

ШОК ОТ БЕДСТВИЯ

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ СТРЕССОМ,
СВЯЗАННЫМ С КРУПНЫМИ БЕДСТВИЯМИ



Brian Gerrard, Ph.D., Emily Girault, Ph.D., Valerie Appleton, Ed.D.,
Suzanne Giraud, Ed.D., and Sue Linville Shaffer, Ed.D.

Перевод на русский: О.В. Кузнецова
Соавторы С.В. Тихонова, Е.В. Дворцова, Г.Ю. Кудрявцева

ВОЛОНТЕРЫ ПРОЕКТА «ШОК ОТ БЕДСТВИЯ»

А На 20 мая 2020 89 волонтеров из 26 стран предложили свое время и силы, чтобы перевести проект «Шок от бедствия» на 20 языков мира и помочь распространить его по миру во время эпидемии COVID19. Группа становится всё больше по мере того, как новые волонтеры присоединяются и усилия умножаются. Пожалуйста, продолжите нашу работу и поделитесь проектом «Шок от бедствия» с другими. Вы можете также посмотреть, чем вы можете помочь, на вебсайте www.disastershock.com

Olufunke Olufunsho Adegoke – Nigeria	Marizela Maciel - USA
Bhavna Agarwal- USA/India	Elizabeth Moon – USA
Nyna Amin - South Africa	Christine Nazareth - USA/Brazil
Parto Aram – USA	Julie Norton - USA
Vince Nyabunga Arasa - Kenya	Sawyer Norton - USA
Huda Ayyash-Abdo - Lebanon/USA	Yasemin Özkan – Turkey
Liat Ben-Uzi – Israel	Francesca Pagano – USA/Brazil
Helena Berger - Czechoslovakia	Kiran Pala - USA
Priti Bhattacharya - India	Marie-Claude Parpaglionne - Italy/France
Sagar Bhattacharya - India	Amy Paul - India
Sandra Sanabria Bohórquez - Colombia/USA	David Paul - India
Antoine P. Broustra - USA	Joseph Puthussery - USA
Julia Lam lok Chu - Macau	Barbara Piper-Roelofs - Netherlands
Andrea Circella - Italy	Eliana Ponce de Leon Reeves – USA
Alexandre Coimbra – USA/Brazil	Célia Queiroz - USA/Brazil
Lina Cuartas - Columbia/USA	Jen Raynes - USA
Sibnath Deb - India	Andrea Riedmayer - Germany
Shuyu Deng - China	Karin Rohlf - Germany/USA
Karin Dremel - USA	Nihal Sahan USA
T.R.A.Devakumar – India	Marie-claude Sannazzari – France
Elena Dvortsova - Russia	Rama Saripalle – USA/India
Susanne Ebert-Khosla - USA/Germany	Erwin Schmitt - Germany
Xinyue Fan – China	Heike Schmitz - Germany/USA
Yohko Fick - Japan	Meryem Danişmaz Sevin – Turkey
Damian Gallegos-Lemos - Ecuador/Spain	Sue Linville Shaffer - USA
Brian Gerrard - Canada	Ratnesh Sharma - USA
Suzanne Giraud – USA	Jacqueline Shinefield - USA
Elaine Gouvêa - USA/Brazil	David Shoup - USA
Seth Hamlin - USA	Alena Skrbkova- USA/Czechoslovakia
Aan Hermawan - Indonesia	Bridget Steed - USA
Van Van Hoang– Vietnam	Zhenrong Su – China
Lenka Josifkova – Czechoslovakia	Leena Sujan – USA/India
Motoko Katayama - USA	Emilia Suviala - USA/Finland
Tatiana Khalaf – Lebanon	Ning Tang – Macau
Sheena Kim - USA	Shruti Tewari - USA/India
Joanna Wong Pui Kei - Macau	Svetlana Tikhonova - USA/Russia
Sheena Kim - USA	Armin Touserkanian - Iran
Valerie Leong Pou Kio - Macau	Raymond Vercruysse- USA
Celina Korzeniowski – Argentina	Justin Wilson - Canada
Geliya Kudryavtseva – USA/Russia	Yuen Wu - China
Olga Kuznetsova - USA/Russia	Pınar Kütük Yılmaz - Turkey
Amy Lang - USA	Philip C. H. Yuen - Macau
Jia Rebecca Li - USA	Jiayuan Zhang – China
Akiko Lipton – Japan	Ruoyun Zhu – China
Lucía Lemos - Ecuador	

Посвящение

Это руководство посвящено памяти доктора Элизабет Бигелоу, доктора Ларри Пальматье и доктора Валери Эпплтон, которые вдохновили нас своим мужеством, любовью и стремлением помогать другим в моменты кризиса.

Эта книга содержит идеи, предложения и процедуры, касающиеся здоровья. Они не предназначены для замены консультации с врачом или психиатром. Авторы не занимаются оказанием профессиональных консультаций или услуг отдельному читателю этой книги. Авторы не несут ответственности за какие-либо убытки или ущерб, предположительно вытекающие из какой-либо информации или предложений в этой книге. Хотя авторы приложили все усилия для предоставления точных интернет-адресов и другой контактной информации на момент публикации, авторы не несут никакой ответственности за ошибки или изменения, которые произошли после публикации. Авторы не имеют никакого контроля и не несут никакой ответственности за публикации третьих лиц. Авторы не лицензируют и не разрешают создание производных произведений из этой книги и ее частей или ее перевод на любой другой язык без письменного согласия авторов.

Благодарим за фотографии

Лесной пожар - фото Жана Бофорта
Руки в круге – фото из Adobe фотофонда
Вулкан - фото Йоша Гинзу
Covid-19 – фото Тедварда Куинна
Фото урагана - фото из FEMA фотолаборатории
Наводнение - фото Криса Галлахера

ISBN 978-1-7923-3564-8 ebook
Copyright © 1989, 2001, 2017, 2020

Оглавление

Посвящение	3
Что говорят эксперты в области психического здоровья о книге «Шок от бедствия».....	5
ПРЕДИСЛОВИЕ.....	8
ВВЕДЕНИЕ.....	9
ЧАСТЬ 1: ДЕСЯТЬ СПОСОБОВ, ЧТОБЫ СПРАВИТЬСЯ С ШОКОМ ОТ БЕДСТВИЯ.....	11
Метод 1: Глубокое дыхание	11
Метод 2: Мышечная релаксация	11
Метод 3: Оценка стрессоров и вашего уровня стресса.....	12
Метод 4: Стоп! неприятным мыслям.....	13
Метод 5: Перемаркировка	14
Метод 6: Позитивный разговор с самим собой.....	15
Метод 7: Позитивные образы	16
Метод 8: Бросить вызов иррациональным убеждениям	16
Метод 9: Восстановление позитива / сокращение негатива.....	17
Метод 10: Развитие чувства уверенности в себе через действие	18
ЧАСТЬ 2: КАК ПОМОЧЬ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ.....	19
Как определить, что ваш ребенок находится в состоянии стресса?	19
Таблица 1. Общие стрессовые реакции детей на стихийные бедствия	21
Реакция на стресс дошкольного возраста (1-5 лет).....	22
Реакции на стресс у детей младшего школьного возраста (5-11 лет)	22
Реакции на стресс у детей раннего подросткового возраста (11-14 лет)	23
Реакции на стресс у подростков (14-18 лет).....	23
Как успокоить ребенка.....	24
Как слушать так, чтобы ваш ребенок захотел разговаривать с вами.....	26
Как использовать творчество, чтобы помочь ребенку справиться со стрессом	29
Как помочь ребенку расслабиться и успокоиться: двенадцать методов	34
Метод 1: Расслабьтесь сами.....	35
Метод 2: Глубокое дыхание	35
Метод 3: Мышечная релаксация	35
Метод 4: Представь, как ты делаешь то, что тебе нравится больше всего	36
Метод 5: Стоп! неприятным мыслям.....	36
Метод 6: Быть своим собственным тренером	37
Метод 7: Техника «Да ... Но»	38
Метод 8: Рассказывание друг другу историй.....	38
Метод 9: Награда за храбрость и спокойствие	39
Метод 10: Книги для детей о борьбе со страхом	39
Метод 11: Участие в веселых делах.....	40
Метод 12: Семейные собрания.....	41
ЧАСТЬ 3: ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ КНИГИ, ВИДЕО, ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ	43
Заключение.....	46
Об авторах	46

Что говорят эксперты в области психического здоровья о книге «Шок от бедствия»

«Ценность этой относительно короткой книги заключается в ее разностороннем и доступном подходе. Он охватывает различные аспекты, касающиеся борьбы с эмоциональным стрессом, а также помогает детям разного возраста расслабиться и справиться с ним. Совершенно очевидно, что все предлагаемые действия практичны и легко осуществимы, особенно когда вы находитесь в шоке и в напряжении. Это книга, которую нужно иметь на полке, когда случится непредвиденное».

Ганс Эвертс, доктор философии

Почётный профессор отделения образования университета Окланд, Новая Зеландия

«Это одна из самых полезных книг, которую я использовал за 28 лет работы профессором семейной терапии, и за 34 года - лицензированным психотерапевтом. Она содержит ценную информацию об условиях травмы и ее влиянии на наших пациентов. Что еще более важно, в ней приводится много полезных и эффективных методов для предотвращения развития посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) у детей и взрослых. Методики выдержали испытание временем благодаря своей полезности и являются важной основой для обучения».

Михаэль Картер, лицензированный семейный психотерапевт, доктор философии,
Отделение специального обучения и консультирования чартерного
образовательного колледжа Государственного университете Калифорнии, Лос
Анджелес.

«Обязательный ресурс как для работников агентств по борьбе со стихийными бедствиями, так и для жертв природных и рукотворных катастроф. Это компактное руководство, которое содержит практическую информацию для умственного и эмоционального восстановления, помогающее справиться с последствиями опасных для жизни событий и ситуаций».

Нина Амин, доктор философии

Доцент учебной программы

Заслуженный преподаватель образовательного курса университета

Квазулу-Натал, Южная Африка

«Это отличная и очень нужная книга, поскольку она содержит простое и практичное руководство по преодолению эмоционального шока от стихийного бедствия. Дети не имеют права голоса во время бедствия, а последствия могут остаться на всю жизнь. Я поздравляю авторов с тем, что они внесли свой вклад в расширение прав и возможностей детей и молодежи, поделившись своими навыками и методиками».

Профессор Сесилия Л.В. Чан
Регистрированный социальный работник высшей категории
Си Юань Профессор кафедры здравоохранения и социальной работы
Председатель Департамента социальной работы и социального управления
Университет Гонконга, Гонконг (Специальный административный район)

«Шок от бедствия» опирается на подтвержденные практикой способы оказания помощи детям и взрослым, а также врачам, чтобы они могли лучше ориентироваться на минном поле эмоционального стресса. Книга предоставляет много эффективных инструментов, которые могут быть включены в уже существующие рабочие концепции любого терапевта».

Худа Айяш-Абдо, доктор философии
Доцент кафедры психологии
Кафедра общественных наук
Ливанский Американский Университет
Отделение в Бейруте, Ливан

«Эта книга (пособие) великолепна своей ясностью и простотой. По ней легко следовать методам, основанным на фактических данных о том, как родители могут быстро помочь своему ребенку в случае серьезной катастрофы. Хотя этот всеобъемлющий ресурс адресован именно родителям, он также чрезвычайно полезен для специалистов, занимающихся оказанием психологической поддержки и лечением детей, испытывающим эмоциональный стресс, особенно после стихийного бедствия. Я, безусловно, продолжу упоминать и рекомендовать эту бесценную книгу моим коллегам по психическому здоровью, друзьям и семье».

Терезита А. Хосе, доктор философии, психолог, прошедший регистрацию.
Калгари, Альберта

«Просто и наглядно авторы этой книги предоставляют читателям инструменты, помогающие справляться с трудными жизненными моментами. Они дают читателям ощущение, что они не одиноки в этом мире. Их посыл очень ясен: авторы верят в вас! Будь вы взрослый, родитель или ребенок, они доверяют вашей силе преодолеть любое бедствие. Они помогают читателям выявить и уточнить реакцию на шок из-за бедствия».

и побуждают человека действовать, чтобы уменьшить стресс. Авторы знакомят нас с различными методами снятия стресса и дают нам ощущение уверенности и контроля над своей жизнью во время кризиса. Эта книга полна оптимизма: она показывает, что большинство взрослых и детей могут справиться со страхами и тревогами, которые появляются после стихийного бедствия. Решение в наших руках! Я настоятельно рекомендую эту книгу как надёжного помощника по подготовке к бедствиям».

Нурит Каплан Торен, доктор философии
Доцент кафедры обучения, инструктажа и образования учителей
Отдел Факультет образования
Университет Хайфы, Хайфа, Израиль

«Это руководство является отличным ресурсом для любого консультанта или терапевта, который работает с пережившими серьёзную катастрофу. Хотя авторы сосредотачиваются на таких стихийных бедствиях как террористические акты, землетрясения, транспортные аварии, я считаю, что это руководство может быть использовано для уменьшения страха или испуга в связи с любыми травмами. Недавно у нас в Соединённом Королевстве произошел катастрофический пожар в Гренфелле, постоянно появляются тревожные сообщения в социальных сетях про историю «страшный клоун», приходят новости о терроризме в Великобритании и Европе, из которых дети и молодёжь узнают шокирующие иллюстрированные подробности. Такого рода информация очень тяжела для многих детей и их родителей.

Это превосходное практическое руководство с советами и стратегиями, основанными на доказательной теории и практике. Я считаю, что эта книга поможет родителям, учителям и консультантам поддерживать эмоциональную и психологическую устойчивость детей. В ней есть четкие прагматичные стратегии по преодолению шока для взрослых свидетелей, оставшихся в живых после сложных потрясений или катастроф. Я буду распространять это превосходное и информативное руководство среди 300 профессиональных школьных консультантов и 1200 добровольных консультантов по всему Соединённому Королевству, и я верю, что оно будет полезно для родителей школьников и для консультантов, которые имеют дело с перенесшими травму в результате шока или стихийных бедствий».

Стивен Адамс Лэнгли, доктор философии
Старший клинический консультант детской психологической помощи
Plase2B , Лондон, Великобритания

ПРЕДИСЛОВИЕ

Мы написали это руководство во время стихийного бедствия, которое мы пережили сами: землетрясение Лома Приета в районе залива Сан-Франциско в 1989 году. Землетрясение силой 6,9 балла произошло во время чемпионата мира по бейсболу 1989 года и привело к 63 смертельным случаям и 3757 травмам. Когда пролет моста через залив рухнул, погиб пассажир автомобиля. Еще 42 человека погибли, когда обвалился верхний пролет автострады Нимиц в Окленде, раздавив автомобили на нижнем пролете. 40 зданий были разрушены в Санта-Крузе, погибли 6 человек. В Сан-Франциско 74 здания были разрушены, в разных частях города вспыхнули пожары, и был нанесен ущерб на сумму 13 миллиардов долларов. Эмоциональные ударные волны длились долгие месяцы. В течение нескольких недель местное и национальное телевидение постоянно показывало сцены разрушения. Для любого человека, живущего в Калифорнии, всё это не прошло бесследно.

Пять авторов этого руководства были профессорами и докторантами в Центре развития ребенка и семьи при Университете Сан-Франциско. Этот центр был основан Брайаном Жерраром и Эмили Жиро с целью предоставления семейных консультационных услуг в школах района Сан-Франциско. Мы обнаружили, что многие психологические справочные материалы, рекомендованные взрослым и детям, носили очень общий характер: высипаться, говорить о чувствах вашего ребенка, практиковать глубокое дыхание, чтобы расслабиться. Однако эти общие рекомендации не говорили читателю, как «прислушиваться к чувствам вашего ребенка» или как «практиковать глубокое дыхание». «Шок от бедствия» отличается от других ресурсов тем, что дает четкие инструкции о том, как снизить стресс, используя 20 различных практических приемов. Большинство из них - это когнитивно-поведенческие научно обоснованные методы, которые, как известно, уменьшают стресс и последствия травмы.

Руководство состоит из 3 разделов. Часть 1 предоставляет 10 техник для снижения стресса у взрослых. Часть 2 написана для родителей, учителей и всех, кто работает с детьми, и содержит 14 методов, помогающих снизить стресс у детей. Часть 3 содержит ссылки на дополнительные книги, видео и интернет-ресурсы. Мы проверяли, уточняли и перерабатывали «Шок от бедствия» в 2001 году после катастрофы 11 сентября в Нью-Йорке; в 2017 году после терактов в Брюсселе, Париже, Лахоре и Сан-Бернардино; в 2020 году во время глобальной коронавирусной катастрофы. Благодаря партнерству между Центром развития ребенка и семьи и Оксфордским симпозиумом по вопросам ресурсов и кризисных ситуаций (DCRT), во время семейного консультирования материалы «Шок от бедствия» бесплатно распространялись среди общин, пострадавших от стихийного бедствия по всему миру.

Мы сами использовали эти методы во время катастрофы и теперь предлагаем их вам не только потому, что мы знаем об их эффективности из исследований, но и потому, что они помогли нам лично. Хотя они работали для нас, это не значит, что они обязательно будут работать для вас. Тем не менее, они помогли многим семьям справиться со стрессом. Мы

перечислили широкий спектр приёмов, которые вы можете попробовать, чтобы увидеть, что лучше всего подходит для вас и ваших детей. Если вы обнаружите, что использование предложенных нами подходов не помогает снизить стресс у вас или вашего ребенка, обратитесь к квалифицированному специалисту по психическому здоровью.

ВВЕДЕНИЕ

Все бедствия, вызванные пандемиями, террористическими актами, землетрясениями, наводнениями, ураганами, торнадо, пожарами, взрывами, вулканами, цунами, авариями самолетов или автомобилей, крушениями поездов, убийствами и т. д. имеют одну общую черту: это катастрофы. Это эмоциональный стресс, который испытывают взрослые и дети.

Те, кто погиб или получил ранения в результате стихийного бедствия, а также члены их семей, являются жертвами. Но и страдания тех, кто косвенно пострадал от стихийного бедствия, также могут быть огромными. Последствия перенесённых катастроф могут наблюдаться у многих взрослых и детей в течение многих лет после стихийного бедствия. Эта книга предназначена для того, чтобы помочь вам снизить стресс у самого себя и у членов вашей семьи. Это руководство по оказанию первой помощи в борьбе со стрессом.

Большинство стихийных бедствий происходят неожиданно, со страшной силой, и заканчиваются в течение короткого времени, оставляя после себя разрушения и гибель людей. Однако некоторые стихийные бедствия развиваются медленно, как, например, глобальная пандемия коронавируса 2020 года, где каждый день, неделю и месяц появляются новые статистические данные о заражении и смерти. Бедствия напоминают нам о том, какими беспомощными могут быть люди. Бедствия могут происходить на глобальном уровне (пандемия коронавируса 2020 года), на национальном уровне (например, террористическая атака, нацеленная на всю страну), на уровне штата или города (например, когда авиакатастрофа или землетрясение влияет на конкретный географический район), на уровне сообщества (например, когда убивают соседа) или на личном уровне (когда умирает член семьи или друг). Независимо от того, становится ли бедствие национальным или личным, пострадавшие испытывают разнообразные шокирующие последствия. Чем сильнее катастрофа, тем больше людей страдают от неё.

Основные общие симптомы стресса в результате катастрофы у взрослых и детей:

Нервозность

Чувство напряжения

Нарушения сна

Ночные кошмары

Вздрагивание при внезапном шуме или вибрации (например, от проезжающего грузовика)

Страх находиться одному

Беспокойство о других членах семьи

Забывчивость
Мелкие несчастные случаи
Плаксивость
Чувство онемения
Быстрая возбуждённая речь
Избегание мест, похожих на те, где произошла катастрофа
Чувство беспокойства
Чувство злости или раздражительность
Ожидание, что произойдет что-то ужасное
Чувство беспомощности
Чувство вины за выживание
Повторное переживание пережитых ранее травмирующих событий

Если вы или член вашей семьи испытываете какие-либо из перечисленных выше симптомов, важно знать, что все эти симптомы нормальны, если они выражены не очень интенсивно или длятся не дольше, чем несколько недель.

Эта книга написана, чтобы помочь вам и вашей семье справиться с шоком от бедствия.

В первой части описаны десять эффективных методов - как вы и другие взрослые могут уменьшить стресс.

Вторая часть описывает методы снижения стресса, которые вы можете использовать у своих детей. Хотя она написана в основном для родителей, она может оказаться полезной для учителей и других взрослых, работающих с детьми.

Большинство подходов, описанных в этом руководстве, опираются на фактические данные. То есть они основаны на обширных исследованиях, демонстрирующих их эффективность в помощи детям и взрослым.

Если вы или кто-либо из членов вашей семьи страдает от сильного стресса, мы рекомендуем сразу обратиться к квалифицированному специалисту по психическому здоровью (например, психологу, консультанту, семейному терапевту, психиатру или социальному работнику). Если методы преодоления стресса, описанные в этой книге, не снижают ваш стресс (или стресс членов вашей семьи), вам следует проконсультироваться с квалифицированным специалистом по психическому здоровью для получения более специализированных советов, учитывающих вашу индивидуальную ситуацию.

ЧАСТЬ 1: ДЕСЯТЬ СПОСОБОВ, ЧТОБЫ СПРАВИТЬСЯ С ШОКОМ ОТ БЕДСТВИЯ

Если вы страдаете от какого-либо из симптомов шока от бедствия, описанных во введении, вы можете попробовать некоторые из десяти методов снижения стресса, перечисленных в этом разделе. Мы рекомендуем вам выбрать два или три метода, которые больше всего вам нравятся, и применять их несколько раз в день. Чтобы большинство этих методов работало, вы должны применять их и упражняться в них каждый раз, когда начинаете испытывать стресс.

Метод 1: Глубокое дыхание

Это метод снижения напряжения в вашем теле посредством медленного глубокого дыхания. Этот метод вы можете использовать в любое время, когда чувствуете напряжение или беспокойство. Лучше всего сидеть или лежать в таком месте, где вам не будут мешать. Если вы почувствуете себя некомфортно, прекратите упражнение.

Давайте попробуем.

Сделайте медленный глубокий вдох через нос в течение двух секунд: 1 - 2.

Теперь задержите дыхание на две секунды: 1 - 2 и медленно выдохните через нос в течение двух секунд: 1 - 2.

Теперь повторите, вдохните в течение двух секунд: 1 - 2, удерживайте в течение двух секунд: 1 - 2, выдохните в течение двух секунд: 1 - 2.

Теперь перейдите на три секунды: вдохните: 1 - 2 - 3. Удерживайте: 1 - 2 - 3. Выдохните: 1 - 2 - 3. Повторите: вдохните: 1 - 2 - 3. Удерживайте: 1 - 2 - 3. Выдохните 1 - 2 - 3.

Теперь продолжите глубокое дыхание с помощью 3-секундного интервала, пока не почувствуете себя комфортно.

Когда вы будете готовы, перейдите на 4 секунды. Дышите в 1-2-3-4. Держите 1-2-3-4. Выдохните 1-2-3-4. Теперь повторите: вдохните: 1 2-3-4. Держите 1-2-3-4. Выдохните: 1-2-3-4. Отлично.

Когда вы будете готовы, попробуйте 5 секунд.

Теперь ваше дыхание медленное и глубокое. При желании вы можете увеличить интервал дыхания до 6, 7, 8, 9 или 10 секунд. Остановитесь, если на любом из этих этапов вы почувствуете себя некомфортно. Повторяйте это глубокое дыхание не менее 5 минут. Вы можете использовать этот метод всякий раз, когда вы чувствуете напряжение - находитесь ли вы в одиночестве или среди других людей.

Метод 2: Мышечная релаксация

Этот метод снижения стресса работает так: вы напрягаете сразу все основные группы мышц на десять секунд, а затем внезапно расслабляете их. Начните выполнять это

упражнение, когда вы находитесь в одиночестве. Не делайте это во время вождения автомобиля.

Давайте попробуем. Вы сидите удобно? Хорошо, начали:

Сожмите кулаки крепко ... крепко ... крепко ... Прижмите кулаки к наружной стороне бедер и надавите так, чтобы сжать колени вместе. Толчок, толчок, толчок.

Крепко зажмурьтесь и сожмите губы. Втяните живот и напрягите его крепко ... крепко....

Теперь сильно сожмите колени и голени вместе. Держите все свои мышцы напряжёнными в течение еще 5 секунд: 1,2,3,4,5.

А теперь расслабьтесь. Пусть все ваши мышцы полностью обмякнут. Почувствуйте себя тряпичной куклой. Обратите внимание на контраст между напряжением и расслаблением в мышцах, на ощущение тепла и спокойствия, которое распространяется по вашему телу.

Теперь попробуйте еще раз. Сожмите кулаки крепко ... крепко ... крепко...

Прижмите кулаки к наружной стороне бедер и надавите так, чтобы сжать колени вместе. Толчок, толчок, толчок. Крепко зажмурьтесь и сожмите губы.

А теперь расслабьтесь. Пусть все ваши мышцы полностью обмякнут. Делая медленный глубокий вдох, задержите его и медленно выдохните. Подумайте о слове СПОКОЙСТВИЕ. Представьте, что вы тряпичная кукла. Продолжайте дышать медленно и глубоко, пока не заметите ощущение тепла и спокойствия, распространяющееся по всему телу.

Можно объединить этот метод с методом 1 (глубоким дыханием). Используйте этот метод расслабления, когда вы один или среди людей (но не тогда, когда вы за рулем).

Метод 3: Оценка стрессоров и вашего уровня стресса

Этот метод включает в себя определение причин, вызывающих стресс (мы называем их «стрессорами»), и оценку степени стресса. Если вы не знаете, что находитесь под стрессом, вы и не сможете применять методики, снижающие стресс. Если вы точно не знаете, какие факторы вызывают у вас сам стресс, вы не сможете точно направить ваши усилия в правильное русло.

Начнем со стрессоров. Некоторые общие стрессоры, вызванные стихийными бедствиями:

Ежедневные отчеты о количестве погибших и заболевших людей.

Отсутствие ощущения безопасности за пределами своего дома.

Зрелище поврежденных зданий.

Зрелище больниц и неотложной помощи больным и пострадавшим.

Чтение подробностей о том, как люди погибли.

Зрелище горящих и разрушенных зданий.

Потеря ощущения безопасности даже в жилище.

Отсутствие сведений о членах семьи.

Это всего лишь несколько факторов, которые могут повлиять на вас. Даже если вы не можете видеть источник стресса, он может существовать в вашем воображении. Если вы чувствуете себя напряженным или встревоженным, попытайтесь определить, какой именно фактор вызывает у вас стресс.

Вас беспокоят картины разрушений? Вы думаете о жертвах?

Вы можете целенаправленно применять конкретные методы, чтобы снизить стресс.

Затем определите, насколько выражен ваш стресс. Вы можете не осознавать этого, но попробуйте проанализировать свое поведение. Вы стали забывчивы, ведёте себя раздражённо, испытываете проблемы со сном, не можете усидеть на месте?

Всё это признаки стресса. Постарайтесь воспринимать свои чувства осознанно: чувствуете ли вы оцепенение, депрессию, грусть, страх, беспомощность, злость или вину. Назовите свои чувства и попытайтесь связать их появление с чем-то, что определённо действует на вас. Например, изображение поврежденного здания. Установление конкретных факторов, вызывающих стресс, помогает вам использовать методики, специфичные для вашей конкретной ситуации.

Оцените свой уровень напряжения, используя шкалу от 1 до 10. Причём 10 – это самый сильный уровень стресса, который вы когда-либо испытывали, а 1 – наименее сильный.

Какой у вас уровень напряжения сейчас? Следите за уровнем стресса, оценивайте уровень напряжения несколько раз в течение дня. Обратите внимание на моменты, когда ваш уровень напряжения повышается, и используйте другие методы снижения стресса, чтобы снизить его.

Метод 4: Стоп! неприятным мыслям

Это метод отключения неприятных мыслей и образов. Вы можете использовать этот подход, когда у вас постоянно возникают неприятные мысли или образы. Например, если вы продолжаете думать о месте, где кто-то умер, и вы не можете отключить эту мысль, то

этот метод может оказаться полезным.

Давайте попробуем.

Пока вы думаете о своей неприятной мысли или образе, слегка ущипните себя за руку и мысленно скажите слово СТОП!

Сделайте глубокий вдох и, медленно выдыхая, мысленно скажите слово СПОКОЙНО и представьте себя в самой мирной сцене (например, представьте, как вы лежите на пляже, отдыхаете в горах или на озере, или расслабляетесь на своем заднем дворе).

По крайней мере на 20 секунд представьте выбранную мирную сцену как можно более подробно.

Сконцентрируйтесь на воображаемой красоте вокруг вас.

Пусть ваше тело расслабитя, когда вы дышите медленно и глубоко. (См. Метод 1: Глубокое дыхание.)

Чтобы этот метод работал, вы должны использовать его каждый раз - повторяем: каждый раз, - когда вы обнаруживаете у себя нежелательную мысль или образ. Метод работает, прерывая неприятные мысли или образы и заменяя их на позитивные.

Всякий раз, когда вы понимаете, что испытываете отрицательное ощущение, старайтесь заменить его на положительное. Принцип таков: нет худа без добра. Ищите, пока не найдете!

Метод 5: Перемаркировка

Перемаркировка - это метод использования позитивных слов или меток для описания того, что вы маркировали негативным способом. Вместо того чтобы говорить: «Стакан наполовину пуст», вы говорите: «Стакан наполовину полон». Вы ищете положительные моменты в ситуации и подчеркиваете их. Это поможет уменьшить стресс. Например, если вы видите изображение поврежденного здания вместо использования отрицательных ярлыков, таких как:

«Это очень страшно».

«Так много там погибло».

«Это ужасно».

Вместо этих отрицательных ярлыков попробуйте использовать положительные:

«Было так много смелых добровольцев».

«Подумайте о многих жизнях, которые были спасены».

«Героическое спасение многих жизней».

Точно так же, думая о катастрофе в целом, используйте положительные ярлыки:

«Было относительно меньше смертей, чем предполагалось».

«Большинство зданий не были повреждены».

«Мы можем извлечь уроки из этой катастрофы для _____».

Метод 6: Позитивный разговор с самим собой

Это метод *позитивных перекрывающих утверждений*, который можно использовать до, во время и после случившегося.

Вот как это работает. Предположим, вы знаете, что увидите что-то, что действительно вас напрягает - например, вам нужно ехать на работу, и вы испытываете стресс всякий раз, когда переезжаете мост, который, по вашим представлениям, может рухнуть.

Чтобы использовать позитивный разговор с самим собой, составьте список некоторых позитивных мыслей, которые могут возникнуть на разных этапах переезда через мост: перед тем, как проехать по мосту, во время нахождения на мосту и после того, как вы переехали через него.

Например, когда вы приближаетесь к мосту, вы можете подумать:

«Вот он, этот мост, но я справлюсь».

"Все будет хорошо".

«Я могу справиться со стрессом, дыша медленно и глубоко».

«Я успешно справлялся с этим раньше».

Пока вы на мосту, вы можете подумать:

"Я могу с этим справиться."

"Я буду на другой стороне через несколько секунд."

«Расслабься и дыши глубоко».

«Я могу сохранять спокойствие».

"Все будет в порядке."

Переехав через мост, вы можете подумать:

«Поздравляю!»

«Я проделал отличную работу».

«Я справился со своим стрессом».

«Я хорошо дышал».

Будет полезно, если вы подготовите эти положительные фразы и сконцентрируетесь на их обдумывании заранее. Мысленно пройдите 3 этапа встречи со стрессором: до, во время, после. Этот метод работает, прерывая поток негативных образов и мыслей, которые могут у вас возникнуть при встрече со стрессором. Вы можете использовать этот позитивный разговор с самим собой всякий раз, когда приходится напрямую сталкиваться со стрессором (например, проходить место, где кто-то умер, или входить в продуктовый магазин, где есть другие люди, во время пандемии).

Метод 7: Позитивные образы

Позитивные образы - это воображаемые образы, приносящие приятные ощущения. Они прерывают негативные образы и мысли, вызывающие эмоциональное напряжение. Во время стресса можно устроить себе передышку и пофантазировать (только не пытайтесь это делать за рулем.)

Давайте попробуем. Представьте, что вы находитесь в отпуске в своем любимом месте отдыха. Если вы на пляже, почувствуйте тепло солнца на своей коже, ощутите тепло песка под своим пляжным полотенцем, почувствуйте, как легкий ветерок обдувает ваше тело, прислушайтесь к мягким всплескам волн. Попробуйте испытать все эти ощущения хотя бы в течение 5 минут.

Если вам нужно пройти через то место, которое связано с воспоминаниями о стрессе, (например, пересечь мост или пройти мимо поврежденного здания), попробуйте представить, что вы делаете что-то приятное, что связано с движением. Представьте, что вы бежите или ведёте мяч к воротам на футбольном поле. Представьте себе катание на лыжах по снежному полю, снег взмывается от ваших лыж, когда вы поворачиваете. Этот метод позволяет вам снова пережить приятные моменты вашей жизни.

Метод 8: Бросить вызов иррациональным убеждениям

Это метод когда вы записываете пугающие мысли, которые приходят вам в голову, а рядом – резонные аргументы против развития таких событий.

Вот некоторые из таких распространенных мыслей:

«Кто-то из моей семьи заболеет и умрет».

«Мост через шоссе обрушится на меня».

«Завтра произойдет еще одна катастрофа».

«Мой дом обрушится».

«Наверное, я погибну».

«Вокруг сплошной ужас».

Все это примеры иррациональных представлений, потому что они имеют тенденцию переоценивать катастрофу, поддерживать негативную точку зрения и игнорировать позитивную информацию.

Попробуйте.

Подумайте о том, какое ваше представление о бедствии иррационально или чрезмерно негативно.

Запишите его на листе бумаги под заголовком «Иррациональные убеждения».

Справа напишите заголовок «Резонные возражения».

Постарайтесь написать более позитивные, рациональные представления о ситуации.

Например,

Вместо: «Кто-то из моей семьи заболеет и умрет».

Напишите: «Если мой родственник заболеет, он может поправиться».

Вместо: «Мост обрушится».

Напишите: «Вероятность того, что любой мост обрушится подо мной (или кем-либо еще), очень мала, ведь в результате катастрофы был разрушен только один мост».

Вместо: «Завтра произойдет огромное наводнение (пожар, землетрясение и т. д.)».

Напишите: «Сильное наводнение (пожар, землетрясение и т. д.) может также произойти не завтра, а нескоро. Подобное стихийное бедствие произошло 20 лет назад».

Вместо: «Вокруг меня одни ужасы».

Напишите: «Это правда, что многие умерли и вокруг много разрушений; но также верно, что я жив и что есть многое, за что я должен быть благодарен; вокруг меня много хороших людей - мужественных, помогающих друг другу».

Суть этого метода заключается не в том, чтобы навести глянec на негативную действительность, а в том, чтобы увидеть правду: на самом деле есть положительные моменты даже в самых трагических обстоятельствах.

Метод 9: Восстановление позитива / сокращение негатива

Когда мы охвачены кризисом, становится как-то не до развлечений, которые раньше помогали нам отдыхать от стресса. Например, заказать что-то вкусненькое в кафе, поиграть в теннис, полежать на солнечной лужайке, посмотреть любимое телешоу или футбол, поиграть с собаками и кошками, послушать музыку, пообщаться с семьей и с хорошими друзьями, а также многое другое приятное.

А между тем можно вернуться к этим расслабляющим занятиям, которые вам нравились до катастрофы. Возвращаясь к этим занятиям, вы будете прерывать поток негативных образов и мыслей и будете напоминать себе, что катастрофа - это лишь часть жизни.

В дополнение к восстановлению позитивных сторон вашей жизни, вы можете уменьшить негативные стороны. Если вам тяжело смотреть на фотографии разрушений, прекратите это делать. Не ищите их в интернете. На какое-то время лучше послушать музыку, чем новости. Не старайтесь узнать больше негативной информации, чем вы можете вынести. Старайтесь не общаться с неприятными людьми, избегайте их.

Метод 10: Развитие чувства уверенности в себе через действие

Важный источник стресса - это чувство беспомощности, которое бедствие вызывает у большинства из нас. Бедствие обрушивается без предупреждения, и мы утрачиваем контроль над ситуацией. Однако есть несколько способов уменьшить стресс, вызванный чувством беспомощности. Это методы, помогающие почувствовать себя более устойчиво, овладеть собой и действовать более хладнокровно.

Во-первых, вы можете подготовить комплект всего необходимого, чтобы вы и ваша семья были готовы к стихийным бедствиям (например, отключение электричества и других основных услуг). В комплект входят вода, продукты питания, радиоприемник с батарейным питанием, фонарик, аптечка, одеяла и записанный на бумаге план, как разлученные члены семьи могут связаться. Полезно хранить один из этих комплектов в вашем доме, а другой - в машине. В борьбе с пандемией, такой как коронавирус 2020 года, крайне важно иметь дезинфицирующие средства и хирургические маски, которые можно использовать для защиты членов семьи. Эта готовность уменьшит чувство беспомощности. Вы будете знать, что в случае стихийного бедствия у вас есть основные запасы для выживания.

Во-вторых, вы можете добровольно помочь тем, кто пострадал от стихийного бедствия. Если у вас есть свободная комната, вы можете предоставить временное жилье семье, потерявшей крышу над головой. Вы можете сдать кровь Красному Кресту, пожертвовать еду, одежду или деньги общественному агентству, помогающему выжившим. Любое из этих активных действий даст вам ощущение какого-то контроля над бедствием, потому что вы уменьшаете его негативное влияние на других. И, разумеется, вы должны связаться с членами всей вашей семьи и с друзьями (используя почту, электронную почту, телефон или видеосвязь), сообщить о себе и поддержать их.

В-третьих, вы можете стать экспертом по стихийным бедствиям и выживанию после стихийных бедствий, прочитав все, что можете, о бедствиях. Если вы живете в районе, где часто бывают землетрясения, то знание о землетрясениях может уменьшить ваше чувство беспомощности. Например, должны ли вы во время землетрясения оставаться внутри здания или пытаться выйти на улицу? Где самое безопасное место во время торнадо?

Поиск ответов на подобные вопросы поможет вам развить чувство большей уверенности.

Наконец, мы рекомендуем вам стать экспертом в области уменьшения стресса, так как это даст вам ощущение контроля над своими чувствами и снижение напряженности.

Бернс Дэвид Д. Хорошее самочувствие. Новая терапия настроений. «Self-Help» - Персей, Вече, АСТ, 1995

Дэвис Марта, Маккей Мэтью, Роббинс Эшельман Элизабет. Релаксация и снятие стресса. Рабочая тетрадь ИГ "Весь", 2019

МакКей Мэтью, Марта Дэвис, Патрик Фэннинг, Как победить стресс и депрессию. Питер, 2011

Мы рекомендуем вам попробовать некоторые из десяти методов снятия стресса, описанных выше, и повторить их несколько раз. Если вам станет ясно, что эти методы не снижают ваш стресс и что вы испытываете очень высокий уровень стресса, мы настоятельно рекомендуем вам обратиться за консультацией к квалифицированному специалисту по психическому здоровью.

ЧАСТЬ 2: КАК ПОМОЧЬ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ, СВЯЗАННЫМ С БЕДСТВИЕМ

Как определить, что ваш ребенок находится в состоянии стресса?

Что такое стресс? Это реакция ума и тела на тревожные события. Многие ощущения и проявления стресса являются общими для людей всех возрастов. Особое внимание требуется для выявления и удовлетворения потребностей детей.

Реакция детей на стресс в случае бедствия может быть очевидной, но может и не проявляться видимо. Самая распространенная реакция детей на бедствие - это страх и беспокойство. Ребенок боится повторения катастрофы и того, что он сам или члены его семьи могут снова получить травму. Еще одно проявление страха - он боится остаться один, потеряться. В такое время важно, чтобы семья оставалась вместе. Если ваш ребенок очень беспокоится из-за того, что члены семьи находятся в разных местах, что обычно в повседневной жизни, то полезно всегда говорить, ему, где вы собираетесь быть: на работе или в продуктовом магазине. Вы должны рассмотреть возможность использования интернет-видео (например, Skype или FaceTime), чтобы связаться с семьей, которая находится за пределами вашего района. Еще одним шагом для облегчения беспокойства ребенка является репетиция того, что могут сделать члены семьи в случае

другой катастрофы. Какие меры предосторожности семья примет дома? Разработайте план, если бедствие случится, когда ребенок находится в школе. Кто заберет вашего ребенка?

Во время бедствия родители тоже испытывают стресс. Страхи и тревоги родителей передаются детям. Взрослые имеют больший опыт, чтобы справиться с таким стрессом, а дети - нет. Поэтому важно, чтобы родители осознавали эмоциональные потребности ребенка. Ваш ребенок может быть очень напуган. Это беспокойство часто не исчезает само по себе. Вы должны обсудить с ребенком, что страх и беспокойство очень реальны. Вы должны знать, какие конкретные страхи он испытывает. Единственный способ узнать это - поговорить с ребенком.

Послушайте, каковы специфические страхи вашего ребенка. Поговорите с ним о его чувствах. Узнайте, что ваш ребенок думает по поводу произошедшего. Ваш ребенок, возможно, посмотрел теле- и радиопередач, которые нередко только усугубляют ситуацию. Вам нужно сесть и поговорить о фактах, связанных с катастрофой. Продолжайте прислушиваться к ребенку, потому что он прямо или косвенно выразит страхи, связанные с бедствием. Самое важное для ребенка – это ваше внимание к нему, ваши слова, ваши объятия. Наиболее важные вещи, которые вы можете дать ребенку, - это слушать, побуждать ребенка общаться, говорить, обнимать его и уделять ему внимание.

Дети всех возрастов реагируют на катастрофы, но у них могут быть специфические реакции. Сразу после события обычно у всех наблюдаются нарушения сна и ночные кошмары. Некоторые дети утрачивают интерес к школе из-за страха разобщенности с семьей и беспокойства по поводу того, что школа - не самое безопасное место. Другие могут становиться вялыми на занятиях в школе и в общении со сверстниками. Еще сложнее, когда школа работает только в режиме онлайн, а общение с учителями - только с помощью видео или вообще без него. У детей всех возрастов может наблюдаться регрессивное поведение: ребенок может вернуться к поведению, характерному для более ранней стадии развития, потому что на этой стадии он получал больше защиты и чувствовал себя в большей безопасности. Нынешняя ситуация тревожна, поэтому возвращение к предыдущему безопасному состоянию обнадеживает. Это распространенные реакции, но такое поведение не должно сохраняться в течение длительного времени после катастрофы.

Дети разных возрастных групп* имеют специфические стрессовые реакции на бедствие. Ребенок в возрасте 5 лет более раним, чем ребенок в возрасте 14 лет. В нашей книге возрастные группы будут разделены на дошкольный возраст (1-5 лет); младший школьный (5-11 лет); ранний подростковый (11-14 лет); и подростковый возраст (14-18 лет). В Таблице 1 приведены наиболее распространенные реакции на стресс для разных возрастных групп.

(* примечание переводчиков: периодизация детского возраста, принятая в США, где дети идут в школу в 5 лет)

Дети в дошкольной возрастной группе (от 1 до 5 лет) особенно уязвимы к нарушению их

безопасной среды. Их развитие не достигло уровня понимания жизни, который бы позволил им понять катастрофу. Дошкольникам не хватает речевых навыков, чтобы передать свои страхи и тревоги. В результате стресс дошкольника сильнее всего проявляется в его поведении. Такое поведение может быть косвенным свидетельством стресса. Типичные регрессивные реакции - это сосание пальцев и ночное недержание мочи. 5-летний ребенок может снова начать сосать палец, хотя уже давно перестал это делать. Такая регрессия считается нормальной, но не должна продолжаться бесконечно. Другая реакция - страх перед темнотой и ночные кошмары сразу после катастрофы. Дети начинают бояться оставаться одни, этот страх усиливается ночью. У многих дошкольников наблюдается увеличение «цепляния» за родителей.

Таблица 1. Общие стрессовые реакции детей на стихийные бедствия

Общие стрессовые реакции детей (все возрастные группы)

- Страх повторения катастрофы
- Страх травмы
- Страх разлуки и страх расставания
- Страх одиночества
- Нарушения сна
- Ночные кошмары
- Потеря интереса к школе
- Потеря интереса к сверстникам
- Регрессивное поведение
- Физические симптомы (головные боли, боли в животе)
- Стремление к изоляции
- Печаль

Реакция на стресс детей дошкольного возраста (1-5 лет)

- Сосание пальца
- Ночное мочеиспускание
- Боязнь темноты
- Ночные кошмары
- «Цепляние» за взрослых
- Усиление речевых затруднений
- Потеря аппетита
- Потеря контроля над мочевым пузырем и кишечником

Реакции на стресс у детей младшего школьного возраста (5-11 лет)

- Нытье
- Цепляние за взрослых
- Страх расставания с родными
- Боязнь темноты
- Ночные кошмары

- Избегание школы
- Плохая концентрация
- Повышенная агрессивность
- Избегание сверстников

Реакции на стресс в раннем подростковом возрасте (11-14 лет)

- Снижение аппетита
- Головные боли
- Боли в животе
- Психосоматические жалобы
- Трудности со сном
- Кошмары
- Потеря интереса к школе
- Потеря интереса к сверстникам
- Бунтарское поведение дома
- Агрессивное поведение

Реакции на стресс у подростков (14-18 лет)

- Головные боли
- Боли в животе
- Психосоматические жалобы
- Нарушение аппетита
- Нарушение сна
- Снижение уровня энергии
- «Безответственное» поведение
- Увеличение зависимости от родителей
- Прекращение общения с другими детьми
- Проблемы в школе

Реакция на стресс дошкольного возраста (1-5 лет) проявляются тревогой отделения от родных. Стресс может проявиться проблемами с речью. Речь является относительно новой ступенью в развитии, поэтому она уязвима. Например, появляется заикание, запинание и несвязность речи. Еще один сигнал стресса - потеря аппетита. Часто указывает на стресс потеря контроля над мочевым пузырем или кишечником. Главная тревога среди страхов - это страх остаться одному.

Реакции на стресс у детей младшего школьного возраста (5-11 лет) в целом чаще проявляются регрессивным поведением. Очень распространены чрезмерное нытье и цепляние за родителя. В этой группе может усиливаться тревога разлучения с родителями, что является более типичным для ребенка этого возраста. Дети 5-11 лет могут начать испытывать страх темноты и ночные кошмары. Кошмары могут быть связаны с прошлыми событиями катастрофы, а также со страхом будущих событий. Многие виды стрессового поведения проявляются в школе. Часто дети избегают школу, и даже если ребенка поощряют посещать школу, он может потерять интерес и с трудом может

сосредоточиться. Полезно поговорить об этом с учителем, чтобы семья и учитель вместе могли справиться со стрессом ребенка. То же самое касается онлайн занятий. Встречается повышенная агрессивность вплоть до ухода из семьи. Поскольку так называемое «нормальное» поведение у разных детей отличается, сигналы стресса у одного ребенка не обязательно служат проявлениями стресса у другого.

Реакции на стресс у детей раннего подросткового возраста (11-14 лет) включают как поведенческие, а так и физические реакции. Физическими симптомами, которые сигнализируют о стрессе, чаще служат психосоматические жалобы: головные боли, боли в животе, неопределенные боли. Дети могут испытывать трудности со сном и просыпаться из-за кошмаров. Другим физическим симптомом может быть потеря аппетита. Всё это сочетается с проблемами в школе. Ребенок может жаловаться на головную боль по утрам, чтобы не идти в школу. Распространённая реакция на стресс – потеря интереса к школе и к общению со сверстниками. У других детей стрессовые сигналы проявляются в повышенной агрессивности. Ребёнок становится бунтарём, отказывается от участия в семейных мероприятиях. Со сверстниками он тоже может вести себя агрессивно. В это время важно понимать, что такие реакции являются естественными и встречаются у других людей в этом возрасте.

Реакции на стресс у подростков (14-18 лет) также включают в себя физические и поведенческие нарушения, но стресс этой возрастной группы увеличивается ещё и потому, что подростки пребывают в сложном возрастном промежутке – ещё не взрослый, но уже и не ребенок.

Физические реакции включают головные боли, боли в животе и возможные психосоматические жалобы, такие как сыпь. Нарушения аппетита и сна также распространены. Другим симптомом может быть снижение уровня энергии: некогда энергичный и увлеченный подросток становится апатичным и не проявляет интереса к занятиям. Поведенческие реакции на стресс часто проявляются во взаимодействии со сверстниками, потому что сверстники играют важнейшую роль на этой стадии развития. Если школа временно или даже навсегда закрыта из-за разрушения в результате стихийного бедствия, это может оказать глубокое эмоциональное воздействие. Поведенческие стрессовые реакции могут проявляться безответственным поведением – либо «ничем меня не возьмешь», либо, напротив, зависимым поведением, при котором подросток становится менее независимым и имеет тенденцию цепляться за семью. Очень важно поговорить с ребенком, выслушать его и попытаться восстановить его связь с группой сверстников.

Самый важный способ определить стрессовые реакции ребенка в любой возрастной группе - это выслушать его страхи и тревоги. Хотя эти страхи могут показаться детскими или незначительными для взрослого, они очень реальны для ребенка. Если ваш ребенок стесняется общаться, возможно, вам придется первым начать обсуждение. Любовь родителей, объятия и дополнительное внимание являются важными способами помочь детям справиться со стрессовой ситуацией. Нельзя сказать о катастрофе, что она

окончена. Мы должны жить с мыслью о возможности другой катастрофы, а также продолжать жить с последствиями уже случившейся катастрофы, будь то закрытие школы, разрушение дома или последствия нарушений транспортного сообщения. Последствия не могут исчезнуть сразу.

Важно отметить, что большинство детей в конце концов справятся и преодолеют страхи и тревоги стихийного бедствия. Но некоторые из них продолжают страдать. Если через несколько недель симптомы физического или поведенческого стресса не уменьшаются или даже ухудшаются, пришло время обратиться за профессиональной помощью. Специалист по психическому здоровью может помочь вам и вашему ребенку справиться со стрессовыми реакциями.

Как успокоить ребенка

Существуют естественные реакции ребёнка на катастрофу. Независимо от того, перенёс ли он природную катастрофу - например, пандемия, пожар, торнадо, землетрясение или наводнение - или личную потерю, например, смерть родственника, реакция детей похожа на реакцию взрослых: она проявляется страхом или беспокойством. Поэтому дети нуждаются в дополнительной поддержке людей, которые их любят.

Когда семья или общество сталкиваются с разрушениями, многие родители больше заботятся о своих детях, чем о себе. Во время восстановительного периода и периода адаптации в семье возникают вопросы: «Чувствуют ли мои дети такое же напряжение, как и я? А каково нормальное поведение детей, недавно переживших катастрофу? Что я могу сказать или сделать, чтобы помочь моим детям?»

Есть несколько полезных рекомендаций для родителей, которые хотят побудить своих детей выражать чувства и рассказывать о своих проблемах.

Прежде всего, важно помнить, что дети скорбят о потерях и реагируют на стресс иначе, чем взрослые. Они не просто маленькие взрослые. Они видят, думают и чувствуют в зависимости от возраста, личности, остроты восприятия угрозы произошедшего и ряда других факторов. Например, ребенок, который пережил трагедию, но был в это время защищен и утешен родителями, реагирует совершенно иначе, чем ребенок, который был в ужасе и должен был самостоятельно пережить этот опыт. Поддержка двух разных детей потребует разных методик, потому что их опыт был очень разным.

В частности, это зависит от возраста. Малыши не думают о бедствиях и не могут понять происходящее. А ребенку постарше передаются эмоции окружающих его людей, он видит страдания на их лицах и ощущает потерю. Больше всего дети нуждаются в том, чтобы их подержали на руках; они успокаиваются, когда родители их баюкают, поют им или просто находятся рядом. Ребенок в возрасте от 5 до 7 лет понимает ещё больше, но все еще до конца не может осознать, что произошло. Эти дети выражают свои чувства или прямо - через слезы, гнев или страх перед другим бедствием, или косвенно - через ночные

кошмары, истерики, боязнь темноты, нежелание ходить в школу, или каким-либо другим способом.

Очень важно, чтобы родители выбирали такие выражения, которые покажут ребёнку, что испытывать стресс в такой ситуации – это естественно, и это вовсе не означает, что он слабый. Убедить ребенка в том, что вы его понимаете, – это первый шаг, который поможет ему восстановить независимость и чувство собственного достоинства.

Чтобы поговорить о чувствах, связанных с бедствием, и «открыть дверь», можно пользоваться несколькими способами. Один из способов начать беседу – это поделиться собственными мыслями и чувствами. Например: «Сегодня я слышал, как люди беспокоились, как бы катастрофа не повторилась ещё раз. Знаешь, я тоже иногда этого боюсь. А ты думаешь об этом? О чем ты больше всего беспокоишься?» Использование вопросов, начинающихся со слов КАК, ЧТО, ПОЧЕМУ, КОГДА, ГДЕ, побуждает ребенка выразить свои чувства лучше, чем вопросы, на которые можно ответить «да» или «нет». Например: «Что ты почувствовал, когда это произошло? Как ты думаешь, что происходит? Как ты думаешь, почему это произошло? Когда ты больше всего волновался?»

Некоторые дети предпочитают выражать свои эмоции словами, а другим может быть легче нарисовать их или проявить свои чувства через игру. Иногда разыгрывание сценариев того, что сделает ваша семья, помогает детям проявить чувства, которые они не могут выразить. «Репетиция» того, как семья найдет безопасные места, и все позаботятся друг о друге, обнадеживает и помогает ребенку лучше ощутить контроль над ситуацией. Если ребёнок принимает участие в подготовке комплекта самых необходимых вещей на случай наводнения, торнадо или землетрясения, обсуждает со взрослыми, куда положить фонарики, батарейки и радио – это очень полезно для него. При подготовке к пандемии это может быть другой набор необходимых вещей. В любом случае родители или опекуны лучше всех знают своих детей. Они могут проявлять творческий подход, используя пение, игры или обмен историями.

Некоторые дети, несмотря на вашу поддержку, иногда никак не выражают свои чувства. Это тоже нормально. Совсем не обязательно нужно говорить ... отсутствие разговора не означает отсутствие чувств: просто ребёнку нужно время.

Нам всем нужно разное время для того, чтобы пережить случившееся. Главное – оставить дверь открытой и подбадривать ребенка. Говорите ему, как он вырос и повзрослел, какой он молодец. Одни дети плачут, а у других мало или вообще не будет слез. Дети зачастую смущаются и боятся, что их неправильно поймут, если их заставляют говорить. Поверьте, ваш ребенок делает именно то, в чём он нуждается. Несомненно, он старается изо всех сил преодолеть свои переживания.

Дети после травмы или потери часто задают много вопросов. Вопросы могут быть практическими, например: «Останемся ли мы здесь, где мы сейчас? Иногда возникают вопросы о жизни и смерти. Чаще всего за этими вопросами стоят два или три основных вопроса: «Нахожусь ли я в безопасности? Выживу ли я? Будет ли с нами все в порядке?»

Лучше всего всегда отвечать на эти вопросы как можно более честно и прямо. «Да, мы постараемся остаться здесь. Если нас разлучат, то обязательно будет кто-то, кто тебе поможет. И как только смогу, я буду с тобой рядом». Также важно заверить ребенка в том, что он будет в безопасности и что «у нас все будет хорошо». Даже не так важны слова, как тон. Ваш голос и уверенность скажут ребенку, есть ли у него основания бояться.

Нередко родители видят проявления регрессии - возвращения к поведению или чувствам более ранних этапов развития. Таким своеобразным способом дети справляются со стрессом после травмы. Они временно теряют свои недавно приобретённые навыки. Например, если они были недавно приучены к туалету, у них может внезапно случиться много «неприятных случаев». Если они недавно начали спать с выключенным светом, они просят включать свет ночью. Важно мягко принять это поведение и заверить ребенка, что всё вернётся. «Все волнуются по-разному, и вскоре ты снова сможешь спать в темноте». Важно рассказать ему, что другие люди прилагают все усилия, чтобы справиться с бедствием, и что ему самому не нужно ничего исправлять: «Тебе не стоит беспокоиться о том, как всё наладится. Есть много трудолюбивых умных людей, работающих вместе, чтобы это сделать. С нами всё будет в порядке».

Травмирующее событие, такое, как крупная катастрофа, повышает важность роли родителей. В обстановке заботы, признания и любви дети, как правило, способны приспособиваться и расти, хорошо адаптируясь в изменяющейся среде. Это не значит, что дети не испытывают страха или тревоги, связанных со случившимся. Тем не менее, дети меньше пугаются в заботливой среде, когда их считают уникальными, достойными и способными справиться с ситуацией.

Если есть обеспокоенность тем, что у вашего ребёнка нет сдвигов в положительную сторону, обязательно обращайтесь за помощью. В общении с другими родителями, которым вы доверяете, с учителями, а возможно, и с консультантом, который специализируется на развитии детей, вы поймете, есть ли проблема, для решения которой нужна дополнительная помощь. Есть много добрых людей, которые хорошо обучены, открыты и готовы помочь. Вы знаете своих детей лучше, чем кто-либо другой; доверяйте своей интуиции в том, что нужно вам и вашей семье.

Как слушать так, чтобы ваш ребенок захотел разговаривать с вами

Возможно, нет более важного умения для родителей в периоды кризисов, чем умение слушать ребёнка, когда он говорит о своих переживаниях. Всё, что описано ниже, используется родителями в обычной жизни. Но в тяжёлые времена кризисов и катастроф, когда мы сами пребываем в состоянии стресса, можно забыть о том, как вы это делали. В этом разделе предлагается короткий обзор методов, помогающих вам налаживать разговор с ребёнком о его переживаниях. Мы предлагаем вам короткий перечень этих методик просто как напоминание о том, чем можно помочь ребёнку в это время.

Если ребенок вам доверяет, если он уверен, что вы его поймете и принимаете таким, какой он есть, он будет вам доверять и рассказывать о своих страшных мыслях и чувствах. Поэтому так важно, чтобы вы давали ему понять, что вы его любите и понимаете. Почаще говорите «Я тебя люблю», «Мне очень нравится быть рядом с тобой» и другие слова, выражающие уважение и симпатию.

Прикосновение также является простым и мощным способом передачи этих важных чувств. Обниматься, поглаживать и ласково похлопывать - все это очень ценные способы показывать своему ребенку, как он вам дорог.

Внимательное выслушивание должно начинаться с вашего искреннего интереса к тому, что испытывает и чувствует ваш ребенок, к его мыслям и ощущениям. Каждый из нас на собственном опыте понимает, когда кто-то действительно слушает нас - мы видим это по поведению собеседника, по его действиям в это время. Ниже приводится небольшой перечень приёмов, позволяющих наладить контакт со слушателем. Начнем с четырех пунктов:

Первый:

Смотреть на ребенка с вниманием и интересом, прямо в глаза.

Второй:

Прекратить все, что вы делаете, и просто слушать своего ребенка. Выделять для этого время ежедневно.

Третий:

Использовать междометия и уточняющие вопросы - такие, как «Угу» или «Что вы тогда делали?», чтобы ваш ребенок знал, что вы действительно следуете за ходом его мысли;

Четвертый:

Просто позволить вашему ребенку рассказать свою историю по-своему, своими словами и со своим собственным чувством времени.

Три других конкретных момента могут быть полезными напоминаниями для вас. Это использование времени ожидания, использование «Я-сообщений» и избегание вопросов, вызывающих оборонительную реакцию. Давайте кратко рассмотрим их.

Сколько времени вы ждете ответа, когда вы задаете вопрос своему ребенку, прежде чем повторить свой вопрос, задать ему другой вопрос или предложить подсказку? Время ожидания, как следует из его названия, это период, в течение которого вы ожидаете ответа после того, как задаете вопрос. Большинство родителей торопятся, дают очень мало времени, иногда только одну секунду - чтобы ребенок начал свой ответ. А после

того, как ребенок ответит, родители тут же повторяют то, что сказал ребенок, или перефразируют его, или задают другой вопрос. Если вы узнали себя в этом описании, то вы можете поэкспериментировать с увеличением времени ожидания. Когда вы задаете вопрос, попробуйте дожидаться ответа дольше, чем обычно. Мы знаем, что ожидание даже от пяти до семи секунд иногда может привести к довольно глубоким изменениям в ответе ребенка. Вы можете попытаться подсчитать время ожидания, сказав себе «одна-тысяча, две-тысячи, три-тысячи, четыре-тысячи...» и т. д., чтобы получить более четкое представление о том, сколько времени вы даёте ребенку для ответа.

Когда ваш ребенок узнает, что вы не будете спешить с другим вопросом или комментарием, вы обнаружите, что он начнет добавлять к своему ответу детали, говорить немного больше и таким образом еще больше осознавать собственные мысли и чувства.

Один из самых полезных способов семейного общения - облекать свои мысли в «Я-сообщения». Напомним, что этот метод использует «я» в качестве отправной точки и включает в себя правдивый отчет о ваших собственных чувствах и вашем собственном опыте в этот момент. Когда, например, ваш ребенок говорит: «Мне действительно нравится быть с тобой, папочка». Вместо того, чтобы отвечать «Это хорошо, сынок». Попробуйте сказать что-то вроде: «Когда я слышу, как ты это говоришь, я очень хорошо чувствую себя. И мне очень нравится быть вместе с тобой».

И в завершение напоминаем вам: избегайте таких вопросов, от которых ребенок будет вынужден защищаться. Один из них начинается со слова «почему», например «почему ты это сделал?» или «почему ты туда пошел?» Вопросы «почему» обычно заставляют большинство из нас задуматься о причинах или объяснениях и заставляют нас защищаться и прекратить общение. То же самое относится и к нашим детям. Один из способов помочь вашему ребенку говорить более свободно - перефразировать эти вопросы более мягким, более изучающим способом. Вместо «почему ты это сделал?» вы можете попробовать что-то вроде «расскажи мне, что ты думал, когда сделал это ...». Вместо «почему ты все еще боишься?» спросите «что тебе кажется самым страшным во время пожара (наводнения и т. д.)» - и вы, скорее всего, услышите от вашего ребенка гораздо больше.

Эти способы слушания вознаградят вас и вашего ребёнка. Внимательное слушание - один из самых важных способов построить прочные позитивные отношения с вашим ребенком после стихийного бедствия.

Когда ребёнка слушают во время разговора с вниманием, это дает ему возможность конструктивно и менее напряженно слушать самого себя, прислушиваться к собственному внутреннему голосу, принимать и прощать себя, что значительно уменьшает шок.

Как использовать творчество, чтобы помочь ребенку справиться со стрессом

Творчество - отличный способ помочь вашему ребенку справиться со стрессом, связанным с бедствием. В этом разделе описываются несколько простых художественных прикладных занятий, которые вы можете устроить дома. Идея состоит в том, чтобы дать вашему ребенку возможность обрести уверенность, используя естественную способность творить и быть спонтанным. Вам понадобятся простые материалы. Для первого проекта «Моя Коробка» (см. рис. 1) вам понадобится поискать в доме старые журналы, клей и ножницы и найти коробку любого размера, которая понравится ребенку.

Она может быть маленький или большой - неважно. У вас скорее всего найдётся круглая коробка из-под овсяных хлопьев, она отлично подойдёт. Попросите ребенка перебрать журналы и найти картинки, которые изображают его внутреннюю жизнь, и картинки, которые будут представлять наружный мир. Например, пожелания, секреты, личные мысли и мечты могут быть помещены внутри коробки. Внешние вещи - места, куда можно пойти, фотографии, которые можно сделать, или развлечения – размещаются снаружи коробки.

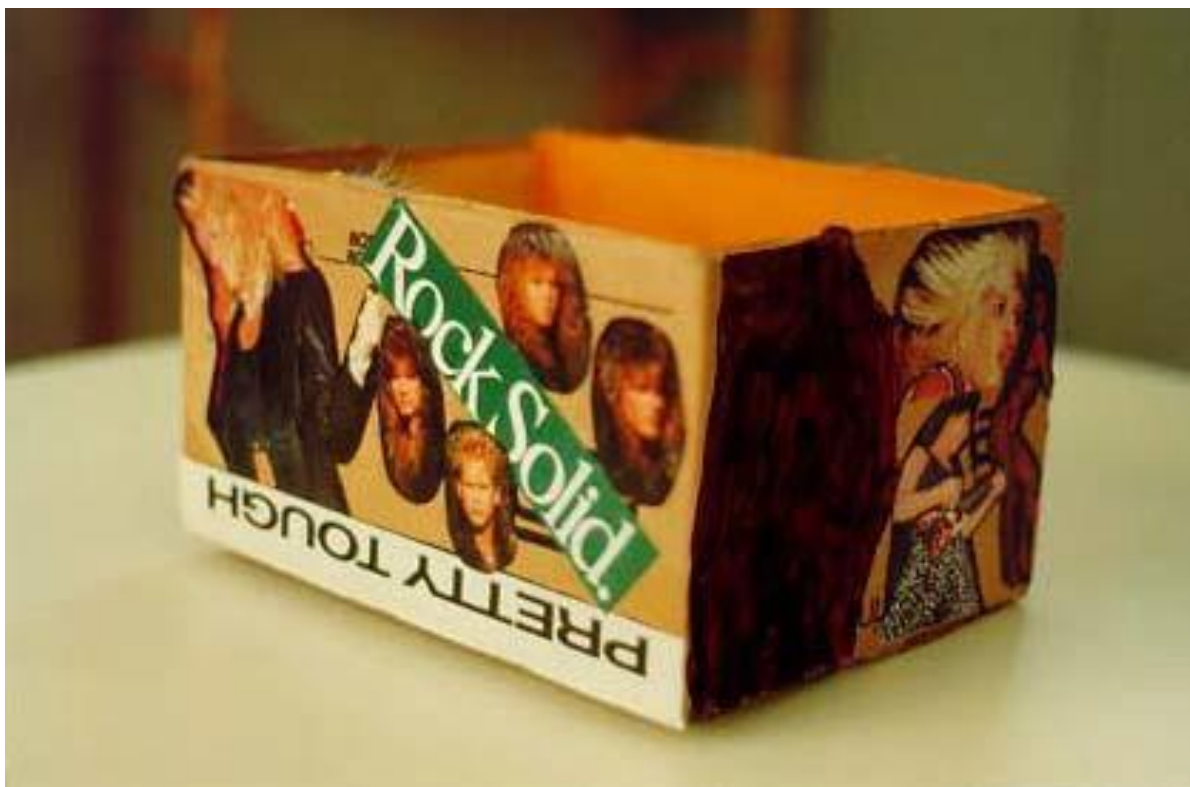


Рисунок 1. «Моя Коробка»

Еще один аспект этой коробки - отправиться на охоту за сокровищами, чтобы найти вещи внутри дома и снаружи дома и добавить их в коробку. Фотографии, кусочки ткани или специальные безделушки, которые особенно важны для ребенка, могут быть помещены

внутри коробки. Находки вне дома - в саду или на улице - служат особыми сокровищами, которые могут отражать изменения мира вокруг ребенка, и помещаются снаружи коробки. Таким образом, ваш ребенок создает то, что мы называем «Моя Коробка» или проекция самого ребенка в окружающем его мире.

Используя эту же идею, можно размещать внутренние и внешние изображения внутри и снаружи сложенного листа бумаги. Для этого подойдет плотный лист бумаги или мягкого картона примерно 50 на 40 см. Наклеивать изображения на коробки или бумагу нравится детям практически в любом возрасте. Можно добавить блёстки, перья, ленты и другие найденные декоративные элементы, чтобы украсить коробку или бумажный коллаж и сделать его по-настоящему выразительным.

Если у вас есть какие-то материалы для рисования или покраски в доме или вы можете легко их достать, вы можете попробовать следующий проект под названием «Жили-были» (см. рис. 2). Начните с того, что ваш ребенок выберет специальное место для работы, например, стол, и выберите обстановку, которая ему больше нравится. Скажите своему ребенку, что этот арт-проект должен быть о королевстве, и предложите следующие слова: «В некотором царстве, в некотором государстве был ураган (наводнение, землетрясение и т. д.)», - а затем позвольте вашему ребенку заполнить оставшуюся часть истории, нарисовав изображения того, что, по его мнению, произошло в этом королевстве. Хорошо, если ребенок будет рисовать животных и воображаемых или реальных персонажей.



Рис.2. Изображение сказочных персонажей и всего, что с ними происходит в сказке

Картинки не обязательно должны отражать пережитый опыт бедствия. Они лишь позволяют, используя фантазию, говорить о пережитом. Когда создаётся сказка про королевство, подскажите ребенку полезных героев, например, врачей, медсестер, полицейских, родителей или фантастических персонажей, которые могут помочь в тяжёлой ситуации. (см. рис. 3)

Ещё один способ – аппликации из обрывков цветной бумаги или страниц журналов. Кусочки ребенок может нарвать любой простой формы - круглыми или треугольными (см. рис.4) Можно использовать папье-маше для создания духа-охранника или персонажей-защитников (см. рис. 5).



Рис.3. Изображение помощников в сказочном королевстве



Рис.4. Картинка из разорванных и наклеенных кусочков бумаги

Скульптура из папье-маше может быть изготовлена с использованием воздушного шара для придания формы телу. Нужно надуть воздушный шар, завязать его, покрыть его поверхность несколькими слоями погруженных в клей полосок газеты и таким образом сформировать тело. Когда фигура из папье-маше высохнет, проколите шарик булавкой. Вы можете создать форму и одежду персонажей (например, крылья, накидки и другие детали), а также лицо, руки и лапы, добавив в клей маленькие кусочки папиросной бумаги или маленькие кусочки газеты. Эта работа вызывает беспорядок, пальцы и стол будут измазаны, поэтому нужно накрыть всю рабочую зону газетой, а на ребёнка надеть халат. Фигуры из папье-маше сохнут за ночь. После того, как они высохнут, ваш ребенок захочет покрасить или украсить их, чтобы они стали действительно его собственной работой. Вы можете увидеть, что ребенок превратил скульптурную фигуру в монстра или страшную фигуру вместо защитной фигуры стража. Процесс трансформации страхов при создании художественных образов или во время игры является естественным механизмом преодоления стресса для детей. Вы можете воспользоваться этой возможностью, чтобы побудить вашего ребенка искать выход его чувствам, оставаясь в безопасности, вместе исследуя страшную идею, а затем предлагая других утешительных персонажей, которые, возможно, вам самим нравились в детстве. Сделав утешительный объемный персонаж или папье-маше и разрисовав его, оставьте его в детской комнате, чтобы прогонять страшных монстров или ночные кошмары. По сути, он может стать другом для ребенка.

Дети, естественно, интересуются происходящим, и вы можете вместе с ребенком создать художественный журнал о землетрясениях, наводнениях и т. д., который будет отражать их особый опыт проживания бедствия (см. рис. б). Художественный журнал может быть сделан из блокнота со спиральным краем и включать в себя разделы с вкладками для

газетных вырезок, места, где рисунки или стихи могут отражать мысли о катастрофе, которые возникают у детей.



Рисунок 5. Трехмерный дух-хранитель или защитная фигура

Другой раздел может включать способы восстановления разрушенного мира. Например, как люди помогают друг другу, а также идеи, которые ваш ребенок может предложить по помощи своей семье или другим людям. Ещё один раздел художественного журнала можно назвать «пожеланиями». Он может включать рисунки или список того, что ребенок желает для самого себя, для своей семьи и для других людей. Другим разделом могут быть карты или маршруты безопасности в доме, способы обеспечения безопасности и планы, которые можно разработать для обеспечения безопасности в бедственных ситуациях.

Хорошо, если ребенок украсит обложку этого журнала. Для неё можно использовать рисунок, который изображает, как всё было до бедствия и как стало после, но что всё-таки всё в порядке. Дети должны знать, как им повезло, что они выжили, пережив бедствие, которое затронуло всех нас. Они могут понять, что стали частью этого исторического периода. Художественный журнал - это способ дать им возможность выразить свои чувства относительно катастрофы, участвуя в конструктивном художественном проекте, который требует мастерства. Работа в тесном сотрудничестве над этим проектом может давать ребенку ощущение комфорта. Фактически, вся семья может участвовать, это может быть семейный проект.

Мы надеемся, что вы найдете эти предложения полезными, и уверены, что ваши дети дополнят наши идеи своим уникальным творчеством. Искусство - это полезный способ не

только выразить свои чувства и осознать и пережить их, но и переработать и уменьшить стресс с помощью различных подручных художественных материалов.

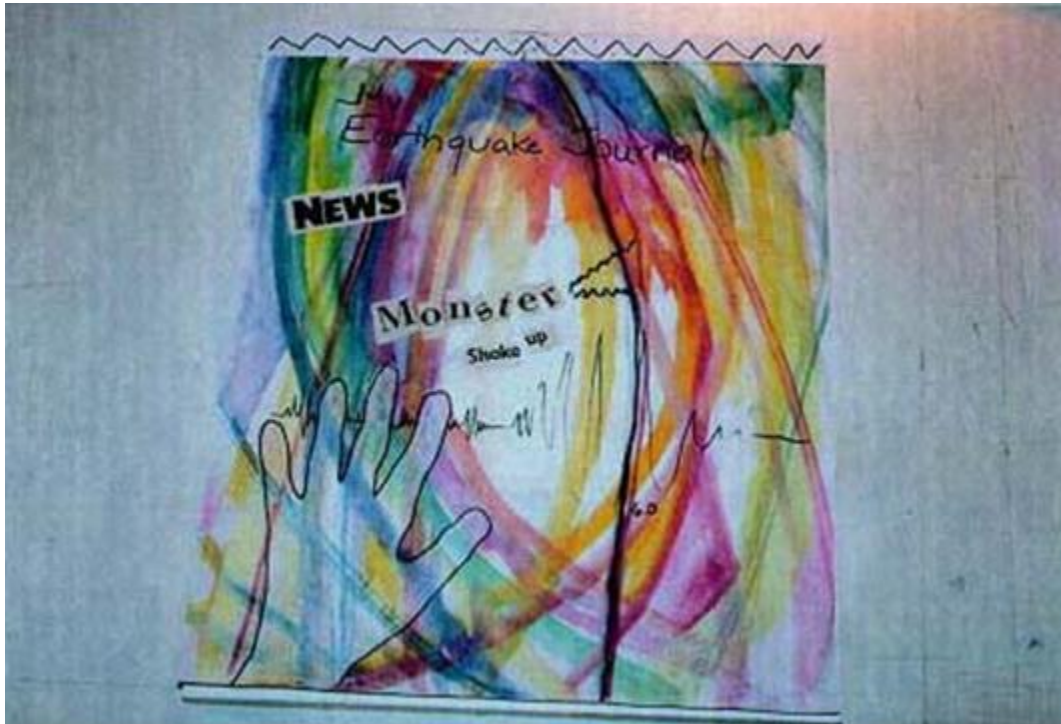


Рисунок 6. Художественный журнал о бедствии

Использование изобразительного творчества помогает увидеть личный опыт в перспективе времени. Например, зарисовывание событий бедствия помогает очень конкретно и наглядно увидеть, что на самом деле стрессовое событие миновало. Это позволяет детям продолжить думать о том, какой будет жизнь сейчас и в будущем. Эта методика даёт возможность детям использовать свои естественные детские навыки – строить, разрывать, конструировать, исследовать, изучать руками и глазами, что позволяет им выражать свой физический и эмоциональный мир. Творчество - отличная идея, им легко заниматься дома. И не ошибемся, если скажем, что это весело!

Как помочь ребенку расслабиться и успокоиться: двенадцать методов

В этой секции описаны двенадцать эффективных методов, которые вы можете использовать, чтобы помочь ребенку расслабиться и справиться с напряжением, тревогой и страхами, связанными с бедствием.

Метод 1: Расслабьтесь сами

С этого надо начать, это самое главный способ помочь вашему ребенку. Если вы в стрессе, ваш ребенок считывает это и тоже испытывает стресс. Если вы находитесь в тревоге и в напряжении, как вы можете ожидать, что ребенок ваш будет спокоен? Вы подаете ребенку пример спокойствия, только когда сами спокойны. Ваш ребенок скорее будет подражать спокойному поведению. Вы можете научиться расслабляться, освоив 10 методов справляться со стрессом, описанных в Части 1.

Метод 2: Глубокое дыхание

Дышать глубоко и медленно - это способ расслабиться. Покажите на себе вашему ребенку, как дышать глубоко и медленно. Вдыхайте медленно через нос в течение 2х секунд, задержите дыхание на 2 секунды, затем выдохните медленно в течение 2х секунд. Повторите это несколько раз, чтобы ваш ребенок уловил суть способа, и пусть он подышит одновременно с вами. Попросите ребенка считать про себя на каждый вдох. Сделайте вместе 20 вдохов и выдохов. А затем остановитесь и поделитесь друг с другом, насколько более расслабленно вы себя чувствуете. Чтобы легче было сконцентрироваться, попросите ребенка считать каждый вдох.

Другой способ помочь ребенку сфокусироваться на глубоком дыхании - это попросить его закрыть глаза во время тренировки. Еще можно поупражняться в глубоком дыхании во время теплой ванны, что тоже поможет расслабиться. Если ребенок младше 10 лет, можно поиграть в «Дышим глубоко». Предложите ребенку представить, что он мастер Кун-Фу и упражняется в расслаблении, или глубоководный ныряльщик, или космонавт, так что нужно беречь кислород. Если ребенку по какой-то причине некомфортно глубоко дышать, попробуйте другой метод. Если ему комфортно глубокое дыхание, научите применять этот метод и дышать глубоко и медленно всякий раз, когда он чувствует напряжение.

Метод 3: Мышечная релаксация

Этот метод расслабления заключается в том, чтобы ребенок расслабил мышцы. Трудно оставаться в напряжении, если собственные мышцы расслаблены.

Есть два способа научить ребенка расслаблять мышцы. Во-первых, попросите ребенка почувствовать, что такое «расслабиться», когда он купается в теплой ванне. Потом, уже после ванны, попросите ребенка представить себя лежащим в теплой ванне и почувствовать снова это расслабление. Во-вторых, вы можете показать ребенку, как расслабить мышцы, сначала напрягая их все разом сильно в течение 5 секунд, а затем перестав напрягать опять же все разом и почувствовать ощущение расслабления.

Продемонстрируйте это ребенку, сидя на стуле, поставив ноги вместе и сжав колени. Помогите себе руками прижать колени друг к другу. Сжимайте бедра и колени, пока не почувствуете напряжение мышц. Сжимайте в течение 5 секунд, а затем перестаньте сжимать. Ощутите что такое «расслабление», в момент, когда вы перестаете сжимать мышцы.

Представьте, что вы расслаблены и болтаетесь, как тряпичная кукла. Замечайте разницу между ощущениями, когда мышцы напряжены, и когда они расслаблены. Прекратите упражнение, если вы чувствуете боль.

А теперь сделайте это вместе с ребенком. Расскажите ему, как вы чувствуете свои мышцы, когда уменьшаете напряжение. Это хорошая техника расслабления для любой ситуации, когда ребенок напряжен, - с вами ли он вместе или один.

Метод 4: Представь, как ты делаешь то, что тебе нравится больше всего

Этот метод расслабления заключается в том, чтобы ребенок представил, как он делает что-то, что ему нравится. Покажите ему, как это работает. Сядьте с ним рядом и сделайте это сами. Скажите: «Я сейчас покажу, как можно расслабиться, представив себе любимое занятие. Я люблю... И скажите, что вы сами любите делать (это может быть валяться на пляже, сидеть в обнимку с котом или собакой, смотреть спортивный матч - всё, что угодно)». Затем закройте глаза и представляйте свое любимое занятие около 30 секунд. Когда вы откроете глаза, поделитесь с ребенком, что вы представляли и как вы себя более расслабленно чувствуете. Затем спросите ребенка, какое его любимое занятие, которое бы он себе представил. Попросите его закрыть глаза и представить это на 30 секунд. Через 30 секунд спросите, что он представляет и чувствует ли он себя более расслабленным. Похвалите ребенка за то, как хорошо он выполнил это упражнение. А потом практикуйтесь и представляйте свои любимые дела вместе одновременно. После 30 секунд поделитесь, как воображаемое любимое занятие помогло вам почувствовать себя более расслабленно. Скажите вашему ребенку, что когда он чувствует себя в напряжении, он может себя расслабить, представляя любимое занятие.

Метод 5: Стоп! неприятным мыслям

Это метод расслабления, который ваш ребенок может использовать, когда освоил методы 2, 3 и 4. Остановка мысли сочетает в себе глубокое дыхание, расслабление мышц и воображение того, что вы любите делать. Всякий раз, когда у вашего ребенка появляются неприятные мысли о катастрофе или о чем-либо еще, он может отключить неприятную мысль, используя этот метод.

Скажите своему ребенку: «В тот момент, когда ты начинаешь думать о неприятном, представь, что кто-то крикнул слово «СТОП!». Затем медленно глубоко вдохни, подумай «Расслабься», пусть твои мышцы обмякнут, как у тряпичной куклы. Подумай о том, что ты

любишь делать, дыши медленно и глубоко». Покажите своему ребенку, как это делается, описывайте вслух каждый шаг. Скажите: «Я собираюсь показать тебе, как остановить мысль. Вот так. Сначала я думаю о неприятном, о катастрофе. Мне неприятно, поэтому я хочу выключить это. Потом я представляю, как кто-то кричит: «Стоп!». Затем делаю медленный глубокий вдох (сами вдыхайте, а затем выдыхайте медленно и шумно). Потом я говорю себе: «Расслабься», и пусть мои мышцы совсем обмякнут. Потом вдыхаю и выдыхаю медленно и глубоко десять раз и вспоминаю о своем любимом занятии». В завершение, скажите своему ребенку, что этот метод снимает то напряжение, которое вы чувствуете. Затем попросите ребенка пересказать все шаги. Когда он опишет шаги, попросите проговаривать, когда он делает их. Еще раз исправьте все ошибки. Хвалите его за каждый шаг, который он делает хорошо. Затем попросите его повторить 5 шагов этого метода молча. Попросите его поупражняться в этом методе с вами 3 или 4 раза (примерно по минуте каждый раз). Поговорите с ним о том, как он чувствует расслабление после попытки остановить мысль. Скажите ребенку, что этот метод он может использовать каждый раз, когда у него возникает неприятная мысль, заставляющая его чувствовать его напряженным или испуганным.

Метод 6: Быть своим собственным тренером

Это метод расслабления в результате ободряющих мыслей. Вы даете себе заряд бодрости, как хороший тренер может внушать бодрость и поднять настроение команде перед большой игрой.

Поговорите со своим ребенком так: «Каждый раз, когда ты испытываешь напряжение или страх, притворяйся, что ты тренер своей любимой команды, поговори с самим собой. Думай о себе хорошо:

- «Ты можешь это сделать» .
- «Расслабься, все будет хорошо».
- «Спокойствие, только спокойствие» .
- «Я могу справиться с этим».
- «Дыши медленно и успокойся».
- «У меня раньше были успехи» .
- «Мои родители будут гордиться мной».

Покажите своему ребенку пример, сделав это сами. Скажите: «Посмотри, как я это попробую. Итак, вот я чувствую себя напряженным, и я знаю - мне надо стать моим собственным тренером и поговорить с собой. Вот и все... Я справлюсь с этим. Расслабься... Я могу сделать это... Дыши медленно и успокойся... Сохраняй спокойствие... У меня получалось раньше... Моя семья будет гордиться мной...». Поделитесь с вашим ребенком тем, как ваш собственный «тренер» помогает вам чувствовать себя более расслабленно. Затем попросите вашего ребенка описать вслух каждый шаг метода «Быть своим собственным тренером». Исправьте все ошибки и похвалите его за то, что он сделал

хорошо. Затем попросите его в течение 2 минут молча поупражняться быть своим собственным тренером. Поговорите о том, как все прошло, и спросите, какие позитивные самовнушения он сделал сам. Похвалите его, что он хороший тренер. Пусть делает это всякий раз, когда он чувствует напряжение. Полезно записать на небольшой карточке несколько положительных инструкций, которые ваш ребенок сможет использовать. Скажите ему, что он может носить ее в кармане и читать всякий раз, когда нужно напоминание о том, какие положительные тренерские высказывания можно использовать.

Метод 7: Техника «Да ... Но»

Этот успокаивающий метод показывает вашему ребенку что-то положительное в ситуации, которую он считает плохой. Если ваш ребенок говорит: «Я боюсь, что вы заразитесь коронавирусом и умрете», вы можете сказать: «Маловероятно, что я заражусь коронавирусом, потому что я использую социальное дистанцирование и дезинфицирующее средство для рук. Большинство людей, которые болевают коронавирусом, выздоравливают. Так что даже если я заболею, у меня будет очень хороший шанс поправиться». Если ваш ребенок говорит: «Землетрясение (пожар и т. д.) убило людей», вы можете сказать: «Да, это правда, но многие выжили, а большинству людей вообще не был причинен вред». Если ваш ребенок говорит: «Террористы собираются уничтожить наш город», вы можете сказать: «Террористы напали на один город, но больше никаких атак не было, и мы здесь в безопасности». Если ваш ребенок говорит: «Я боюсь, что будет еще одно наводнение (торнадо и т. д.), и я не буду знать, где вас найти», скажите: «Да, возможно, будет еще одна катастрофа, но даже если мы на какое-то время разлучимся, мы найдем тебя и будем вместе» (а затем вы могли бы обсудить семейный план того, как вы все соберетесь, если будете временно разлучены).

Чтобы использовать этот подход «Да ... Но», вы признаете, что ужасное событие, описанное вашим ребенком, отчасти верно, а затем вы указываете на что-то позитивное, что он упустил из виду. Это способ дать ребенку надежду и снизить его напряжение.

Метод 8: Рассказывание друг другу историй

Этот подход особенно полезен для детей младше 10 лет. Попросите вашего ребенка рассказать вам историю о бедствии. Если эта история имеет страшный конец, вы можете пересказать историю, но довести ее до счастливого конца. Поместите любимого героя вашего ребенка в историю и опишите, как герой помогает вашему ребенку успешно справиться с ситуацией. Для мальчиков вы можете сказать: «... и Человек-паук вместе с тобой приводит других детей в безопасное место. Ты говоришь телефону Человеку-пауку и вы вместе звоните родителям. Человек-паук говорит тебе: «Ты - очень смелый. Мне повезло, что ты на моей стороне». Девочкам вы можете сказать: «Вместе с Чудо-женщиной ты уходишь из школы, и вы идете домой. Чудо-Женщина хвалит твою

смелость, вы возвращаетесь домой, и мы все вместе сидим с Чудо-женщиной". Это лишь немногие примеры, подсказки, идеи. Вы можете придумывать более длинные истории, в которых герой вашего ребенка помогает и говорит ребенку, какой он храбрый.

Метод 9: Награда за храбрость и спокойствие

Вы отмечаете моменты, когда ваш ребенок ведет себя смело или спокойно, а затем хвалите его. Если ваш ребенок очень переживал, подождите немного, пока он спокойно смотрит телевизор (или спокойно занимается чем-то другим), и скажите: «Как ты здорово отдыхаешь!» Если ему было страшно идти в школу и быть вдали от вас, но всё же он один или два раза пошел, нужно сказать: «Я так горжусь, что ты пошел в школу сегодня. Ты такой храбрый». Не беспокойтесь из-за того, что ваш ребенок ведет себя напряженно, тревожно или испуганно. Эти чувства естественны. Ищите даже крошечные моменты спокойствия вашего ребенка и отмечайте их: «Я так горжусь тем, что ты не плакала, когда я оставил тебя сегодня у школы. Ты очень смелая девочка». Ваш ребенок ценит вашу похвалу и захочет действовать еще смелее и спокойнее.

Метод 10: Книги для детей о борьбе со страхом

Вы можете помочь своему ребенку справиться со страхом, дав ему книгу о других детях, которые справляются со страхом и страшными ситуациями.

Некоторые книги для детей, которые касаются детских страхов в целом:

Кравцова Елена, Кравцова Марина, **Монстр в шкафу, или Как победить страх**. - БерИнга, 2017. Написана для младших школьников, описано занятие, на котором главные герои учатся понимать свои страхи и уменьшать их.

Мотшиуниг Ульрике, **Раз, два, три - страх, уходи!** - Нигма, 2016. В лесу, в уютной норе живёт Лисёнок с Мамой Лисой. Он ещё маленький, и потому его очень легко напугать. Однажды Лисёнок испугался так сильно, что решил больше не выходить на ночную прогулку, но ведь в лесу в это время происходит всё самое интересное! Как же ему побороть свой страх, чтобы свободно гулять по лесным тропам?

Петрановская Л.В., **Что делать, если...** - Аванта+, 2013. Известный детский психолог в увлекательной форме расскажет вашему ребёнку, как правильно поступать в сложных ситуациях, с которыми он сталкивается на каждом шагу, а красочные забавные картинки помогут ему преодолеть страх. Для младшего школьного возраста.

Спилман Корнелия, серия книг «Полезные сказки»: **«Когда я злюсь», «Когда я тревожусь», «Когда я верю в себя»** и другие, Серия: Вы и ваш ребенок, - Питер, 2019 - для детей дошкольного и младшего возраста.

Книги для детей о смерти:

Нанетти Анджела. **Мой дедушка был вишней**. М:Самокат, 2019

Ульф Нильсон, Эва Эрикссон. **Самые добрые в мире**. М.: Самокат, 2019

Ульф Нильсон. **Прощайте, Господин Маффин**. М.: Альбус корвус, 2019

Дополнительный список книг вы можете найти в Части 3 этой книги.

В интернет-магазинах, в местном книжном магазине или библиотеке будет много других книг, которые помогут вашему ребенку справиться со страхом. Не стесняйтесь спрашивать у библиотекаря или менеджера книжного магазина, что прочитать. Сами прочитайте книги, чтобы узнать, подходят ли они для вашего ребенка.

Вы можете попробовать некоторые из этих методов, чтобы помочь ребенку расслабиться. Выберите те, которые у вас лучше получаются, и применяйте их в первую очередь. Но помните самое главное: вы сами должны быть расслаблены. Поставьте это на первое место.

Метод 11: Участие в веселых делах

Часто во время бедствия важно, чтобы все оставались дома для общей безопасности. Это особенно актуально во время пандемии, такой как пандемия коронавируса. Родители не всегда знают, как помочь своим детям справиться со скукой и невозможностью выйти на улицу. Карен Вуд Пейтон (Karen Wood Peyton) написала полезную книгу под названием «Семьи в тылу: мероприятия, направленные на развитие и рост вашего ребенка во время пандемии». Книга (на момент написания статьи) доступна бесплатно на Amazon. В этой книге приводятся более 100 занятий для детей. Книга разделена на 9 разделов:

Домашние мероприятия для общения (например, провести вечер семейной игры; сделать костюмы).

Активные моторные действия возле дома (например, устроить семейную охоту на монстра; провести семейную тренировку).

Прекрасная двигательная активность дома (например, играть в настольные игры; играть с блоками).

Веселая еда (например, сделать тест на слепой вкус; провести международный ужин).

Обучающие игры (например, организовать шоу и рассказать; пойти в «музей»).

Свет, камера, мотор! (например, сделать шоу талантов; посмотреть старые домашние фильмы).

Творческие мероприятия (например, построить форт; создать и проиллюстрировать книгу).

Мероприятия на свежем воздухе (например, сбор листьев; догоняшки).

Действия по самообслуживанию (например, питание, гигиена, сон).

Преимущество участия в этих мероприятиях заключается в том, что многие из них включают всю семью во что-то интересное, познавательное и отвлекают от стресса.

Метод 12: Семейные собрания

Когда в семье все напряжены, дети страдают. Проведение семейного собрания может быть хорошим способом преодоления напряженности и разногласий в семье. Например, члены семьи спорят о том, какие смотреть сериалы или возникают разногласия по поводу еды или сна, да и по поводу любого вопроса, если в семье нет согласия. На семейном собрании все члены семьи сидят в кругу. Оно обычно проводится один раз в неделю (при частых разногласиях - два раза в неделю) и в течение ограниченного времени (1 час для большой семьи, 30 минут для небольшой семьи).

Родитель начинает с описания основных правил:

а) У каждого есть возможность говорить.

б) Запрещено обзывать, ругаться или кричать.

в) Каждый член семьи должен по очереди говорить в течение 2-3 минут о чем-то одном.

г) Все пытаются понять проблемы каждого члена семьи и найти решение любых проблем.

д) «Разрешение на выступление», например, куколка или шарик - дается тому, чья очередь говорить. Это напоминание всем, что говорить может только тот, кто держит «разрешение».

После того, как член семьи с «разрешением на выступление» в руках максимум на 3 минуты поделился тем, что его волнует (кто-то из семьи отмечает время), «разрешение» переходит к человеку справа, и тот может тоже говорить до 3 минут, если хочет, или можно передать «разрешение» следующему человеку справа. Этот цикл разговора продолжается до тех пор, пока не истечет выделенное время для семейного собрания.

Следующий пример семейного собрания относится к семье, где мать и отец попросили всех собраться и обсудить спор между сыном (10 лет) и дочерью (8 лет).

Мать: Я бы хотела начать наше семейное собрание. Пожалуйста, помните правила: все мы должны говорить с уважением: не кричать, не обзывать и не ругаться. Наша цель - выслушать, кого что волнует, точку зрения каждого из нас, а затем попытаться найти решение любых проблем.

Отец: Мы одна семья, и то, что влияет на одного из нас, влияет на всех нас. Помните, что только тот, у кого в руках «разрешение» - мы будем использовать этот мячик – может говорить 3 минуты.

Мать: (передает мяч дочери). Давайте начнем. Расскажите нам о своих проблемах.

Дочь: (держит мяч) Каждый раз, когда я смотрю телевизор, он (указывая на брата) входит и переключает канал.

Сын: Нет, все это не так!

Мать: Сынок, ты должен ждать своей очереди. Только человек с мячом может говорить. Дочка, пожалуйста, продолжай.

Дочь: моя любимая передача в среду в 5 часов вечера, а вчера, пока я смотрела её, он схватил пульт телевизора и переключил канал, чтобы посмотреть какое-то полицейское шоу. Я попросила его вернуть мой канал, и он крикнул, чтобы я ушла.

Мать: Спасибо, что поделилась своими чувствами. Ты, конечно, расстроилась. Теперь передай мяч брату. Его очередь говорить.

Сын: Это нечестно! Она просто смотрит мультфильмы. Мое шоу про спорт, оно идет в то же время, и оно более важное. И я старше!

Мать: Спасибо, что поделился своими чувствами. Пожалуйста, передайте мяч папе. Отец, твоя очередь.

Отец: Я думаю, что нам нужно решение, которое устраивало бы вас обоих. Я рекомендую записывать обе программы каждую неделю, и тогда каждый из вас сможет посмотреть их в другое время. (передает мяч матери).

Мать: Я вижу такую проблему: что, если оба захотят посмотреть свои программы одновременно? (передает мяч дочери).

Дочь: А что если мы по очереди? Я могла бы посмотреть мое шоу в один день, а он - в другой день (передает мяч брату).

Сын: Я мог бы написать дни на листе бумаги и поставить наши имена в разные дни, чтобы мы знали, когда чья очередь (передает мяч матери).

Мать: Время нашей семейной встречи почти истекло. Похоже, это хорошее решение! Все согласны с тем, что мы попробуем так? (все согласны) На следующем семейном собрании мы сможем поговорить о том, как все прошло.

Преимущество проведения семейного собрания заключается в том, что оно позволяет структурировать разговор о семейных проблемах, что предотвращает монополизацию беседы одним человеком. Есть и другие способы провести семейную встречу.

ЧАСТЬ 3: ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ КНИГИ, ВИДЕО, ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

КНИГИ

- Книга для детей о COVID19

Ты - мой Герой. Как дети борются с COVID-19. Онлайн-книга находится на сайте Межуправленческого постоянного комитета по вопросам психического здоровья и психосоциальной поддержки в условиях чрезвычайной ситуации при Управлении по координации гуманитарной деятельности ООН.

https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-04/My%20Hero%20is%20You%2C%20Storybook%20for%20Children%20on%20COVID-19%20%28Russian%29_2.pdf

- Другие книги для детей и потерях, смерти и других жизненных вопросах:

Бенджи Дэвис. Остров моего дедушки. СПб.: Поляндрия Принт, 2015

Деборд Астрид. Папа и я. М: Самокат, 2019

Жак Гольдстин. Мой друг Бертольт. СПб.: Поляндрия Принт, 2018

Ирина Зартайская. Все бабушки умеют летать. СПб.: Качели, 2018

Марианна Дюбюк. Дорога в гору. М.: Самокат, 2018

Мартин Видмарк. Старый дом просыпается. СПб.: Поляндрия Принт, 2019

Пособие для подростков о пребывании на карантине
(Центр им. Г.Е. Сухаревой Департамента здравоохранения г. Москвы)

<https://suhareva-center.mos.ru/upload/iblock/5de/5decdc45d7ed06efa2a748d18f88a74d.pdf>

- Книги для родителей по уменьшению стресса у детей

Брэтт Д. Жила-была девочка, похожая на тебя... .М.: Класс, 1996

Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. СПб.: «Издательство СОЮЗ», 2000

Миллс Дж., Кроули Р. Терапевтические метафоры для детей и внутреннего ребенка. М.: Класс, 1996

ВИДЕО

Несколько выступлений известного психолога Людмилы Петрановской о стрессе и о семье в изоляции во время пандемии COVID19

Детки в клетке. Домашний режим по новым правилам

<https://www.youtube.com/watch?v=wnN1VbPoTWY>

Семья и самоизоляция

<https://www.youtube.com/watch?v=aUcTY-67EY8>

Интервью и статья о детях, о горе о последствиях психологической травмы Траур в белом пальто

<https://soznatelno.ru/lyudmila-petranovskaya-traur-v-belom-palto/>

Посттравматический синдром

<https://soznatelno.ru/o-posttravmaticheskom-sindrome/>

Основы экстренной психологической помощи (Психологический центр Респект)

<https://www.youtube.com/watch?v=q2RsXkkbXoA>

Нанетти Анджела, Мой дедушка был вишней, аудио-книга/мультфильм

<https://www.youtube.com/watch?v=ZX5IZ4MP8EE>

ВЕБСАЙТЫ

Далее перечислены некоторые вебсайты, содержащие советы по уменьшению стресса у взрослых и детей.

Статья «Психологическая Поддержка» (Сайт МЧС России)

https://www.mchs.gov.ru/devyatelnost/bezopasnost-grazhdan/psihologicheskaya-podderzhka_7

Рекомендации в связи с распространением COVID-19 (Российское Психологическое общество)

http://psyrus.ru/news/news_rpo/unit/8461/?sphrase_id=119418&fbclid=IwAR25bNQ2hY92c8DHMFdjXTYkpAQaEjcVKONZau4H5jz0aE8NbohERsH_5BM

Памятки для населения (Российское Общество психиатров)

<https://psychiatr.ru/news/1102>

Как справиться с беспокойством и тревогой в условиях глобальной неопределенности

(Федерация Психологов образования России)

<https://roscopy.ru/sites/default/files/eventfiles/8.%20%D0%9A%D0%B0%D0%BA%20%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%82%D1%81%D1%8F%20%D1%81%20%D0%B1%D0%B5%D1%81%D0%BF%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE%D0%BC%20%D0%B8%20%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%B9.pdf>

Советы детского психолога родителям в период перехода на дистанционный режим обучения (Федерация Психологов образования России)

<https://roscopy.ru/node/394>

Релаксационные игры для детей (Психологос)

<https://www.psychologos.ru/articles/view/relaksacionnye-igry-dlya-detey>

Аутогенная тренировка (Психологос)

<https://www.psychologos.ru/articles/view/autogennaya-trenirovka-pt-autotrening>

Видео о бережном отношении к детям во время пандемии (Психологическая газета) Предотвращение насилия по отношению к детям.

<https://psy.su/feed/8229/>

Заключение

Вы можете попробовать несколько из этих методов, чтобы помочь ребенку расслабиться. Выберите те, в которых вы чувствуете себя наиболее уверенно, и сначала попробуйте их. Но помните самое важное: сначала вам нужно расслабиться самим. Если прочитав эту книгу и попробовав несколько методов, вы обнаружите, что вы или ваш ребенок все еще испытываете сильный стресс, мы настоятельно рекомендуем вам проконсультироваться с квалифицированным специалистом по психическому здоровью.

Об авторах

(примечание переводчиков: научные степени указаны по стандартам тех стран, в которых степени были получены авторами)

Доктор Валери Эпплтон

Доктор Эпплтон получила степень доктора педагогических наук в Университете Сан-Франциско. Она была одной из первых докторантов, которые работали в Общественном консультативном центре развития ребенка и семьи Университета Сан-Франциско. Доктор Эпплтон была профессором и деканом в Университете Восточного Вашингтона в Чейни, штат Вашингтон, где она преподавала арт-терапию. Она была наставником многих арт-терапевтов, которые высоко оценили ее уникальный стиль преподавания. Ее публикации включают в себя: «Пути надежды: арт-терапия и разрешение травм», «Протокол арт-терапии для медицинской травматологии», «Формирование команды в образовательной среде», «Школьное вмешательство в кризис: создание эффективных команд по управлению кризисом», и «Использование творчества в групповом консультировании индейской молодежи». Нам грустно сообщать о ее безвременной кончине в 2005 году. Мы благодарны доктору Эпплтон за ее уникальный вклад в арт-терапию для проекта «Шок от бедствия».

Доктор Брайан Джеррард

Доктор Джеррард имеет докторскую степень в области социологии из Университета Нового Южного Уэльса, Сидней, Австралия и докторскую степень в области психологии консультирования из Университета Торонто. Доктор Джеррард - почетный преподаватель Университета Сан-Франциско, где он разработал и в течение 14 лет координировал программу магистратуры по семейной терапии. В основе его программы - интеграция методов семейной терапии и терапии, сфокусированной на решении проблемы. Будучи опытным администратором, он трижды возглавлял кафедру психологии консультирования Университета Сан-Франциско. В настоящее время он - член Совета Центра развития ребенка и семьи этого университета. Центр, одним из основателей которого является доктор Джеррард, в течение многих лет руководил крупнейшей в США самой продолжительной программой семейного консультирования в школах. Программа «Миссия выполняема» обслуживала более 20 000 детей и семей в более чем 70

школах района залива Сан-Франциско. Доктор Джеррард - также председатель Института семейного консультирования и директор Оксфордского Симпозиума по семейному консультированию. В настоящее время доктор Джеррард - главный администратор и основной преподаватель в Западном Институте социальных исследований в Беркли, штат Калифорния. Он - старший редактор книги «Семейное консультирование: руководство для междисциплинарного специалиста» (Routledge, 2019). Брайан живет во Флориде со своей женой Оливой, и у них столько кошек, что он даже не может назвать их точное количество.

Доктор Сюзанна Жирадо

Доктор Сюзанна Жирадо - клинический директор Педиатрического центра развития детей им. Калмановица в Калифорнийском Тихоокеанском медицинском центре. Доктор Жирадо - психолог, работающий с детьми, подростками, молодыми людьми и семьями. Она более 25 лет активно участвует в программах общественного здоровья этого Медицинского центра. Кроме того, она в течение 12 лет работала в Комиссии по делам детей и семей в Сан-Франциско, в настоящее время она - член Комиссии здравоохранения Сан-Франциско, попечитель Академии DeMarillac в консультативном совете медицинских факультетов Университета Сан-Франциско. Доктор Жирадо была членом совета директоров нескольких некоммерческих организаций, включая Семейный центр Гамильтона, «Дом далеко от бездомности», «Католическая благотворительная организация», «Адвокаты Колман». Она много выступала перед различными аудиториями и участвовала в исследованиях в области образования, здравоохранения, развития детей и психического и поведенческого здоровья. Доктор Жирадо была удостоена награды Bank of America «Наши герои», премии президентов Медицинского центра Калифорнийского Тихоокеанского региона и награды «Женщина года» 12-й Законодательной ассамблеи штата. Сюзанна родом из Сан-Франциско и живет там со своим мужем.

Доктор Эмили С. Жиро

Доктор Жиро получила докторскую степень в области образования в Стэнфордском университете. Она - почетный преподаватель факультета психологии консультирования в Университете Сан-Франциско. Она вела курсы по групповому консультированию, семейной терапии, психологии личности, а также по работе в области супружеской и семейной терапии. Доктор Жиро сыграла важную роль в разработке первой программы семейной терапии, проводимой отделением консультативной психологии в Пало-Альто, штат Калифорния, которая стала моделью для четырёх других программ университетского городка. Она также была соучредителем Центра развития ребенка и семьи Университета Сан-Франциско. В течение многих лет Центр руководил самой крупной в США программой консультирования по семейным вопросам на базе школ. Её программа «Миссия выполняема» обслужила более 20 000 детей и семей в более чем 70 школах района залива Сан-Франциско. Доктор Жиро была одним из основателей Института школьного семейного консультирования и сыграла важную

роль в разработке Оксфордского симпозиума по школьному консультированию семей. Она - соавтор статьи «Ресурсные семинары для персонала: командный подход к изменениям в образовании», которая была опубликована в журнале «Социальное образование». Научные интересы доктора Жиро связаны с семейным консультированием, рефлексивным обучением и психологическими типами по Майерсу-Бриггсу.

Доктор Сью Линвилл Шаффер

Сью Линвилл Шаффер имеет докторскую степень по психологическому консультированию из Университета Сан-Франциско. Она преподавала в этом университете соискателям степени магистра и доктора наук по психологии консультирования с 1989 по 2018 год. Сью работала консультантом и специалистом по тяжелой утрате в хосписе Midway Peninsula Pathways с 1990 по 2005 год, разрабатывала программы для хосписов, проводила тренинги по работе с людьми, перенесшими утрату, для персонала больниц и домов престарелых в районе залива Сан-Франциско. Начиная с 2006 года Сью была консультантом и сотрудником в «Кара» - некоммерческой организации, оказывающей психологическую поддержку в горе семьям и детям в Пало-Альто, Калифорния. Она работала директором по клинической работе в «Кара» с 2006 по 2020 годы. В период с 2011 по 2016 год Сью участвовала в работе особой группы снижения стресса в критических ситуациях (CISM), помогала проводить разборы и экстренные меры в организациях, в школах, на рабочих местах по всему району залива Сан Франциско. В течение 30 лет Сью имела частную клиническую практику в Менло-Парке, Калифорния. В настоящее время она работает с молодыми людьми и семьями, а также организует группы для молодых вдов и вдовцов, дочерей, переживающих утрату матери, и другие группы, связанные с восстановлением после травм и больших потерь.

Соавторы Части 3 и других ресурсов для русской версии 2020 года

Елена Валерьевна Дворцова, кандидат психологических наук

Елена Валерьевна - доцент кафедры психологии и общей педагогики Новокузнецкого института (филиала) Кемеровского государственного университета с 2004 года. Фокус ее научной работы - вторичная профессиональная адаптация, особенно во время экономических кризисов, психологические факторы эффективности труда, экспериментальная психология. Елена Валерьевна проходила следующие повышения квалификации: «Основы информационных технологий в деятельности преподавателя ВУЗа», «Организация учебного процесса на основе ФГОС ВПО при переходе к уровневой системе образования», «Консультирование младенцев, детей, подростков, супружеских пар и семейное консультирование». Елена Валерьевна - директор центра психологии и коучинга «Инсайт», директор по персоналу и развитию сети магазинов «Эрудит», проректор по учебно-методической работе Новокузнецкого института повышения квалификации, а также сертифицированный

Международным институтом коучинга профессиональный и командный коуч.

Светлана Викторовна Тихонова, Магистр в Психологическом Консультировании, лицензированный психотерапевт (MFT)

Светлана Викторовна специализируется на помощи детям, подросткам и взрослым по преодолению тревожности, страхов и паники, а также по восстановлению после травматического стресса, потери близких. Более 20-ти лет проводит обучающие занятия для родителей, посвящённые простым способам снятия стресса у детей. Окончила Факультет Аэрофизики и Космических Исследований МФТИ, где заинтересовалась психологией выживания людей в экстремальных ситуациях и механизмами психологического восстановления после сильного стресса; получила второе высшее образование практического психолога в МГГУ им. Шолохова, а затем окончила магистратуру по психологическому консультированию Университета София в Пало Альто, штат Калифорния в США. Участвовала в реабилитационной программе Восточно-Европейского Агентства (EESA) в Сан Хосе, штат Калифорния, для беженцев, переживших войну в бывшей Югославии. Во время эпидемии COVID19 в Калифорнии работает в программе бесплатной психологической помощи врачам (Frontline Workers Counseling Project).

Гелия Юрьевна Кудрявцева, кандидат медицинских наук
(организатор группы переводчиков и соавторов «Шок от бедствия»)

Гелия Юрьевна работала педиатром, а затем на кафедре традиционной медицины и нервных болезней Новокузнецкого государственного института усовершенствования врачей. Научная работа посвящена методам интегративной медицины в неврологической реабилитации, в том числе - эффективности методов, улучшающих внутримозговые и межполушарные связи. После переезда в США Гелия Юрьевна была волонтером в реабилитационном отделении детского госпиталя Стэнфорд-Люсиль Паккард, в некоммерческих и частных детских восстановительных центрах, и продолжает работать координатором сопровождения клинических испытаний в онкологических центрах госпиталя графства Санта Клара и Стэнфордского университета.

Особая благодарность Кузнецовой Ольге Вольфовне, кандидату медицинских наук, работавшей доцентом кафедры неврологии и традиционной медицины Новокузнецкого государственного института усовершенствования врачей, за помощь в переводе на русский язык.

Пожалуйста, пишите ваши отзывы о книге «Шок от бедствия: как справиться с эмоциональным стрессом, связанным с крупным бедствием». Вы можете отправить электронное письмо доктору Брайану Джеррарду по адресу gerrardb@usfca.edu . Вы можете помочь нам, рассказав, какие подходы в книге помогли вам или вашим детям больше всего, и предложив нам, как улучшить «Шок от бедствия».