

Приветствуем Сезам

Преодоление травмы, вызванной кризисом и конфликтом

Травма - это физическая или эмоциональная реакция на тяжёлые события, угрожающие жизни человека или его близких. Психологическая травма после трагедии может возникнуть не только у взрослых, но и у детей. Их психика не до конца сформирована, и защитные механизмы развиты недостаточно для того, чтобы справиться со стрессовой ситуацией. Реакция ребёнка на стрессовую ситуацию зависит от разных факторов: возраста, эмоционального состояния, а также от того, насколько сильно эта ситуация повлияла на взрослых (родителей и близких). Реакция вашего ребёнка на стресс может совершенно отличаться от вашей. Травмы, которые не были преодолены, могут иметь долгосрочные негативные последствия.

Если вы и ваш ребёнок испытали травматическое переживание, то любовь и поддержка родных и близких может значительно уменьшить или смягчить негативные последствия травмы. Мы хотели бы предложить вам несколько простых приемов, которые могут помочь вам и вашему ребёнку снять стресс и почувствовать себя лучше. Эти нехитрые приёмы могут выполняться как ребёнком, так и взрослым, в любое время и в любом месте. Попробуйте их, чтобы понять, какие лучше всего подходят вашему ребёнку и вам. То, что помогает вам почувствовать себя лучше, может отличаться от того, что поможет вашему ребёнку.

В этом комплекте материалов:

- «Учимся успокаиваться» - статья для взрослых
- «Чувства налицо» – страница с заданием для детей, которую можно распечатать
- **Смотри, играй, повторяй**

- «Обними себя» – видео для детей
- «Гровер грустит» - видео для детей
- «Минутка с Мэй: Стресс у детей» – видео для взрослых
- «Чувства налицо» – игра для семьи

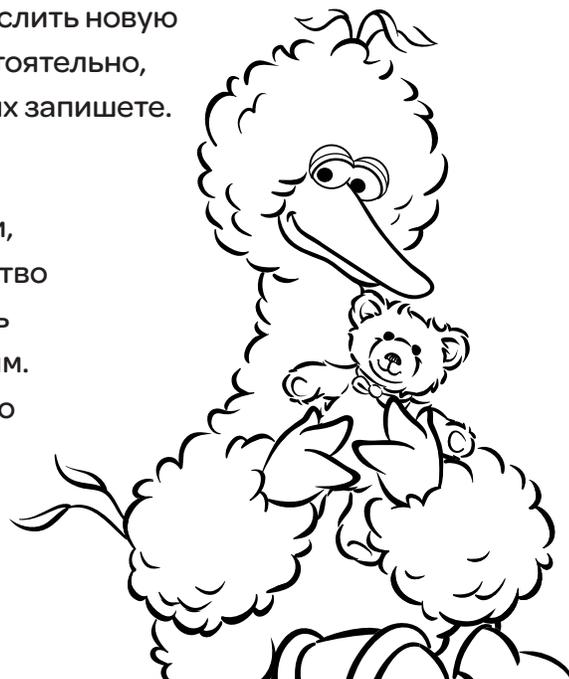


Помните: Для родителей приоритетами являются безопасность, спокойствие и уверенность в своих силах. Прежде чем начать пользоваться нашими образовательными материалами, вы можете сначала сосредоточиться на том, чтобы вы и ваши дети чувствовали себя в безопасности и успокоились. В такие моменты можно просто сделать глубокий вдох (а иногда это единственное, что вы можете сделать). Если вы по-прежнему испытываете стресс, не стоит торопиться - вы сможете вернуться к этим материалам в более подходящий момент.

Учимся успокаиваться

Когда наш мозг активно старается справиться с последствиями стресса, нехитрые приёмы и невербальные занятия помогут уменьшить сильные негативные чувства страха, гнева или агрессии. Попробуйте их со своими детьми. Затем спросите детей, что помогло им расслабиться, и расскажите им, что помогло вам. Обсудите и другие приёмы, которые успокаивают их и приносят им утешение.

- **Подышать.** Сосредоточьтесь на своём дыхании. Равномерное и ритмичное дыхание помогает ощутить себя здесь и сейчас и успокоиться (взять свои чувства под контроль), особенно при сильных переживаниях. Сделайте три глубоких вдоха - вдыхая через нос и выдыхая через рот - и почувствуйте, как поднимается и опускается ваш живот.
- **Подвигаться.** Когда нас переполняют чувства, а мы не можем выразить их словами, может помочь движение. Попросите ребёнка поговорить с вами на языке тела, с помощью движения. Пусть ребёнок высоко подпрыгнет, свернется в комочек, быстро побежит или потанцует под поднимающую настроение музыку.
- **Нарисовать свои чувства.** Дети могут выразить свои чувства через творчество, особенно с помощью рисования. Попросите ребёнка нарисовать то, что заставило его грустить, злиться или радоваться. Также подумайте вместе о том, какие цвета и формы могут быть у этих чувств и эмоций. Нарисуйте счастье, грусть, страх или другие эмоции.
- **Вести дневник.** Дайте детям блокноты. Скажите ребенку, что это его собственный блокнот и что он/она может написать или нарисовать в нем все, что захочет: что произошло за день, выдуманную историю, стихотворение. Сам процесс письма поможет им упорядочить свои мысли и осмыслить новую информацию. Если дети ещё не умеют писать самостоятельно, они могут поделиться своими мыслями с вами, а вы их запишете. Они также могут нарисовать свои мысли.
- **Любимые предметы.** Знакомые и любимые игрушки, подушка или предмет одежды могут дать детям чувство защищенности и комфорта. Дети часто любят носить с собой любимый предмет, обнимать его и спать с ним. Если по какой-то причине у вас нет с собой любимого предмета, предложите ребёнку такого “друга”. Лучше всего для этой роли подойдёт мягкая игрушка, или ребёнок может выбрать что-то другое.



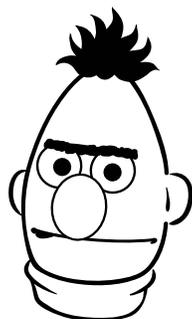
Наши чувства

Ещё одним важным элементом в преодолении стресса является умение понимать и выражать эмоции, которые испытывает человек. Важно научить ребёнка называть то, что он чувствует. Этот навык может принести утешение и понимание ситуации, и это может стать первым шагом на пути к улучшению самочувствия. Когда дети знают названия эмоций, это помогает им распознавать собственные чувства и говорить о них, а также развивает чувство эмпатии - способность понимать чувства других людей, которые могут испытывать такие же эмоции.

Распечатайте эту страницу. Укажите на разных персонажей. Напомните их имена и поговорите о том, что они чувствуют. Предложите детям раскрасить эту страницу.



Сердитый



Обиженный



Печальная



Счастливая



Весёлый



Довольный



Радостный



Разочарованная



Испуганный



Смотри, играй, повторяй

Для детей:

В видео **«Обними себя»** друзья с Улицы Сезам показывают нам, что объятия помогают почувствовать себя лучше. Посмотрите вместе это видео и объясните ребёнку, что обнять - это способ проявить любовь и поддержать людей, которые нам дороги - особенно в трудные времена. И всегда можно обнять самого себя – нужно просто обхватить себя руками! Посоветуйте детям погладить себя по спине, закрыть глаза и обнять себя – нежно или крепко, как им больше нравится.

А как обнимает себя ваш ребёнок?

В видео **«Гровер грустит»** Гровер с помощью друзей понимает, что он испытывает чувство грусти. Физические упражнения помогают ему улучшить настроение. Посмотрите видео вместе с ребёнком и объясните ему/ей, что испытывать чувство грусти – в порядке вещей, особенно в трудные времена. Есть разные приемы, чтобы почувствовать себя лучше – например, обнять себя или подвигаться. Дети могут потанцевать под любимую музыку или попрыгать.

Для взрослых:

Индикатором глубоких переживаний и стресса у маленьких детей часто является их поведение. Посмотрите видео **«Минутка с Мэй: Стресс у детей»**, чтобы узнать, как не пропустить признаки стресса у маленьких детей и как вы можете им помочь.

Для семьи:

Вместе с детьми поиграйте в игру **«Чувства налицо»**, чтобы выучить слова для описания и выражения эмоций.



Обними себя



Гровер грустит



Минутка с Мэй:
Стресс у детей



Чувства налицо