіями, взятими на основі теорії та практики, заснованої на доказах. Я вірю, що ця книга допоможе батькам, вчителям і консультантам підтримати емоційну та психологічну стійкість дітей. Існують чіткі прагматичні стратегії для вирішення проблеми шоку для тих, хто пережив широкий спектр важких потрясінь або катастроф. Я буду розповсюджувати цей чудовий та інформативний посібник серед 300 шкільних консультантів і 1200 волонтерів-консультантів по всьому Сполученому Королівству, і я вважаю, що він буде корисним для батьків та консультантів шкіл, які стикаються з клієнтами, які зазнали травми від шоку або катастроф.»

Стівен Адамс Ленглі, доктор філософії
Старший клінічний консультант
Place2Be
Лондон, Об'єднане Королівство

ПЕРЕДМОВА

Ми написали цей посібник під час катастрофи, яку ми безпосередньо пережили: землетрусу Лома-Пріета 1989 року в районі затоки Сан-Франциско. Землетрус магнітудою 6,9 стався під час Чемпіонату світу з бейсболу 1989 року і спричинив 63 смерті та 3757 поранень. Пасажир автомобіля загинув, коли обвалився проліт Бей мосту. Ще 42 людини загинули, коли верхній проліт автостради Німіц в Окленді обвалився, розчавивши автомобілі на нижньому прольоті. У Санта-Круз обвалилися 40 будівель, загинули 6 людей. У Сан-Франциско було знищено 74 будівлі, у різних частинах міста спалахнули пожежі, завдано матеріальної шкоди на 13 мільярдів доларів. Емоційні потрясіння тривали місяцями. Протягом кількох тижнів місцеве та національне телебачення постійно показували сцени руйнувань. Для тих, хто живе в Каліфорнії, було важко не зазнати сильного впливу.

П'ять авторів цього посібника були професорами та стажерами в докторантурі в Центрі розвитку дитини та сім'ї при Університеті Сан-Франциско. Центр розвитку дитини та сім'ї був заснований Браяном Джеррардом та Емілі Жіро для надання шкільних послуг сімейного консультування для громади району затоки Сан-Франциско. Ми виявили, що багато психологічних ресурсів, рекомендованих дорослим і дітям, мали дуже загальний характер: достатньо спить, прислухайтеся до почуттів дитини, практикуйте глибоке дихання, щоб розслабитися. Однак ці загальні рекомендації не вказували читачеві, як «прислухатися до почуттів своєї дитини» чи «як практикувати глибоке дихання». «Шок від катастрофи» відрізняється від інших ресурсів тим, що дає чіткі інструкції про те, як знизити стрес за допомогою 20 різних практичних прийомів. Більшість із них є когнітивно-поведінковими та заснованими на доказах методиками, які, як відомо, зменшують стрес і зменшують наслідки травми.

Частина 1 надає дорослим 10 методів зниження стресу. Частина 2, написана для батьків, вчителів, та всіх, хто працює з дітьми, розповідає про 14 способів, які допомагають дітям зменшити стрес. Ми редагували «Шок від катастрофи» Disastershock кілька разів: у 2001 році після катастрофи 11 вересня в Нью-Йорку; у 2017 році після терористичних атак у Брюсселі, Парижі, Лахоре та Сан-Бернардіно; у 2020 році під час глобальної коронавірусної катастрофи.

Ми самі використовували ці методи під час стихійного лиха, і тепер ми пропонуємо їх вам не тільки тому, що ми знаємо з досліджень, що вони працюють, а тому, що вони допомогли нам особисто. Оскільки вони працювали для нас, це не означає, що вони обов'язково працюватимуть для вас. Проте вони допомогли багатьом сім'ям впоратися зі стресом. Ми перерахували широкий спектр речей, які ви можете спробувати, щоб побачити, що найкраще підходить вам і вашим дітям. Якщо ви виявите, що використання запропонованих нами підходів не допомагає знизити стрес у вас чи вашої дитини, зверніться до кваліфікованого спеціаліста з психічного здоров'я.

Цей посібник безкоштовно розповсюджується групою Disastershock Global Response Team.

Опис місії

Disastershock Global Response Team — це міжнародна організація з надання гуманітарної допомоги, яка займається наданням ресурсів для подолання дітей та сімей, які постраждали від стресу, пов'язаного з катастрофою. Ми є волонтерською організацією, членами якої є 20 різних країн. Коли трапляється стихійне лихо, будь то природне чи спричинене людиною, наша мета полягає в тому, щоб надати практичні ресурси щодо того, як впоратися зі стресом, пов'язаним із катастрофою, для постраждалих. Оскільки діти особливо страждають від стихійного лиха, ми шукаємо ефективні способи залучити ресурси до батьків і шкіл, щоб дітям можна було допомогти.

Disastershock Global Response Team є групою особливого інтересу Оксфордського симпозіуму з сімейного консультування в школах, спонсором якого є Інститут шкільного сімейного консультування.

Ми пропонуємо читачам ознайомитися з нашим веб-сайтом disastershock.com, на якому можна знайти додаткові ресурси для боротьби зі стресом, пов'язаним із катастрофою.

ВСТУП

Усі катастрофи, спричинені пандеміями, терористичними атаками, землетрусами, повеннями, ураганами, торнадо, пожежами, вибухами, вулканами, приливними хвилями, авіаційними чи автомобільними аваріями, аварією поїздів, вбивствами тощо, мають одну спільну рису: катастрофа. Стихійний шок – це емоційний стрес, який переживають дорослі та діти після катастрофи.

Ті, хто загинув або постраждав у катастрофі, та їхні родини, очевидно, є жертвами катастрофи. Проте страждання тих, хто опосередковано постраждав від катастрофи, також можуть бути величезними. Стихійний шок може продовжувати впливати на більш уразливих дорослих і дітей протягом років після катастрофи. Ця книга призначена для того, щоб допомогти вам зменшити стрес, пов'язаний зі стихійними лихами, у вас самих і у ваших рідних. Це посібник з надання першої допомоги у зниженні стресу від стихійного лиха.

Більшість катастроф відбуваються з несподіваною дикою силою і закінчуються за короткий проміжок часу, залишаючи по собі руйнування та втрату людей. Однак деякі катастрофи розвиваються повільно, як-от глобальна пандемія коронавірусу 2020 року, коли кожен день, тиждень і місяць з'являється нова статистика заражень і смертей. Катастрофи нагадують нам про те, наскільки безпорадними можуть бути люди. Катастрофи можуть відбуватися на глобальному рівні (пандемія коронавірусу 2020 року), національному (наприклад, терористична атака, яка має вплинути на цілу націю), на рівні штату або міста (наприклад, коли авіакатастрофа або землетрус впливає на певний географічний регіон), на рівні громади (наприклад, коли вбивають сусіда) або на особистому (коли помирає член сім'ї чи друг). Незалежно від того, чи є катастрофа національною чи особистою, постраждалі відчувають певний шок. Чим гірше лихо, тим більше людей страждає від катастрофічного шоку.

Деякі поширені симптоми катастрофічного шоку:

Стрибучість

Відчуття напруженості

Неможливість спати

Кошмари

Відчуття страху від раптового шуму або вібрації (наприклад, вантажівка, що проїжджає повз)

Страх залишатися на самоті

Стурбованність про інших членів сім'ї

Забудькуватість

Потрапляння у незначні аварії

Плаксивість

Відчуття оціпеніння

Надмірно швидке говоріння

Уникнення ділянок, подібних до тих, де сталася катастрофа

Відчуття тривоги

Почуття гніву або дратівливості

Думки про те, що станеться щось жахливе

Почуття безпорадності

Почуття провини за те, що вижив

Повторне переживання попередніх травмуючих подій

Якщо ви або член вашої родини відчуваєте будь-який із перерахованих вище симптомів, важливо знати, що всі ці симптоми є нормальними, якщо вони не є серйозними за інтенсивністю або не тривають довше, ніж кілька тижнів.

Ця книга покликана допомогти вам і вашій родині подолати катастрофу.

Частина 1 описує десять ефективних методів, які ви та інші дорослі можете використовувати, щоб зменшити стрес.

Частина 2 описує методи зниження стресу, які ви можете використовувати зі своїми дітьми. Хоча частина 2 була написана в першу чергу для батьків, вчителів та іншим дорослим, які працюють з дітьми, вона буде корисною.

Більшість підходів, описаних у цьому посібнику, засновані на доказах. Тобто вони базуються на обширних дослідженнях, які демонструють їх ефективність у допомозі дітям та дорослим.

Якщо ви або хтось із членів вашої родини страждає від сильного стресу, ми рекомендуємо негайно звернутися до кваліфікованого спеціаліста з психічного здоров'я (наприклад, психолога, консультанта, сімейного терапевта, психіатра або соціального працівника). Якщо методи подолання стресу, описані в цій книзі, не знижують ваш стрес (або стрес членів вашої сім'ї), вам слід звернутися до кваліфікованого фахівця з психічного здоров'я за більш спеціалізованою порадою, яка враховує вашу унікальну ситуацію.

ЧАСТИНА 1: ДЕСЯТЬ СПОСОБІВ ПОДОЛАННЯ ШОКУ ВІД КАТАСТРОФИ

Якщо ви маєте будь-який із симптомів шоку від катастроф, описаних у Вступі, ви можете спробувати декілька з десяти методів зниження стресу, перерахованих у цьому розділі. Ми рекомендуємо вам вибрати два-три методи, які вам найбільше подобаються, і практикувати їх кілька разів на день. Щоб більшість із цих методів працювали, ви повинні практикувати їх щоразу, коли починаєте відчувати стрес.

Спосіб 1: Глибоке дихання

Це процедура зниження напруги у вашому тілі шляхом повільного глибокого дихання. Ви можете використовувати цей спосіб в будь-який момент, коли ви відчуваєте напруженість або тривогу. Найкраще практикувати глибоке дихання сидячи або лежачи там, у місці, де вам не будуть заважати. Якщо в будь-який момент ви відчуваєте незручність, припиніть вправу.

Давайте спробуємо.

Зробіть повільний глибокий вдих через ніс протягом двох секунд: 1 - 2.

Тепер затримайте дихання на дві секунди: 1 - 2 і повільно випустіть його через ніс протягом двох секунд: 1 - 2.

Тепер повторіть, вдихайте дві секунди: 1 — 2, затримайте дихання на дві секунди: 1 — 2, видихайте дві секунди: 1 — 2.

Тепер перейдіть до трьох секунд: Вдихайте: 1 - 2 -3. Затримайте: 1 - 2 - 3. Видихніть: 1 - 2 - 3. Тепер повторіть: вдихайте: 1 - 2 - 3. Затримайте: 1 - 2 - 3. Видихніть 1 - 2 - 3. Тепер продовжуйте глибоке дихання з 3-секундним інтервалом, поки вам не стане комфортно.

Коли ви відчуєте, що готові, перейдіть до 4 секунд. Вдихайте 1-2-3-4. Затримайте 1-

2-3-4. Видихніть 1-2-3-4. Тепер повторіть: Вдихайте 1-2-3-4. Затримайте 1-2-3-4. Видихніть 1-2-3-4. Це чудово.

Коли ви відчуєте, що готові, спробуйте 5 секунд.

Тепер ви вже маєте дихати повільно і глибоко. Якщо є бажання, ви можете збільшити інтервали дихання до 6, 7, 8, 9 або 10 секунд. Пам'ятайте про те, що вам треба зупинитися у будь-який момент, коли ви відчуваєте незручність. Практикуйте це глибоке дихання не менше 5 хвилин. Ви можете використовувати цей метод, коли ви відчуваєте напруженість - коли ви на самоті або в громадських місцях.

Спосіб 2: Швидке розслаблення м'язів

Для застосування цього методу зниження стресу, ви маєте напружити всі основні групи м'язів одночасно на десять секунд, а потім раптово розслабити їх. Почніть з практики, коли ви сидите на самоті. Не практикуйте це під час водіння автомобіля.

Давайте спробуємо. Вам зручно сидіти? Добре, починаємо:

Стисніть кулаки і міцно стисніть пальці... міцно... міцно... Притисніть кулаки до зовнішньої сторони стегон і тисніть так, щоб коліна стиснулися разом. Тисніть, тисніть, тисніть...

Міцно стисніть очі і стисніть губи разом. Втягніть живіт і тримайте його, міцно... міцно....

Тепер притисніть коліна і ноги разом якомога сильніше. Напружуйте всі м'язи ще 5 секунд 1,2,3,4,5.

Тепер розслабтеся. Нехай усі ваші м'язи повністю ослабнуть. Дозвольте собі бути ганчір'яною лялькою. Зверніть увагу на контраст у тому, як ви відчуваєте ваші м'язи. Зверніть увагу на відчуття тепла і спокою, що поширюються по вашому тілу.

Тепер спробуйте ще раз. Стисніть руки в кулаки і міцно стисніть пальці разом... міцно... міцно...

Притисніть кулаки до зовнішньої сторони стегон і втисніть так, щоб коліна стиснулися разом. Тисніть, тисніть, тисніть... Міцно стисніть очі і стисніть губи разом.

Втягніть живіт і тримайте його у напрузі...

Тепер стисніть ноги разом якомога сильніше. Затримайте всі м'язи у напрузі ще 5 секунд: 1,2,3,4,

Тепер розслабтеся. Нехай усі ваші м'язи повністю ослабнуть. Роблячи це, зробіть повільний глибокий вдих, затримайте його і повільно видихніть. Подумайте про слово СПОКІЙ. Дозвольте собі бути ганчір'яною лялькою. Продовжуйте дихати повільно і глибоко, коли помітите відчуття тепла і спокою, що поширюються по вашому тілу.

Можливо, вам буде корисно поєднати цей метод із Способом 1: Глибоке дихання. Ви можете використовувати метод для м'язів, щоб розслабитися, коли ви один або в громадських місцях (але не за кермом).

Спосіб 3: Моніторинг стресових факторів і рівня стресу

Цей метод передбачає точне визначення речей, які викликають у вас стрес (ми називаємо їх «стресорами»), і відстеження ступеня, на якому ви відчуваєте стрес. Якщо ви не знаєте, що відчуваєте стрес, ви не будете знати, коли практикувати методи зниження стресу. Якщо ви точно не знаєте, що викликає у вас стрес, ви не будете знати, куди спрямувати методи зниження стресу.

Почнемо з переліку факторів, що викликають стрес. Деякі поширені стресори, викликані катастрофами:

Щоденні звіти про кількість хворих або померлих.

Відчуття небезпеки, коли треба вийти з дому.

Фотографії пошкоджених будівель.

Зображення хворих та поранених у лікарнях та у машинах швидкої допомоги.

Читати про те, як загинули люди.

Бачити, як будинки горять або руйнуються.

Думати, що місце, де ти живеш, небезпечне.

Коли не знаєш, де знаходяться інші члени сім'ї.

Це лише декілька зі стресових факторів, які можуть вплинути на вас. Стресором може бути те, що ви бачите, або те, про що ви просто думаєте. Як би там не було, це викликає у вас стрес. Якщо ви помітили, що відчуваєте напруженість або тривогу, спробуйте визначити стресовий фактор, який викликає вашу стресову реакцію.

Ви щойно дивилися новини і бачили фотографію пошкодженого майна? Ви думаєте про жертви? Як тільки ви дізнаєтеся джерело свого стресу, ви можете застосувати

спеціальні методи, щоб знизити свій стрес.

Далі визначте, наскільки ви напружені. Якщо ви не усвідомлюєте жодних почуттів, подивіться на свою поведінку. Ви забуваєте речі, ведете себе дратівливими, погано спите, не можете всидіти на місці?

Це ознаки стресу. Спробуйте розвинути усвідомлення своїх почуттів: ви відчуваєте заціпеніння, депресію, сум, страх, безпорадність, злість чи провину. Позначте свої почуття. Подивіться, чи можете ви пов'язати свої почуття з певним стресором (наприклад, із зображенням пошкодженої будівлі). Якщо ви визначите фактори стресу, що викликають почуття, ви зможете краще зрозуміти свої почуття.

Оцініть свій рівень напруги за шкалою від 1 до 10. Зробіть 10 найбільшим напруженням, яке ви коли-небудь відчували, а 1 найбільшим розслабленням. Який зараз ваш рейтинг напруженості? Слідкуйте за рівнем стресу, оцінюючи рівень напруги кілька разів протягом дня. Зверніть увагу, коли ваш рівень напруги підвищується, і використовуйте методи зниження стресу.

Спосіб 4: Зупинка думок

Це спосіб відключити неприємні думки та образи. Ви можете використовувати цей підхід, коли у вас постійно виникають неприємні думки чи образи. Наприклад, якщо ви продовжуєте думати про місце, де хтось помер, і ви не можете відключити цю думку, тоді цей метод може виявитися корисним.

Давайте спробуємо.

Поки ви думаєте про свою неприємну думку або образ, злегка ущипніть себе за руку і подумайте про слово СТОП!

Зробіть глибокий вдих і, повільно видихаючи його, подумайте про слово СПОКІЙ і уявіть себе в найспокійнішому середовищі, яке тільки можете придумати (наприклад, лежати на пляжі, відпочивати в горах чи на озері або розслаблятися у себе на подвір'ї).

Принаймні протягом 20 секунд уявляйте свою мирну сцену якомога детальніше.

Зосередьтеся на уявленні сцени про власну красу.

Дозвольте вашому тілу отримати відчуття розслаблення, коли ви дихаєте повільно і глибоко. (Див. Метод 2: Глибоке дихання.)

Щоб цей метод спрацював, ви повинні використовувати його *щоразу*, повторюю: *щоразу*, коли ви починаєте відчувати небажану думку чи образ. Метод працює, перериваючи неприємні думки або образи і замінюючи їх позитивними образами.

Щоразу, коли ви використовуєте негативний ярлик, шукайте позитивний. Принцип такий: кожна хмара має сріблясту підкладку. Шукайте, поки не знайдете!

Спосіб 5: Перемаркування

Перемаркування – це метод використання позитивних слів або ярликів для опису того, що ви позначаєте негативним чином. Замість того, щоб сказати: «Склянка наполовину порожня», ви скажете «Склянка наполовину повна». Ви шукаєте позитивні сторони ситуації та підкреслюєте їх. Це допоможе зменшити ваш стрес. Наприклад, якщо ви бачите зображення пошкодженої будівлі, замість того, щоб використовувати негативні ярлики, такі як:

«Це жахливо».

«Там так багато загинуло».

«Це приголомшливо».

Шукайте позитивні ярлики:

«Було стільки мужніх волонтерів».

«Порівняно з тим, що очікувалося спочатку, померло не так багато».

«Подумайте про багато врятованих життів».

«Героїчний порятунок багатьох людей».

Так само, коли думаєте про катастрофу в цілому, використовуйте позитивні ярлики:

«Порівняно кажучи, смертей було менше, ніж очікувалося».

«Більшість будівель не постраждали».

«Ми можемо навчитися на прикладі цієї катастрофи _____».

Метод 6: Позитивна саморозмова

Це спосіб думати за допомогою «позитивних долаючих тверджень» до, під час і після зустрічі зі стресором.

Ось як це працює. Припустимо, ви знаєте, що побачите щось, що справді викликає напругу – наприклад, вам треба їхати на роботу, і ви відчуваєте сильний стрес, коли перетинаєте міст, який у вашій уяві руйнується.

Щоб використовувати позитивну саморозмову, складіть список позитивних речей, про які ви можете подумати перед тим, як проїхати через міст, коли ви фактично перебуваєте на мосту, і після того, як ви проїдете через міст.

Наприклад, коли ви наближаєтеся до мосту, ви можете подумати:

«Це міст, але я можу подолати його».

"Все буде добре."

«Я можу подолати свій стрес, дихаючи повільно і глибоко».

«Я вже успішно справлявся з цим».

Перебуваючи на мосту, ви можете подумати:

«Я можу впоратися».

«Я піду за кілька секунд».

«Розслабся і глибоко вдихні».

«Я можу залишитися спокійним».

"Все буде добре."

Після того, як ви пройшли через міст, ви можете подумати:

"Вітаю!"

«Я зробив чудову роботу».

«Я впорався зі своїм стресом».

«Я добре дихав»

Для вас буде корисно, якщо ви підготуєте ці «позитивні долаючі твердження», а потім заздалегідь зосередитесь на їх обмірковуванні. Зосередьтеся, проходячи через 3 етапи зіткнення зі стресором: до, під час, після. Цей метод працює через те, що перериває потік негативних образів і думок, які у вас можуть виникати, коли ви стикаєтеся зі своїм стресовим фактором. Ви можете використовувати Позитивну саморозмову для будь-якого стресового фактору, з яким ви можете зіткнутися безпосередньо (наприклад, проходження місця, де хтось помер, або необхідність увійти в продуктовий магазин, де є інші люди під час пандемії).

Метод 7: Позитивні образи

Позитивні образи – це уявити, що ви робите щось дуже приємне. Це перериває негативні образи та думки, які вас напружують. Якщо ви відчуваєте загальний стрес, ви можете пофантазувати про міні-відпустку. (Не пробуйте цього, якщо ви за кермом.)

Давайте спробуємо. Уявіть, що ви відпочиваєте у своєму улюбленому місці відпочинку. Якщо ви перебуваєте на пляжі, відчуйте тепло сонця на своїй шкірі, відчуйте тепло піску під пляжним рушником, відчуйте, як вітер м'яко дме по вашому тілу, послухайте, як м'яко плескаються хвилі. Спробуйте відчуті перебування там усіма своїми відчуттями. Продовжуйте це приблизно 5 хвилин.

Якщо вам доводиться проходити безпосередньо біля фактору стресу (наприклад, перетинати міст або проходити повз пошкоджену будівлю), спробуйте уявити, що ви робите щось приємне, що включає рух. Уявіть, що ви біжите; уявіть, що ви несете футбольний м'яч і прямуєте до лінії воріт; уявіть, що катаєтесь на лижах, і помічаєте, як сніг розбризкується на кінчики ваших лиж, коли ви виконуєте повороти.

Цей метод працює через те, що ви зосереджуєте вашу уяву на повторному детальному переживанні якогось приємного заняття.

Метод 8: Кинути виклик ірраціональним ствердженням

Це метод записувати ствердження про катастрофу, які ви вважаєте ірраціональними (але в які ви все ще вірите), а потім кидаєте виклик цим ірраціональним переконанням, знаходячи раціональні переконання, які їм суперечать.

Деякі поширені ірраціональні переконання, які ви можете мати:

«Член моєї родини захворіє і помре»

«Міст шосе впаде на мене».

«Завтра станеться ще одна катастрофа».

«Мій будинок завалиться».

«Мене вб'ють».

«Мене не оточує нічого, крім жаху».

Це все приклади ірраціональних переконань, тому що вони схильні катастрофізувати й надмірно підкреслювати негативну точку зору та ігнорувати позитивну інформацію.

Спробуйте.

Визначте будь-яке ствердження про катастрофу, яке ви вважаєте ірраціональним або надмірно негативним.

Запишіть це на аркуші паперу під заголовком «Ірраціональні переконання».

Праворуч напишіть заголовок «Раціональні переконання».

У розділі «Раціональні переконання» спробуйте написати більш позитивні, раціональні переконання щодо ситуації.

Наприклад,

Замість: «Член моєї родини захворіє і помре».

Напишіть: «Якщо член моєї родини захворіє, він може одужати і почувати себе добре».

Замість: «Міст завалиться».

Напишіть: «Імовірність того, що будь-який міст завалиться піді мною (чи під будь-ким) дуже мала, був лише 1 міст, який обвалився під час катастрофи».

Замість: «Завтра станеться величезна повінь (пожежа, землетрус тощо).»

Напишіть: «Велика повінь (пожежа, землетрус тощо) може так само імовірно не статися завтра. Востаннє таке лихо сталося 20 років тому».

Замість: «Мене оточують жахи».

Напишіть: «Це правда, що багато загинуло і багато майна було пошкоджено; це також правда, що я живий, і життям можна насолоджуватися; це дуже особлива спільнота, і я можу пишатися тим, що її громадяни - мужні та люблячі, допомагають один одному».

Основа цього методу полягає не в приховуванні негативу, а в тому, щоб побачити

істину: в дійсності є позитиви моменти навіть за найтрагічніших обставин.

Метод 9: Відновлення позитиву/зменшення негативу

Коли ми стикаємося з кризою, можна легко забути продовжувати займатися тими приємними справами, які природньо зменшують наш стрес. Для нас це: їжа на виніс, гра в теніс, лежання в кріслі на сонці на подвір'ї, перегляд улюбленого телешоу; гра з нашими собаками та котами, слухання музики, дивитися футбол і бейсбол, проводити час у сімейному колі та друзями. І це лише деякі з них.

Можливо, вам буде корисно визначити розслаблюючу діяльність, яку ви робили до катастрофи, а потім змусити себе почати робити це знову. Повторно зайнявшись цими приємними справами, ви перервете потік негативних образів і думок, викликаних землетрусом, і нагадуєте собі, що катастрофа — це лише дуже мала частина життя.

Окрім відновлення позитивних моментів у вашому житті, вам може бути корисно зменшити негатив. Якщо фотографії пошкодженень від стихійного лиха викликають стрес, не дивіться на них зараз. Вимкніть новини у той час, коли вони показують пошкодження від стихійного лиха. Не дивіться неприємні картинки в Інтернеті. Слухайте музику замість перегляду новин. Не сприймайте більше негативних образів та інформації, ніж ви можете впоратися. Якщо у вашому житті є неприємні люди, яких ви можете уникнути прямо зараз, уникайте їх. Визначте негативних людей і речі, які вас пригнічують, і скоротіть свій контакт з ними у цей період.

Метод 10: Розвиток почуття контролю через дії

Важливим джерелом стресу, викликаного катастрофою, є відчуття безпорадності, яке вона викликає у більшості з нас. Катастрофа відбувається без попередження, і ми не маємо контролю. Проте є деякі речі, які ви можете зробити, щоб зменшити стрес, викликаний почуттям безпорадності. Це дії, які ви робите, щоб розвинути почуття контролю над собою та своїм оточенням, яке допомагає пережити катастрофи.

По-перше, ви можете підготувати набір речей для використання в разі стихійних лих для себе та вашої сім'ї (якщо ваша катастрофа була такою, що призвела до відключення електроенергії та інших основних послуг). Цей набір має містити такі речі, як вода, їжа, радіоприймач на батарейках, ліхтарик, аптечка, ковдри та письмовий план, який описує, як члени сім'ї, якщо їх розлучено, зв'яжуться один з одним. Можливо, ви захочете тримати один з цих комплектів у вашому домі, а також у вашому автомобілі. У боротьбі з пандемією, як-от коронавірус 2020 року, важливе значення має дезінфікуючий засіб для рук, дезінфікуючий засіб та хірургічні маски, які можна використовувати для захисту членів сім'ї. Така підготовка зменшить відчуття безпорадності. Ви будете знати, що якщо станеться ще одна катастрофа, у вас є основні матеріали для виживання, щоб захистити свою сім'ю та себе.

По-друге, ви можете стати волонтером, щоб допомогти тим, хто постраждав від катастрофи. Ви можете надати безпритульній родині тимчасове приміщення, якщо у вас є вільна кімната. Ви можете здати кров Червоному Хресту. Ви можете пожертвувати їжу, одяг чи гроші громадській організації, яка допомагає постраждалим. Будь-яка з цих волонтерських заходів дасть вам відчуття панування над катастрофою через те, що ви зменшуєте її негативний вплив на інших. На більш особистому фронті ви можете зв'язатися з друзями та родиною (за допомогою пошти, електронної пошти, телефону чи відеоконференцій), щоб повідомити їм, що ви готові підтримати їх.

По-третє, ви можете стати експертом з питань катастроф і виживання, прочитавши все, що можете про катастрофи. Наприклад, для людей, які борються із землетрусами, варто прочитати книгу «Спокій у країні землетрусів». Знання про землетруси, якщо ви живете у районі, де вони відбуваються досить часто, може зменшити ваше відчуття безпорадності. Наприклад, під час землетрусу варто залишатися всередині будівлі чи намагатися вийти на відкрите місце? Де найбезпечніше сховатися під час торнадо? Знаходження відповідей на подібні запитання допоможе вам розвинути почуття контролю.

Нарешті, ми рекомендуємо вам стати експертом зі зниження стресу, оскільки це дасть вам відчуття контролю над своїми почуттями та напругою. Існує багато чудових книг про зниження стресу, таких як:

Blonna, Richard (2011). [*Coping with Stress in a Changing World*](#). New York, NY: McGraw-Hill Education.

Burns, David (2008). [*Feeling Good: The New Mood Therapy*](#). New York, NY: Harper.

Chen, David (2016). [*Stress Management and Prevention: Applications to Daily Life 3rd Edition*](#). New York, NY: Routledge.

Davis, Martha; Eshelman, Elizabeth and McKay, Matthew (2008). [*The Relaxation and Stress Reduction Workbook*](#). Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Frakes, Mary (1999). [*Mindwalks: 100 easy ways to relieve stress, stay motivated and nourish your soul*](#). Cambridge, Mass: Life Lessons.

Ricks, Jeanne (2014). [*Be More ~ Stress-less! - The Workbook: Realize your best life by retooling your stress*](#). Nu Day Perspectives.

Ми рекомендуємо вам спробувати декілька з вищенаведених десяти методів зниження стресу і неодноразово повторити їх. Якщо ви виявите, що ці методи не зменшують ваш стрес і що ви відчуваєте дуже високий рівень стресу, ми настійно рекомендуємо вам звернутися за консультацією до кваліфікованого спеціаліста з психічного здоров'я.

ЧАСТИНА 2: PART 2: ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ ПОДОЛАТИ ШОК ВІД КАТАСТРОФИ

Як визначити, коли ваша дитина знаходиться в стресі

Що таке стрес? Це реакція розуму і тіла на певні тривожні переживання. Багато стресових почуттів і реакцій є спільні для людей різного віку. Реакція дітей на стрес у разі катастрофи може бути очевидною або невиразною. Особливої уваги потребує виявлення та задоволення потреб дітей.

Найпоширенішою реакцією дітей на катастрофу є страх і тривога. Дитина боїться повторення катастрофи. Іншим поширеним страхом є те, що дитина або член сім'ї можуть отримати травму при повторному виникненні. Інший страх полягає в тому, що дитина може боятися розлучитися з сім'єю і залишитися одна. У такий момент важливо, щоб сім'я залишалася разом. Якщо ваша дитина відчуває надмірний стрес через перебування членів сім'ї в різних місцях, що є нормальним явищем у повсякденному житті, дитина буде більш заспокоєна, якщо ви повідомите їй, де ви збираєтеся бути, на роботі чи в продуктовому магазині. Ви повинні розглянути можливість використання інтернет-відео (наприклад, FaceTime), щоб зв'язатися з родиною, яка знаходиться за межами цієї зони. Ще один крок, щоб полегшити занепокоєння дитини, — відрепетирувати, що можуть зробити члени сім'ї у випадку, якщо станеться ще одне лихо. Яких заходів безпеки буде дотримуватися сім'я вдома? Визначте план, що робити якщо катастрофа станеться, коли дитина перебуває в школі. Хто забере вашу дитину?

Під час катастрофи батьки також переживають стрес. Страхи та тривоги батьків передаються дітям. Дорослий має більше досвіду подолання такого стресу, а діти часто ні. Тому для батьків важливо усвідомлювати емоційні потреби дитини. Ваша дитина може бути переляканою. Ця тривога часто не зникає сама. Ви повинні визнати разом з дитиною, що страх і тривога цілком реальні. Ви повинні зрозуміти, які конкретні страхи хвилюють дитину. Єдиний спосіб дізнатися про це – поговорити з нею.

Прислухайтесь до конкретних страхів вашої дитини. Поговоріть з дитиною про її почуття. Дізнайтеся, що, на думку вашої дитини, сталося. Можливо, ваша дитина була завалена телевізійними та радіо репортажами, що, можливо, розбурхало її страхи. Треба сісти і поговорити про факти катастрофи. Продовжуйте слухати дитину, тому що вона прямо чи опосередковано відкриє свої страхи, пов'язані з катастрофою. Найважливіше що ви маєте зробити — це вислухати дитину, заохочувати її до спілкування та постійно заспокоювати дитину вербально, а також додатковими обіймами та увагою.

Більш конкретні реакції на катастрофу можуть виникнути у дітей різного віку. Відразу після стихійного лиха поширені порушення сну та нічні жахи. Деякі діти можуть відчувати втрату інтересу до школи. Ця реакція може варіюватися від страху розлуки з

родиною до тривоги, що школа небезпечна, до небажання навчатися та взаємодіяти з однолітками. Це ще складніше, коли школа лише онлайн, а спілкування з вчителями відбувається лише за допомогою відео або його взагалі немає. Іншою поширеною реакцією, що спостерігається у дітей різного віку, є регресивна поведінка. Дитина може повернутися до попередньої поведінки, яка була виявлена на більш ранній стадії розвитку, тому що вона може здаватися більш безпечною і захищеною. Нинішня ситуація тривожна, тому втеча до попереднього безпечного стану заспокоює. Такі реакції є поширеними, але така поведінка не повинна зберігатися протягом тривалого періоду часу після катастрофи.

Діти різних вікових груп мають специфічні стресові реакції на катастрофу. Дитина, якій 5 років, переживає стрес по-іншому, ніж дитина 14-ти років. У цій методичці вікові групи будуть розділені на дошкільні (вік 1-5), раннє дитинство (5-11 років), до-підлітковий (11 - 14 років), та підлітки (14-18 років). Таблиця 1 підсумовує найпоширеніші реакції на стрес для різних вікових груп.

Діти дошкільного віку (вік від 1 до 5 років) особливо вразливі до порушення їх безпечного середовища. Їх розвиток не досяг такого рівня концептуалізації, який дозволяє їм зрозуміти катастрофу. Дітям дошкільного віку не вистачає словесних навичок, щоб передати свої страхи та тривоги. Як наслідок, стрес у дошкільника найкраще розпізнати за проявами поведінки. Така поведінка може бути неочевидною, тому особлива увага до потреб дитини є важливою. Типовими регресивними реакціями, які вважаються нормальними, є смоктання пальця та нічне нетримання сечі. 5-річна дитина, можливо, перестала смоктати великий палець у віці 3 років і спонтанно почала таку поведінку знову. Це нормально, але не повинно тривати безконечно. Інша відповідь - страх темряви і нічні кошмари, що особливо посилюється відразу після катастрофи. Це також пов'язано зі страхом дитини дошкільного віку залишитися на самоті, і цей страх посилюється вночі. У дитини дошкільного віку може спостерігатися поведінкова реакція, наприклад, посилене чіпляння за батьків.

Таблиця 1. ЗАГАЛЬНІ СТРЕСОВІ РЕАКЦІЇ ДІТЕЙ НА ЛИХО

Спільні реакції на стрес у дітей (усі вікові групи):

Страх повторення катастрофи

Страх травми

Страх розлуки

Страх залишитися на самоті

Порушення сну

Нічні жахи

Втрата інтересу до школи

Втрата інтересу до однолітків

Регресивна поведінка

Фізичні симптоми (головні болі, болі в животі)

Ізоляція
Смуток

Стресові реакції дітей дошкільного віку (1-5 років):

Смоктання великого пальця
Нічне нетримання сечі
Страх темряви
Нічні жахи
Посилене чіпання за батьків
Виразні мовні труднощі
Втрата апетиту
Втрата контролю над сечовим міхуром і кишечником

Реакції на стрес у ранньому дитинстві (вік 5-11 років):

Скиглення
Чіпання
Тривога розлуки
Страх темряви
Кошмари
Уникнення школи
Погана концентрація
Підвищена агресивність
Відсторонення від однолітків

Реакція на стрес у допідліткових дітей (вік 11-14):

Труднощі з апетитом
Головні болі
Біль в животі
Психосоматичні скарги
Труднощі зі сном
Кошмари
Втрата інтересу до школи
Втрата інтересу до однолітків
Посилений бунт вдома
Агресивна поведінка

Реакція на стрес підлітків (вік 14-18):

Головні болі
Біль в животі
Психосоматичні скарги
Порушення апетиту
Порушення сну
Зниження рівня енергії
«Безвідповідальна» поведінка

Підвищена залежність від батьків
Відсторонення від однолітків
Шкільні проблеми

У стресових реакціях дитини дошкільного віку (вік 1-5 років) катастрофа підсилює тривогу дитини про розлуку. Ще одним симптомом стресу є утруднення мови. Мова є відносно новою віхою розвитку і дитина може страждати від заїкання та труднощів у зв'язному висловлюванні. Втрата апетиту у дошкільника є ще одним сигналом стресу. Втрата контролю над сечовим міхуром або кишечником, особливо у дітей старшого дошкільного віку, часто вказує на стрес. Головна тривога дітей дошкільного віку – це страх бути покинутим і страх залишитися на самоті.

Реакція на стрес у групі раннього дитинства (віком 5-11 років) у більш загальному вигляді проявляється регресивною поведінкою. Така поведінка, як надмірне ниття і чіпляння за батьків, є поширеними. У цій групі може бути підвищена тривожність розлуки з батьками, що є більш типовою поведінкою дитини дошкільного віку. Діти від 5 до 11 років можуть відчувати страх темряви та кошмари. Кошмари можуть бути пов'язані з минулими подіями катастрофи, а також страхом перед майбутніми подіями. Багато видів стресової поведінки проявляються в школі. Ця дитина може захотіти уникати школи, і навіть якщо її заохочують до школи, вона може втратити інтерес і мати відносно погану концентрацію в школі. Вчителям також слід звернути увагу на ці симптоми, щоб батьки та вчителі разом змогли ефективно подолати стрес дитини. Це також стосується онлайн школи під час катастрофи. Інші ознаки поведінки варіюються від підвищеної агресивності до відсторонення від друзів та родини. Щоб визначити ці стресові сигнали, батьки повинні спробувати згадати, якими були нормальні моделі поведінки дитини до катастрофи. Таким чином можна оцінити відхилення від норми, оскільки так звана «нормальна» поведінка кожної дитини різна. Те, що може вважатися сигналом стресу для однієї дитини, не обов'язково відповідає дійсності для наступної дитини.

Реакції на стрес у дітей до-підліткового віку (11-14) включають поведінкові відмінності, а також фізичні реакції. Фізичні симптоми, що сигналізують про стрес, - це скарги на головні болі, болі в животі, незрозумілі болі та психосоматичні скарги. Можуть бути труднощі зі сном і нічні прокидання з кошмарами. Іншим фізичним симптомом може бути втрата апетиту. У дитини до-підліткового віку фізичні симптоми можуть бути поєднані з проблемами в школі. Дитина може скаржитися на головний біль вранці і не ходити в школу. Також може бути втрата інтересу до навчання та відсторонення від однолітків, що також є нормальною реакцією на стрес. Деякі діти можуть висловлювати стресові сигнали більш агресивним способом. Ця поведінка включає в собі підвищений бунт вдома та відмову брати участь у сімейних заходах. Реакції по відношенню до однолітків особливо значущі в до-підлітковому віці і варіюються від замкнутості до агресивної поведінки з друзями. Важливо допомагати підлітку, пояснюючи, що фізичні та поведінкові реакції є нормальними і поділяються іншими людьми, особливо його однолітками.

Реакції на стрес підлітків (віком 14-18 років) також включають фізичні та поведінкові сигнали, але стрес у цій віковій групі підвищується, оскільки вони знаходяться по середині (розглядаються як діти, яких потрібно доглядати, і як дорослі, які можуть впоратися самостійно). Підліток – це не доросла, а старша дитина, яка має особливі потреби, як і інші вікові групи.

Фізичні реакції підлітків включають головні болі, болі в животі та можливі психосоматичні скарги, такі як шкірні висипання. Також часто спостерігаються порушення апетиту та сну. Іншим симптомом може бути зниження рівня енергії, коли колись енергійний і з ентузіазмом підліток стає апатичним і незацікавленим у діяльності, яка раніше приносила задоволення.

Поведінкові реакції на стрес часто проявляються у взаємодії підлітка з однолітками, оскільки однолітки є центральними на цьому етапі розвитку. Якщо школа дитини тимчасово або навіть назавжди закрита через катастрофу, це може спричинити серйозний стресовий ефект, який необхідно виявити та безпосередньо вирішувати. Іншими поведінковими реакціями на стрес можуть бути безвідповідальна поведінка – з одного боку ставлення на зразок «ніщо не може вплинути на мене», або поведінка залежності на іншому кінці спектру, коли підліток стає менш незалежним і має тенденцію більше чіплятися за сім'ю. Дуже важливо вислухати і розмовляти з підлітком, а також спробувати відновити зв'язок дитини з групою однолітків.

Найважливішим способом визначення стресових реакцій дитини в будь-якій віковій групі є прислухання до страхів і тривог дитини. Хоча дорослому ці страхи можуть здатися дитячими або незначними, вони цілком реальні для дитини. Якщо ваша дитина соромиться спілкуватися, можливо, вам доведеться почати розмову самому. Батьківська любов, обійми та додаткова увага є важливими способами допомогти дітям впоратися зі стресовою ситуацією. Катастрофа – це ситуація, коли ми не можемо сказати, що вона назавжди закінчилася. Ми повинні жити з можливістю наступної катастрофи, а також продовжувати жити з наслідками первісної катастрофи, будь то закриття школи, відновлення будинку чи зміна напрямку руху. Наслідки не зникають відразу.

Важливо відзначити, що більшість дітей впорається та подолає страхи і тривоги катастрофи. Але у деяких дітей вони будуть продовжуватися. Якщо симптоми фізичного або поведінкового стресу не зменшуються через кілька тижнів або якщо симптоми погіршуються, настав час звернутися за професійною допомогою. Фахівець з психічного здоров'я може допомогти вам і вашій дитині впоратися зі стресовими реакціями.

Як заспокоїти дитину

Коли діти проходять через значну травму або серйозну втрату, вони переживають цілий ряд почуттів, які є нормальними. Батьки можуть підтримати своїх дітей конкретними способами. Незалежно від того, чи є катастрофа природного походження, як-от пандемія, пожежа, торнадо, землетрус чи повінь, або чи травма є особистою втратою, як-от смерть у сім'ї, діти часто можуть реагувати схожими емоціями на ті, що переживають дорослі, наприклад страх або тривога, і їм потрібна додаткова підтримка з боку людей, які їх люблять.

Коли сім'я або суспільство стикаються з нищівною травмою, багато батьків хвилюються про своїх дітей більше, ніж про себе. Під час перехідного періоду та адаптації ви можете задавати собі такі запитання: «Чи мої діти відчувають стрес так само, як і я? Якою вважається нормальна поведінка дітей, які пережили такий досвід, як нещодавня катастрофа? Що я можу сказати чи зробити, щоб допомогти моїм дітям пережити цей досвід у найбільш позитивний спосіб?»

Існує декілька рекомендацій, які можуть бути корисними для батьків, які хочуть заохочувати своїх дітей висловлювати свої почуття та говорити про свої проблеми.

Перш за все, важливо пам'ятати, що діти переживають втрати та реагують на стрес не так, як дорослі. Вони не просто мініатюрні дорослі... вони бачать, думають і відчувають світ по різному, залежно від їхнього віку, характеру, як вони сприйняли загрозу того, що сталося, та ряду інших факторів. Наприклад, дитина, яка пережила трагедію і була негайно захищена і втішена батьками, має зовсім іншу реакцію, ніж дитина, яка була в жаху і була змушена переживати цей досвід самотійно. Підтримка двох дітей різного, чи навіть одного віку вимагала б різного роду та різної кількості запевнень, оскільки сприйняття дітей було би дуже різним.

Інший приклад: немовля або малюк не думає про катастрофи і не може уявити, що взагалі означає цей термін. Але дитина може відчувати емоції людей, які її оточують, бачити страждання на їхніх обличчях і відчувати втрату. Чого дитина найбільше потребує від батьків, так це більше обійматися, торкатися й заспокоювати такими основними способами, як розгойдування, спів і просто бути поруч. З іншого боку, дитина у віці від 5 до 7 років розуміє дещо більше, але все ще не може досягнути всього того, що сталося. Ця дитина може виражати почуття безпосередньо через сльози, гнів чи страх перед іншою катастрофою, або опосередковано, через кошмари, істерики, страх темряви, небажання йти до школи чи якимось іншим способом.

Дуже корисно, щоби батьки змогли зрозуміти дитину і запевнити, що такі почуття є нормальними, що це не є вина дитини і що боротьба зі змінами та стресовими почуттями у всіх різна. Запевнити дитину в тому, що ви її розумієте - це перший крок до допомоги дитині відновити незалежність і самооцінку.

Розпочати розмову про почуття пов'язані з катастрофою можна зробити кількома способами. Одним із таких способів може бути розповідь про свої власні думки та почуття. Наприклад: "Сьогодні я чув, що деякі люди розмовляли, і вони були дуже стурбовані тим, що буде ще одна катастрофа. Я теж іноді хвилююся, і мені цікаво, як ти себе відчуваєш? Ти хвилюєшся? Чого ти найбільше боїшся?" Використання запитань, які починаються словами ЯК, ЩО, ЧОМУ, КОЛИ, ДЕ, часто спонукає дитину досліджувати свої почуття більше, ніж запитання, на які можна відповісти «так» чи «ні». Наприклад: «Що ти відчував(ла), коли сталася катастрофа? Що ти думав(ла), що відбувається? Як ти думаєш, чому так сталося? Коли ти найбільше хвилювався(-лася)?»

Деякі діти будуть охоче говорити, а іншим може бути легше намалювати або переграти свої почуття. Іноді «практикування» того, що буде робити ваша сім'я у разі катастрофи допоможе дітям відчути почуття, які вони інакше заперечували б. Розігрування сценаріїв того, як сім'я знайде безпечні місця та буде піклуватися один про одного заспокоїть і допоможе дитині більше зрозуміти майбутнє. Можна запропонувати дитині допомогти зібрати сімейний набір, щоб бути готовим до повені, торнадо чи землетрусу, а також вирішити, куди розмістити ліхтарики, батарейки та радіо. Це буде дуже терапевтичним для дитини. Якщо катастрофа більше схожа на пандемію, то батьки можуть проявляти креативність і займати дітей їхніми улюбленими справами. У будь-якому випадку батьки чи вихователі знають своїх дітей найкраще і вони зможуть організувати їм улюблені справи, наприклад співати, грати в ігри чи ділитися історіями.

Деякі діти, незважаючи на ваше заохочення, можуть вирішити не говорити і не висловлювати свої почуття. Це теж нормально. Немає правила, яке говорить, що треба говорити... відсутність розмов не означає відсутність почуттів: це може свідчити, скоріше, що дитині потрібно більше часу.

Ми всі переборюємо стрес з часом. Заспокоїти і підбадьорити дитину – це талант. Запевніть дитину, що вона дуже добре справляється з тим, щоб бути чудовою дитиною. Зрештою, одні діти заплачуть, а в інших буде мало сліз, або зовсім не буде. Якщо їх змушувати говорити, то діти можуть відчувати себе розгубленими і неправильно зрозумілими. Повірте, що ваша дитина робить саме те, що вона потребує і сама шукає вихід своїм відчуттям.

Діти після травми або втрати часто задають багато запитань. Запитання можуть стосуватися практичних речей на кшталт: «Чи залишимося ми там, де ми зараз є? Що станеться, якщо ми розлучимося, і я не зможу вас знайти?» Іноді виникають питання про життя і смерть. Найчастіше під цими питаннями лежать два-три основних питання: «Чи я в безпеці? Чи виживу я? Чи буде у нас все добре?» Найкраще, що можна зробити, це завжди відповідати на запитання вашої дитини якомога пряміше і максимально чесно. "Так, ми спробуємо залишитися тут. Якщо ми розлучимося, буде хтось, хто допоможе тобі. Я знайду тебе, як тільки зможу." Також важливо якомога більше запевняти дитину, що вона буде в безпеці і що "у нас все буде добре". Слова не настільки важливі, як тон. За вашим тоном і настроєм дитина скаже, чи є причини

боятися чи ні.

Поширений спосіб, за допомогою якого діти справляються зі стресом після травми - це регрес до попередньої поведінки або почуттів. Коли діти регресують, вони часто тимчасово втрачають свої останні досягнення в розвитку. Наприклад, якщо вони нещодавно були навчені ходити в туалет, то у них може раптом трапитися багато «випадків». Якщо вони нещодавно почали спати з вимкненим світлом, вони можуть боятися і хотіти, щоб світло було вночі ввімкнено. Важливо м'яко прийняти таку поведінку і запевнити дитину, що можна знову це робити. «Кожний по-різному переживає стрес і незабаром ти знову зможеш спати в темряві». Найважливіше повідомлення, яке ви можете дати своїй дитині - це запевнити її, що інші люди наполегливо працюють, щоб подолати катастрофу, і що їй не потрібно нічого виправляти: «Тобі не потрібно турбуватися про вирішення цих проблем. Є багато працюючих, розумних людей, які працюють разом, щоб покращити ситуацію. У нас все буде добре».

Зрештою травматична подія, така як велика катастрофа, підвищує важливість батьків у наданні додаткової підтримки своїм дітям. У середовищі турботи, любові та прийняття діти, як правило, здатні пристосовуватися та виростати, відчуваючись добре про свою здатність адаптуватися у мінливому середовищі. Це не означає, що діти не відчувають страху чи тривоги, пов'язаних із подією. Однак діти, що перебувають в середовищі виховання, яке поважає їх як унікальних, гідних і здатних впоратися, менше підлягають ризику.

Якщо ви, як батьки, постійно відчуваєте занепокоєння, що ваша дитина не показує позитивних змін, обов'язково зверніться за допомогою. Спілкування з іншими батьками, яким ви довіряєте, з вчителями вашої дитини, можливо, з консультантом, який спеціалізується на розвитку дітей, може допомогти вам вирішити, чи є проблема, яка потребує сторонньої допомоги. Є багато люблячих людей, які добре навчені, доступні та прагнуть допомогти. Ви знаєте своїх дітей краще за інших. Довіряйте своїм інтуїціям щодо того, що потрібно вам і вашій родині.

Як слухати, щоб ваша дитина говорила з вами

Можливо, для батьків немає важливішого навичку, особливо після травматичного періоду, ніж вміння слухати таким чином, щоб ви дійсно допомагали своїй дитині говорити з вами про свій досвід, про її почуття та хвилювання. Усі підходи, згадані в цьому розділі, знають і практикують більшість батьків, коли все йде гладко. У моменти труднощів, кризи чи травми – наприклад, нещодавня катастрофа – коли ми самі, дорослі, перебуваємо в надзвичайному стресі, іноді легко забути про ці методи. Цей розділ пропонує короткий огляд деяких з найважливіших речей, які ви можете зробити, щоб допомогти своїй дитині розмовляти з вами. Читаючи цей розділ, ви не можете прочитати нічого, що є насправді новим для вас чи вашого способу слухати свою

дитину. Ми пропонуємо вам просто використовувати те, що наведено нижче, як своєрідний контрольний список, щоб нагадати собі деякі з цих важливих способів допомогти своїй дитині в цей важкий період.

Основою для готовності вашої дитини досліджувати свої страшні думки та стресові почуття разом з вами є його(її) довірливе визнання вашої любові та прийняття. Нагадайте собі про важливість активно дати дитині зрозуміти, що ви любите і приймаєте її. Це, звісно, включає в себе слова «Я тебе люблю» або «Мені дуже подобається бути з тобою» та будь-які інші слова та фрази, які дають дитині зрозуміти, що ви поважаєте і любите її.

Дотик також є простим і потужним способом передати ці важливі почуття. Обійми, поплескування та погладження – це дуже цінні способи дати дитині зрозуміти, наскільки вона особлива для вас.

Уважне слухання має починатися з вашого щирого інтересу до того, що переживає і відчуває ваша дитина. Від цього почуття щирої зацікавленості ми можемо перейти до того, щоб дати нашим дітям зрозуміти, що ми хочемо їх почути, ми можемо передати їм визнання нашого глибокого інтересу до їхнього досвіду, а також до їхніх думок і почуттів.

Ми всі можемо зрозуміти, коли хтось нас справді слухає – ми прочитуємо це в тому, що вони роблять, а також у тому, що вони говорять і як вони це говорять. Ми можемо використати ці знаки, щоб створити контрольний список, який допоможе спостерігати за тим, як ми заохочуємо наших дітей ділитися. Початковий список включатиме чотири нагадування. Ви зможете додати інші, які здадуться вам природними. Для початку чотири моменти:

Перший:

Дивіться на дитину з увагою та інтересом, встановіть та підтримуйте прямий зоровий контакт;

Другий:

Переконайтеся, що кожен день передбачає певний час, коли ви припиняєте все інше, що робите і просто слухаєте свою дитину;

Третій:

Використовуючи підбадьорливі вирази на кшталт "мм-хм" "і що ти тоді зробив?" щоб ваша дитина знала, що ви дійсно слідуєте за тим, що вона говорить;

Четвертий:

Просто дозвольте вашій дитині розповісти свою історію по-своєму, своїми словами і з її власним відчуттям часу.

Ще три конкретні моменти можуть стати для вас корисними нагадуваннями. Це: використання часу очікування, використання повідомлень «Я» та уникнення запитань, що провокують захист. Розглянемо їх коротко.

Час очікування, як впливає з його назви, відноситься до періоду часу, протягом якого ви чекаєте відповіді після того, як поставили дитині запитання. Якщо ви подібні до багатьох батьків, ви можете дати дуже мало часу, іноді лише одну секунду, щоб ваша дитина почала відповідати на ваше запитання. А потім, після того, як дитина відповість, багато батьків схильні чекати навіть менше часу, ніж до її відповіді, щоб повторити те, що сказала дитина, перефразувати чи поставити інше запитання. Якщо вам іноді здається, що це описує вас, ви можете поекспериментувати зі збільшенням часу очікування. Коли ви ставите запитання, спробуйте чекати на відповідь довше, ніж зазвичай. Ми знаємо, що очікування навіть п'яти-семи секунд іноді може привести до досить глибоких змін у відповіді дитини. Ви навіть можете спробувати порахувати секунди очікування, сказавши собі «одна-1000, дві-1000, три-1000, чотири-1000» і так далі, щоб отримати більш чітке уявлення про те, скільки часу ви даєте вашій дитині на відповідь.

Коли ваша дитина дізнається, що ви не збираєтеся поспішати з іншим запитанням або коментарем, ви побачите, що вона почне додавати до своєї відповіді, говорити трохи більше і ще більше вивчати свої думки та почуття.

Поділитися собою з дитиною за допомогою повідомлень «Я» може бути одним із найкорисніших способів збагачення сімейного спілкування. Нагадаємо, що цей метод використовує «Я» як відправну точку та включає справжнє вираження та повідомлення про власні почуття та власний досвід у цей момент. Коли, наприклад, ваша дитина каже: «Мені дуже подобається бути з тобою, мамо». Замість того, щоб відповісти «Це добре, синку». Спробуйте сказати щось на кшталт: «Я відчуваю те саме, коли я з тобою».

Наше останнє нагадування — намагатися уникати запитань таким чином, щоб ваша дитина захищалася. Тут легко вийти з ладу, задаючи лише запитання «Чому» на кшталт «Чому ти це зробив?» або «Чому ти пішов туди?» Питання «чому» зазвичай змушує більшість із нас намагатися придумати причини чи пояснення, а також можуть легко поставити нас в позицію захисту і закрити наше спілкування. Те ж саме стосується наших дітей. Один із способів допомогти вашій дитині говорити вільніше — це перефразувати ці запитання м'якше, більш дослідницьким способом. Замість «чому ти це зробив?» Ви можете спробувати щось на кшталт «скажи більше про те, що ти думав(ла), коли робив(ла) це...» замість «Чому ти все ще боїшся?» Ви, мабуть, можете почути набагато більше від своєї дитини, запитавши: «Що тобі зараз здається найстрашнішим?»

Якщо ви пам'ятатимете використовувати ці турботливі способи слухання, це може принести велику винагороду вам і вашій дитині. Уважне слухання є одним із

найважливіших способів побудувати міцні, позитивні стосунки з дитиною після катастрофи.

Такий спосіб слухання також дає вашій дитині можливість послухати себе конструктивно та менш напружено і може допомогти їй розвинути способи прислухатися до власних внутрішніх голосів у більш люблячий, самоприйнятний спосіб, що значно зменшить її шок.

Як за допомогою мистецтва допомогти дитині впоратися зі стресом

Мистецтво – це чудовий спосіб допомогти вашій дитині впоратися зі стресом, пов'язаним із катастрофою. У цьому розділі описано кілька простих художніх вправ, які можна виконувати вдома. Ідея полягає в тому, щоб дати вашій дитині можливість звернутися до креативності, використовуючи природні здібності вашої дитини творити та бути спонтанним. Вам знадобляться прості матеріали. Для першого проекту, «Моя коробка» (див. малюнок 1), вам потрібно буде знайти старі журнали, клей, ножиці і коробку такого розміру, який вибере ваша дитина. Вона може бути маленькою або великою. Круглі коробки з вівсянки є особливо цікавими для цього проекту і у вас може така знайтися. Нехай дитина перебирає журнали, шукаючи малюнки, які відображають її почуття зсередини і малюнки, які відображають почуття та переживання ззовні. Наприклад, побажання, таємниці та особисті думки чи мрії можуть бути розміщені на внутрішній стороні коробки. Зовнішні речі, як-от місця, куди можна піти, фотографії речей, які можна зробити, або речі, які є особливо веселими, можуть бути розміщені на зовнішній стороні коробки.



Малюнок 1. «Моя коробка»

Іншим аспектом «Моєї коробки» є пошук скарбів, які потрібно знайти всередині і ззовні помешкання, щоб додати їх у коробку. У середину коробки можна покласти фотографії, шматочки тканини або спеціальні дрібнички, які є особливо важливі для дитини. Речі, які ви знайдете ззовні будинку, в саду чи на вулиці і які можуть відображати те, як змінився світ навколо дитини, можна додати до зовнішньої частини коробки. Таким чином ваша дитина створює те, що ми називаємо «Моя Коробка», яка повністю проектує, ким є ваша дитина у своєму світі.

Розширенням ідеї «Моя Коробка» є розміщення зображень на двох сторонах цупкого паперу. Діти будь-якого віку дуже люблять наклеювати зображення на коробки або папір. Прикрасити коробку або проект паперового колажу можна блискітками, пір'ям, стрічками та іншими знайденими декоративними елементами і зробити його справді особливим і виразним.

Якщо у вас вдома є матеріали для рисування або малювання, або ви можете легко їх дістати, ви можете спробувати наступний проект під назвою «Малюнок або картина «Одного разу в казці» (див. малюнок 2). Почніть з того, що ваша дитина вибере особливе місце для роботи, наприклад стіл, і вибере засіб мистецтва, який їй найбільше подобається. Скажіть своїй дитині, що цей мистецький проект має бути про королівство, і запропонуйте такі слова. «Колись було королівство, де був ураган (повінь, землетрус тощо)», а потім дозвольте вашій дитині доповнити решту історії,

намалювавши зображення того, що, на думку вашої дитини, сталося в цьому королівстві. Заохочуйте дитину зображувати тварин і уявних чи реальних персонажів на малюнку чи картині.



Малюнок 2. Малюнок або картина «Одного разу в казці».

Малюнок не повинен відображати реальний досвід дитини від катастрофи. Фантазія дозволяє вашій дитині у безпечний спосіб розповісти про її проблеми. Коли це чарівне королівство буде створене, ви можете запропонувати персонажів, які, на вашу думку, можуть бути корисними, наприклад, лікарів чи медсестер, поліцейських чи батьків, або навіть фантастичних персонажів, які можуть бути особливо корисними в ситуації чарівного королівства під час катастрофи (див. малюнок 3). Інший конструктивний спосіб творення малюнків — розривати шматки кольорового паперу або журналів, щоб створити картини, приклеюючи їх на аркуш паперу (див. малюнок 4). Можна використовувати прості форми, такі як кружечки чи трикутники. Ви також можете

зробити скульптуру духа-охоронця або захисника з пластиліну або пап'є-маше (див. малюнок 5).



Малюнок 3. Корисні персонажі в чарівному королівстві



Малюнок 4. Створення картини шляхом розриву та склеювання шматочків паперу

Скульптуру з пап'є-маше можна зробити, використовуючи повітряну кульку для формування основи. Надуйте повітряну кульку, зав'яжіть її і просто покладіть газетні смужки, змочені в клеї, на повітряну кулю і таким чином сформуйте основу. Пізніше, коли фігурка з пап'є-маше висохне, ви можете зняти повітряну кулю шпилькою. Ви можете покращити форму та створити одяг персонажів (наприклад, крила, накидки та інші деталі), а також обличчя, руки чи лапи, додавши маленькі шматочки паперу або маленькі шматочки газети, змочені в клеї. В процесі цього проекту пальці, як і стіл, будуть дуже бруднитися, тому вам потрібно буде застелити всю робочу зону газетою і, можливо, попросити дитину одягнути халат. Фігурку з пап'є-маше потрібно висушити протягом ночі. Після того, як вона висохне, ваша дитина захоче розмалювати або прикрасити її, щоб вона справді відображала світ дитини. Ви можете виявити, що ваша дитина перетворила цю скульптуру на монстра або якусь іншу страшну фігуру замість фігури охоронця. Процес трансформації страхів за допомогою художніх матеріалів є природним механізмом подолання тривоги у дітей, які переживають стрес. Ви можете скористатися цією можливістю, щоб заохотити свою дитину вивчати свої почуття і водночас залишатися у безпеці, разом досліджуючи страхи, а потім придумуючи альтернативних втішних персонажів, або тих, які, можливо, сподобалися вам у дитинстві. Виготовивши і прикрасивши втішного персонажа з пластиліну або пап'є-маше його можна тримати в кімнаті дитини, щоб прогнати страшних монстрів або нічні кошмари. По суті, він може стати другом для дитини.

Діти від природи зацікавлені світом, і ви можете разом зі своєю дитиною створити

художній журнал про землетрус (повінь тощо), який міститиме власний особливий досвід дитини від катастрофи (див. малюнок 6). Художній журнал може бути створений у блокноті зі спіральним краєм, або у папці, і може включати вкладки з кишнями для



Малюнок 5. Тривимірний дух-охоронець або захисна фігура

фактичних газетних вирізок, малюнків, або віршів пов'язаних з катастрофою. Інша вкладка може включати способи повернення світу в позитивне русло. Наприклад, те, як люди допомагають один одному, і ідеї, які можуть виникнути у вашої дитини щодо того, як вони можуть допомогти своїй родині чи іншим. Іншу вкладку мистецького журналу можна було б назвати «побажаннями». Вона може включати малюнки або списки побажань, які дитина має для себе, для своєї сім'ї, або для інших людей, про яких ваша дитина чула або яких вона знає. У іншому розділі можуть бути карти або безпечні ходи будинку, способи збереження безпеки, та плани, які можна скласти, щоб залишатися в безпеці в таких ситуаціях, як катастрофа.

Важливо спонукати дитину прикрасити зовнішню сторону обкладинки цього художнього журналу. Важлива картина або малюнок, який передає, як дитина це пережила і що вона є в порядку після катастрофи. Діти повинні знати, що вони успішно перебули катастрофу. Їм потрібно дозволити переглянути свої відчуття, що є частиною цієї історії. Художній журнал – це спосіб дозволити їм висловити свої почуття щодо катастрофи завдяки участі у конструктивному проекті, який вимагає майстерності. Тісна спільна робота над цим проектом з вашими дітьми може бути дуже втішаючою. Насправді, брати участь може вся родина і це може стати сімейним проектом.

Ми сподіваємося, що ці пропозиції будуть вам корисними, і ми впевнені, що ваші діти ще додадуть до цього свої унікальні та дуже креативні ідеї. Мистецтво – це корисний



Малюнок 6. Зразок художнього журналу

спосіб не лише висловити почуття, а й передати їх за допомогою медіа, щоб зменшити стрес. Активна участь у мистецтві допомагає поглянути на особистий досвід у часі. Наприклад, малюнок про катастрофу - це щось про подію, що відбулася в минулому, і це дає нам можливість конкретно, візуально побачити, що насправді стресова подія закінчилася. Це дозволяє дітям продовжити міркувати, яким буде життя зараз і в майбутньому. Виконуючи природну роботу дитинства, втілюючи ідеї в художніх медіа, будуючи і руйнуючи, конструюючи і досліджуючи, інтерпретуючи своїми руками та очима, діти виражають свій фізичний та емоційний світ. Мистецтво – чудова ідея для будь-кого і її легко здійснити вдома. І ще ми вважаємо, що це дуже весело!

Як допомогти дитині розслабитися: десять методів

У цьому розділі описано 10 ефективних методів, які ви можете використовувати, щоб допомогти своїй дитині розслабитися і впоратися з напругою, тривогою або страхом, пов'язаними з катастрофами.

Спосіб 1: Розслабтеся самі

Це найважливіший метод допомоги вашій дитині. Якщо ви відчуваєте стрес, то він може передатися вашій дитині. Якщо ви відчуваєте тривогу і напруженість, як ви можете очікувати, що ваша дитина почуватиметься розслабленою? Будучи розслабленими, ви станете взірцем спокою для своєї дитини. Ваша дитина, ймовірно, буде копіювати вашу розслаблену поведінку. Ви можете навчитися розслаблятися, спробувавши 10 методів подолання напруження для дорослих, описаних у першій частині цієї книги.

Спосіб 2: Глибоке дихання

Це метод розслабленого, повільного і глибокого дихання. Покажіть дитині, як це зробити, дихаючи повільно і глибоко. Повільно вдихніть через ніс протягом 2 секунд, затримайте дихання на 2 секунди, потім повільно видихніть на 2 секунди. Повторіть це кілька разів, щоб ваша дитина зрозуміла ідею, а потім нехай дитина дихає разом з вами. Попросіть дитину мовчки рахувати кожен вдих. Разом з дитиною практикуйте глибоке дихання по 20 вдихів і видихів. Потім зупиніться і поговоріть про те, наскільки ви розслаблені. Щоб допомогти дитині зосередитися, попросіть її зосередитися на підрахунку кожного вдиху.

Інший спосіб допомогти дитині зосередитися на глибокому диханні – попросити дитину закрити очі під час вправ. Якщо ваша дитина практикує глибоке дихання під час прийняття теплої ванни, це також може допомогти вашій дитині розслабитися. Якщо вашій дитині не виповнилося 10 років, зробіть гру «Глибоке дихання», попросивши її уявити, що вона Майстер кунг-фу, який практикує релаксацію, або глибоководний дайвер чи астронавт, який зберігає повітря. Якщо ваша дитина, практикуючи глибоке дихання, відчуває будь-який дискомфорт, спробуйте інший метод. Якщо ваша дитина вміє практикувати глибоке дихання, попросіть дитину практикувати глибоке дихання щоразу, коли вона відчуває напругу.

Спосіб 3: Розслаблення м'язів

Цей метод розслаблення спрямований на те, щоб змусити дитину розслабити свої м'язи. Важко відчувати напругу, якщо ваші м'язи розслаблені.

Є 2 способи навчити дитину розслабляти м'язи. Спочатку попросіть дитину подумати над словом «розслабитися», приймаючи теплу ванну. Пізніше, після ванни, попросіть

дитину подумати слово «розслабитися» і уявіть, що він лежить у теплій ванні. По-друге, ви можете показати своїй дитині, як розслабити м'язи, напружуючи їх усі протягом 5 секунд, а потім раптово розслабляючи їх, думаючи про слово «розслабитися». Продемонструйте це своїй дитині, сидячи на стільці, зібравши ноги і коліна разом. Покладіть руки з боків стегон так, щоб коліна притиснулися один до одного. Тепер стискайте ноги і коліна разом, поки не відчуєте заніміння у м'язах. Продовжуйте натискати протягом 5 секунд, а потім дозвольте м'язам розслабитися. Подумайте: «розслаблююся», коли відпускаєте. Уявіть, що ви розслаблені і м'яві, як лялька з ганчір'я. Зверніть увагу на контраст між вашими напруженими і розслабленими м'язами. Якщо ви відчуєте біль у будь-який момент, припиніть.

Тепер зробіть це разом зі своєю дитиною. Поговоріть зі своєю дитиною про те, як розслабилися ваші м'язи по закінченню цієї вправи. Це хороша техніка розслаблення, яку ваша дитина може спробувати, коли ваша дитина почувається напруженою і знаходиться вдома сама.

Спосіб 4: Уявляйте свій улюблений вид діяльності

Це спосіб розслаблення, коли при напруженні ваша дитина уявляє собі своє улюблене заняття. Покажіть дитині, як це зробити, сядьте разом із дитиною і попрактикуйтесь разом. Скажіть: «Я покажу тобі, як добре відпочити, уявляючи собі своє улюблене заняття. Моє улюблене заняття...» (І тут ви повинні розповісти своїй дитині, яке ваше улюблене заняття. Для вас це може бути, для прикладу, лежати на пляжі, гратися з улюбленим котом чи собакою, дивитися улюблений вид спорту, взагалі будь-що). Потім закрийте очі і уявіть своє улюблене заняття приблизно на 30 секунд. Коли ви відкриєте очі, скажіть дитині, що ви уявляли і наскільки це викликало у вас відчуття розслаблення. Далі запитайте дитину, яким є її улюблене заняття, яке вона хотіла б уявити. Попросіть її закрити очі і уявити це протягом 30 секунд. Коли 30 секунд закінчаться, запитайте її, що вона уявляла і чи почувається вона більш розслабленою. Похваліть її за те, що вона добре виконала вправу. Далі ви обидвоє повинні потренуватися уявляти свої улюблені заняття разом. Через 30 секунд розкажіть про те, як, уявляючи свої улюблені заняття, ви розслаблялися. Скажіть дитині, що при напруженні, вона може розслабитися, уявляючи собі своє улюблене заняття.

Метод 5: Зупинка думок

Цей метод розслаблення ваша дитина може використовувати, коли вивчить методи 2, 3 і 4. Зупинка думок поєднує в собі глибоке дихання, розслаблення м'язів і уявлення улюбленого заняття. Всякий раз, коли у вашої дитини виникають неприємні думки про катастрофу або що-небудь взагалі, вона може відключити неприємну думку за допомогою «Зупинка думок».

Скажіть дитині: «Якщо ти починаєш думати про неприємну думку, уяви, що хтось кричить слово «СТОП». Потім повільно глибоко вдихни, подумай слово «Розслабся», дозволяй своїм м'язам розслабитися, як у ганчірної ляльки, і подумай про свою

улюблену справу, дихаючи повільно і глибоко». Покажіть дитині, як це зробити, описуючи вголос кожен крок, коли ви це робите. Скажіть: «Я збираюся показати тобі, як робити зупинку думок. Добре, ось. По-перше, я починаю думати про неприємну думку про катастрофу. Це дуже неприємно, тому я хочу вимкнути її за допомогою «Зупинки думок». По-друге, я уявляю, як хтось кричить: «Стоп». По-третє, я роблю повільний глибокий вдих, а потім видих повільно і шумно. По-четверте, я думаю про слово «розслабляюсь» і дозволяю моїм м'язам розслабитися. По-п'яте, коли я десять разів повільно й глибоко дихаю, я думаю про своє улюблене заняття." Коли ви закінчите, скажіть дитині, наскільки розслабленим ви відчуваєте себе завдяки цьому методу. Потім попросіть дитину переповісти вам 5 кроків «Зупинки думок». виправте будь-які помилки. Коли ваша дитина зможе описати 5 кроків, попросіть її описати їх під час виконання кожного з них. Ще раз виправте будь-які помилки, які вона зробила. Хваліть її за кожний крок, який вона зробила добре. Потім попросіть її зробити 5 кроків «Зупинки думок» мовчки. Нехай вона попрактикує «Зупинку думок» перед вами 3 або 4 рази (приблизно по хвилині кожен раз). Поговоріть з нею про те, наскільки розслабленою вона почувається після спроби «Зупинки думок». Скажіть своїй дитині, що «Зупинка думок» — це метод, який вона може використовувати щоразу, коли у неї з'явиться неприємна думка, яка змушує її відчувати напруження або страх.

Метод 6: Бути своїм власним тренером

Цей метод розслаблення оснований на підбадьорюючих думках про себе. Ви піднімаєте свою «бадьорість», як хороший тренер може «бадьорити», щоб підняти настрій команди перед великою грою.

Поговоріть зі своєю дитиною таким чином: «Кожного разу, коли ти починаєш відчувати напруження або страх, удавай, що ти тренер своєї улюбленої команди, і поговори із собою. Думай про позитивні думки, наприклад:

"Ти можеш це зробити."

«Заспокойся, все буде добре».

"Залишайся спокійним."

«Я можу впоратися з цим».

«Дихай повільно і спокійно».

«Мені раніше вдавалося».

«Мої батьки будуть пишатися мною».

Покажіть дитині, як це зробити на своєму прикладі. Скажіть: «Добре, я починаю

відчувати напруження, тому я знаю, що я мушу стати своїм тренером і піддати собі бадьорості. Ось так... Я можу впоратися з цим... Розслабитися ... Я можу це зробити... Дихати повільно і спокійно ... Залишатися спокійним... Мені це вдавалося раніше... Моя сім'я буде пишатися мною...". Поділіться зі своєю дитиною, як ваш власний тренер змушує вас почувати себе більш розслабленими. Далі попросіть дитину описати вголос кожен крок у «Бути собі власним тренером», коли вона спробує це перед вами. Виправте будь-які помилки та похваліть її там, де вона виконала добре. Далі попросіть дитину мовчки потренуватися «Бути собі власним тренером» перед вами протягом 2 хвилин. Поговоріть про те, як все пройшло, і запитайте її, які жваві підбадьорювання вона собі дала . Привітайте її з тим, що вона хороший тренер. Скажіть їй, щоб вона спробувала це, коли вона відчувається напруженою. Можливо, ви захочете записати на невеликій картці деякі позитивні твердження, які ваша дитина хотіла б використати. Скажіть їй, що вона може носити це в кишені і читати, коли їй потрібно нагадувати про її позитивні тренерські висловлювання.

Спосіб 7: Техніка «Так... Але».

Це є метод розслаблення, коли ви вказуєте вашій дитині на щось позитивне в ситуації, яку вона вважає негативною. Якщо ваша дитина каже: «Я боюся, що ти заразишся коронавірусом і помреш», ви можете сказати: «Навряд чи я заражуся коронавірусом, тому що я дотримуюся соціального дистанціювання та користуюся антисептиком для рук. Більшість людей, які захворіли на коронавірус, одужують. Тож якби я захворів, то буде дуже великий шанс, що я одужаю». Якщо ваша дитина каже: «Землетрус (пожежа тощо) забрав життя людей», ви можете сказати: «Так, це правда, але багато людей не загинуло і більшість людей не постраждали». Якщо ваша дитина каже: «Терористи збираються знищити наше місто», ви можете сказати: «Терористи напали на одне місто, але більше не було нападів, і ми тут у безпеці». Якщо ваша дитина каже: «Я боюся, що буде ще одна повінь (торнадо тощо), і я не буду знати, де вас знайти», скажіть: «Так, можливо, буде ще одне лихо, але навіть якби ми розлучилися на деякий час, ми знайдемо тебе і будемо разом» (а потім ви можете обговорити що робити, якщо би ви тимчасово розлучилися).

Використовуючи цей підхід «Так... Але», ви визнаєте, що страшна подія, яку описала ваша дитина, є частково правдою, а потім ви вказуєте на щось позитивне, що вона проігнорувала. Це є спосіб дати дитині надію і знизити її напруженість.

Спосіб 8: Взаємний сторітелінг

Цей підхід особливо корисний для дітей віком до 10 років. Попросіть дитину розповісти вам історію про катастрофу. Якщо її історія має страшний кінець, ви можете переказати історію, але дати їй щасливий кінець. Помістіть улюбленого героя вашої дитини в казку і опишіть, як герой допомагає вашій дитині успішно впоратися. Для хлопчиків ви можете сказати: «...і Людина-павук разом з тобою ведуть інших дітей у безпечне місце. Ти показуєш людині-павуку телефон і разом телефонуєш своїм батькам. Людина-павук

каже тобі: «Ти маєш велику сміливість. І мені пощастило, що ти поруч». Дівчатам можна сказати: «Разом із Диво-жінкою ти залишаєш школу і йдеш додому. Диво-жінка вітає тебе із тим, що ти смілива, і ти повертаєшся додому, а ми всі разом із Диво-жінкою, яка сидить поруч з тобою." Це лише короткі приклади, щоб дати вам ідею. Ви можете складати довші історії, в яких герой вашої дитини допоможе вашій дитині і привітає вашу дитину з її хоробрістю.

Метод 9: Нагородження за хоробрість і спокій

Це є спосіб помітити ті моменти, коли ваша дитина діє сміливо або спокійно, а потім похвалити її. Якщо ваша дитина була дуже занепокоєна, зачекайте моменту, коли вона спокійно дивитиметься телевизор (або спокійно займеться іншою справою) і скажіть: я так пишаюся тим, яка ти спокійна». Якщо вона боялася йти до школи і бути подалі від вас, але все ж ходила один чи два рази, скажи: «Я так пишаюся тим, що ти сьогодні ходила до школи. Ти була дуже смілива". Не звертайте увагу якщо ваша дитина була напруженою, тривожною, або наляканою. Ці почуття є природними. Шукайте навіть крихітні поведінки вашої дитини, які демонструють спокій, і хваліть їх: "Я так пишаюся тим, що ти не плакала, коли я відвозив тебе сьогодні до школи. Ти дуже смілива дівчинка." Ваша дитина цінує вашу похвалу і хоче діяти ще сміливіше і спокійніше.

Спосіб 10: Книги для дітей про боротьбу зі страхом

Ви можете допомогти своїй дитині розслабитися, давши їй прочитати книги, в яких є історії про інших дітей, які ефективно справляються зі страхом і страшними ситуаціями.

На вебсайті вашої книгарні, у місцевій книгарні чи бібліотеки буде багато книг, які допоможуть вашій дитині впоратися зі страхом. Ви можете сміливо попросити свого бібліотекаря або керівника книжкового магазину про пропозиції, а потім самостійно прочитати книги, щоб побачити, чи підходять вони для вашої дитини.

Ви можете спробувати декілька з цих методів, щоб допомогти вашій дитині розслабитися. Виберіть ті, в яких ви відчуваєте найбільшу впевненість, і спробуйте їх першими. Але пам'ятайте найважливіше: спочатку потрібно розслабитися самому.

Спосіб 11: Залучення до активної діяльності

Часто під час катастрофи для безпеки важливо, щоб усі залишалися вдома. Це особливо актуально під час пандемії, наприклад, пандемії коронавірусу. Батьки часто не знають, як допомогти своїм дітям впоратися з нудьгою та неможливістю вийти на вулицю. Карен Вуд Пейтон написала корисну книгу під назвою «Сім'ї на домашньому фронті: заходи для стимулювання розвитку та зростання вашої дитини під час пандемії». Книга (на момент написання) доступна безкоштовно на Amazon. У цій книзі міститься понад 100 вправ, які ви можете виконувати зі своїми дітьми. Книга поділена на 9 розділів:

Громадські заходи вдома (наприклад, влаштувати сімейний вечір; влаштувати сімейну костюмовану вечірку).

Велика рухова активність навколо будинку (наприклад, сімейні пошуки скарбів; сімейне тренування).

Дрібна моторика вдома (наприклад, грати в настільні ігри; гратися з кубиками).

Розважальна їжа (наприклад, вгадувати їжу на смак з закритими очима; організувати інтернаціональну вечерю).

Час навчання (наприклад, ігри «Відгадай слово», «Музей»).

Світло, камера, дія! (наприклад, влаштуйте шоу талантів; подивіться старі домашні фільми).

Зроби Сам (наприклад, побудуйте форт; зробіть і проілюструйте книгу).

Активний відпочинок на свіжому повітрі (наприклад, збирання листя; гра «Тихше їдеш, далі будеш»).

Заходи по догляду за собою (наприклад, харчування, гігієна, сон).

Перевага заняття цими видами діяльності полягає в тому, що багато з них залучають всю родину до того, що є веселим і навчальним, а також відволікає від стресу.

Спосіб 12: Сімейні збори

Коли в сім'ї є напруженість, це відбивається на дітях. Проведення сімейних зборів може бути ефективним способом подолати напругу та розбіжності в сім'ї, напр. члени сім'ї сперечаються, яке телешоу дивитися; розбіжності щодо їжі або сну; будь-яке питання, коли член сім'ї не згоден з іншими членами сім'ї. Сімейні збори – це збори, на яких присутні всі члени сім'ї, які сидять у колі. Сімейні збори зазвичай проводяться один раз на тиждень (або частіше, якщо розбіжності виникають часто, наприклад, двічі на тиждень) і протягом обмеженого періоду часу (1 година для великої родини, 30 хвилин для невеликої сім'ї).

Батьки починають з опису основних правил сімейних зборів:

- а) Кожен має можливість висловитися.
- б) Забороняється обзивання, лайка чи крики.
- в) Кожен член сім'ї має право говорити по черзі протягом 2-3 хвилин про якусь

хвилюючу проблему.

г) Акцент робиться на спробі зрозуміти проблеми кожного члена сім'ї та знайти рішення будь-якої проблеми.

е) Дозвіл голови у вигляді м'якої іграшки чи м'яча дається доповідачеві для нагадування всім, що говорити може лише особа, яка тримає предмет.

Після того, як член сім'ї з дозволу голови поділився своїми занепокоєннями протягом максимум 3 хвилин (якийсь член сім'ї повинен бути хронометристом), дозвіл переходить до особи праворуч, яка потім може говорити до 3 хвилин, якщо забажає, або дозвіл переходить наступній особі праворуч. Таке чергування в промові триває до тих пір, поки не закінчиться відведений для сімейних зборів час. Наступний приклад сімейних зборів стосується сім'ї, де мати і батько попросили провести сімейні збори для обговорення сварки між сином (10 років) і дочкою (8 років).

Мама: Я хотіла б розпочати нашу сімейну зустріч. Будь ласка, пам'ятайте про правила: ми всі повинні говорити в поважній манері: не кричати, не обзиватися і не лаятися. Наша мета – почути проблему та точку зору кожного члена сім'ї відносно цієї проблеми та спробувати її вирішити.

Батько: Ми одна сім'я, і те, що впливає на одного з нас, впливає на всіх нас. Пам'ятайте, що тільки особа, яка має дозвіл голови – ми будемо використовувати цей м'яч – має право говорити і може говорити до 3 хвилин.

Мама: (вручає м'яч дочці). Добре, чому б тобі не почати і не розповісти нам про проблему, яка у тебе є.

Дочка: (тримає м'яч) Коли я дивлюся телевізор, він (показуючи на брата) заходить і змінює канал.

Син: Ні, я не змінюю!

Мама: Синку, ти повинен дочекатися своєї черги. Говорити може тільки той, хто має м'яч. Дочко, будь ласка, продовжуй.

Дочка: Моє улюблене шоу в середу о 17:00, а вчора, коли я його дивилася, він схопив пульт від телевізора і змінив канал, щоб подивитися якесь поліцейське шоу. Я попросила його повернути на мій канал, а він просто крикнув мені, щоб я пішла.

Мама: Дякую, що поділилася своїми почуттями. Це, мабуть, засмутило тебе. Тепер передай м'яч своєму братові. Синку, тепер твоя черга говорити.

Син: Це нечесно! Вона просто дивиться мультфільми. А я дивлюся спорт, який

показують в той самий час, і це важливіше. І я старший!

Мама: Дякую, що поділилися своїми почуттями. Будь ласка, передайте м'яч батькові. Тату, твоя черга.

Батько: Я думаю, що нам потрібно рішення, яке підійде для вас обох. Я рекомендую записувати обидві програми щотижня, а потім кожен із вас зможе відтворювати їх у різний час. (передає м'яч матері).

Мама: Я бачу проблему: що, якщо обидва хочуть відтворити свою програму одночасно? (передає м'яч дочці).

Донька: А що якби ми дивилися по черзі? Я могла би дивитися свою передачу одного дня, а він міг дивитися свій спорт іншого дня (віддає м'яч братові).

Син: Я міг би зробити графік чергування, щоб ми знали, чия черга (передає м'яч матері).

Мама: Наш час для сімейних зборів майже закінчився. Це звучить, як гарне рішення! Чи всі згодні спробувати? (всі згодні). Коли у нас буде наступна сімейна зустріч, ми можемо поговорити про те, як все пройшло.

Перевага проведення сімейних зборів полягає в тому, що вони дають змогу структуровано обговорювати сімейні проблеми, і запобігти монополізації розмови будь-яким членом сім'ї. Є й інші способи проведення сімейних зборів. Корисною книгою про проведення таких сімейних зустрічей є: «Посібник із сімейних зустрічей: тут один для одного, чуючи один одного».