

Эстонский Союз Психического Здоровья Маленьких Детей

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ МЛАДЕНЦЕВ И МАЛЕНЬКИХ ДЕТЕЙ

по поддержке детей в кризисной ситуации

Составители рекомендаций: Эстонский Союз
Психического Здоровья Маленьких Детей и
Отдел по Правам Детей и Молодежи
Канцелярии Канцлера права

Дети могут по-разному реагировать на стресс. Реакция ребенка зависит от его возраста, состояния здоровья, поддержки родителей и имеющегося опыта. В напряженной атмосфере и стрессовой ситуации дети могут быть пугливыми, замкнутыми, рассеянными, беспокойными, а то и раздраженными и сердитыми. Могут возникнуть проблемы со сном, также могут появиться головные боли, боли в спине или животе. Одни дети будут искать близости с родителями, а другие предпочтут побыть в одиночестве. На детях с особыми потребностями стресс может отразиться особенно тяжело — необычная ситуация может повлиять на их поведение и психическое равновесие.

Дети чувствуют проблемы родителей, поэтому родители должны уметь контролировать свое поведение, уметь оставаться спокойными и создавать дома поддерживающую и открытую атмосферу. Решая заботы спокойно, уверенно и понимающе, родители оказывают поддержку детям и подают хороший пример того, как справляться со своими чувствами в сложной ситуации.

Важно помогать детям выражать свои чувства в поддерживающей и безопасной среде. Если вы замечаете беспокойство и изменения в поведении ребенка, выслушиваете его и обращаете внимание на его нужды, то тем самым вы показываете ему, что его слушают и поддерживают. Давая объяснения, стоит использовать слова и выражения, понятные детям. Открытые и понятные разговоры создадут доверительную атмосферу и помогут ребенку лучше понять новую ситуацию. Если у родителя нет ответов на вопросы ребенка, это тоже следует честно признать и попробовать поискать ответы. Обратиться со своими вопросами можно, к примеру, в службу помощи детям Lasteabi (www.lasteabi.ee/ru; телефон 116 111); поискать информацию на сайте кризисной информации (www.kriis.ee/ru), позвонить по инфотелефону Центра тревоги 1247, а также поискать ответы на сайтах, связанных с психическим здоровьем (напр., www.peaasi.ee/ru/, rajaleidja.innove.ee/ru/; www.tarkvanem.ee/ru/). Можно также посоветоваться со своими семейным врачом или медсестрой, с социальными работниками или работниками по защите детей местного самоуправления.

Беременность и общение с новорожденным

Беспокойство и тревога родителя влияют и на плод, и на новорожденного малыша. Младенцы в основном выражают свои беспокойство и дискомфорт через плач. Успокаивающие дыхательные техники, близость и общение с ребенком — лучший способ успокоить ребенка и создать ощущение безопасности. Делайте дыхательные упражнения, чтобы успокоиться, говорите с ребенком спокойным голосом, читайте и пойте ему. Разговаривая с ребенком спокойно, вы успокоитесь и сами. Когда вы находитесь в роддоме вдали от семьи, поддерживайте контакт посредством электронных каналов. Даже через них, когда вы рассказываете истории, поете песни и разговариваете, это создает ощущение общности и служит выражением поддержки. Для новорожденного физическая близость родителя — важнее всего. Держа ребенка на руках, на груди или на животе, покачивая или убаюкивая его, вы дарите ему ощущение безопасного тепла и близости. Дыхание в одном ритме с ребенком поможет и родителю чувствовать себя спокойно и уверенно.

Дети до 2 лет

Груднички и малыши очень чувствительны к настроению родителя и царящей в доме атмосфере. В напряженной атмосфере и ребенок будет беспокойнее, станет чаще ныть, может больше плакать или меньше нуждаться в близости родителя. Установите четкий распорядок дня и старайтесь придерживаться его. Занятия, повторяющиеся изо дня в день, дают возможность ожидать их и чувствовать удовлетворение от того, что ожидаемое событие — еда, игра, купание и сон — наступают в одно и то же время каждый день. Ребенок для сохранения спокойствия нуждается в совместном времяпрепровождении с родителем. Укачивайте и баюкайте его, играйте и пойте вместе, используйте разные инструменты для музицирования и создания других звуков, перечисляйте и называйте вещи, части тела, окружающие предметы. Рисуйте, лепите и мастерите вместе. Совместные занятия с ребенком помогут и родителю дистанцироваться от волнений, связанных с кризисной ситуацией, и успокоиться. Свежий воздух и соблюдение режима сна крайне важны для малыша. Избегайте смотреть экраны (телевизор, компьютер, планшет, и т.д.) и старайтесь предлагать детям развивающие занятия для других органов чувств. Вода и упание, как правил, одновременно и успокаивают, и способствуют хорошему сну.

Дети 3–6 лет

В стрессовой ситуации поведение детей игрового возраста может измениться, и в развитии ребенка может произойти торможение или регресс. Может случиться ночное недержание, да и днем ребенок может не успеть в туалет вовремя. Сон и засыпание ребенка могут стать беспокойными. Аппетит ребенка может измениться; ребенок также может начать страдать от головной боли и боли в животе. У него может возникнуть страх отдалиться от родителя и возрасти потребность в физической близости. Установите четкий распорядок дня и старайтесь придерживаться его. Вовлекайте ребенка в повседневные дела через игру — готовьте еду как шеф-повара в телешоу, прием пищи оформите как поход в ресторан, уборку — как детективное расследование, когда каждую вещь нужно положить на свое место, и т. д. Игровой компонент и ролевые игры поднимут настроение всем членам семьи. Играйте вместе с детьми, читайте, мастерите, занимайтесь спортом и отводите время на обсуждение дел в свободную минуту.

Рекомендации:

- следите за своими реакциями: контролируйте свои эмоции, учитесь оставаться спокойными и эмпатийными (см. нижеприведенные сайты);
- слушайте ребенка, замечайте его потребности и старайтесь удовлетворять их: общайтесь с ребенком, обнимайте его, поддерживайте его интерес и любопытство к познанию нового и освоению новых навыков;
- учитывайте уровень развития ребенка и соответственно корректируйте свои ожидания;
- составьте распорядок дня своей семьи, ходите с детьми гулять;
- играйте с ребенком каждый день, находите для этого 10–15 минут, чтобы побыть вместе, позволяйте ребенку выбирать игру и руководить ею, участвуйте в игре вместе с ним;
- учитесь у детей любопытству, фантазии и радости от игры, чтобы видеть новое в простых повседневных вещах и наслаждаться ими;
- читайте вместе книги, смотрите картинки, рассказывайте истории, по вечерам обсуждайте, что хорошего произошло за день, что вас порадовало;
- сон — основа душевного и физического здоровья: придерживайтесь времени укладывания и связанных с ним ритуалов;
- хвалите и замечайте достижения своего ребенка, говорите о том, что он сделал хорошо; порадовать друг друга можно и маленьким сюрпризом, будь то приятное занятие, какое-нибудь угощение или интересная вещь;
- считайтесь с потребностями всех членов семьи и договоритесь о таком режиме жизни, который не только определял бы обязанности, но и учитывал любимые занятия каждого члена семьи;
- ограничивайте контакт ребенка с медиа — лучше сами сообщайте ребенку важную информацию;
- если у ребенка есть особые потребности, по возможности поддерживайте контакт со специалистами, которые уже занимались ребенком, и продолжайте развивающие занятия дома через видеосвязь;
- по вопросам и проблемам обращайтесь к семейному врачу и медсестре или специалистам психического здоровья либо проконсультируйтесь у социального работника или работника по защите детей местного самоуправления.

Родители дошкольников найдут полезные рекомендации на сайте Innove

<https://www.innove.ee/ru/tag/koroonaviirus-ru/>.

Советы по поддержанию психического здоровья опубликованы по адресу

<https://www.kriis.ee/ru/psihicheskoe-zdorove-v-usloviyah-chrezvychaynogo-polozheniya>

Советы о том, как справиться с тревожностью — на сайте

<https://peaasi.ee/ru/teema/probleemid-ru/arevushaired-ru/>

Информация о возможностях получения психологической и психиатрической помощи — на сайте канцлера права

https://www.oiguskantsler.ee/sites/default/files/Lasteombudsman_ps%C3%BC3hh%20abi%20RUS%202016%20%28veeb%29.pdf

