

# "ИСЦЕЛЕНИЕ ОТ ТРАВМИРУЮЩИХ СОБЫТИЙ И ВОЙНЫ: ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ВАШЕМУ СЕРДЦУ" ШЭРОН ГОНСАЛЕС

## ПОМОЩЬ ДЕТЯМ И ПОДРОСТКАМ

### СТРАДАНИЯ ДЕТЕЙ, ПЕРЕЖИВШИХ ТРАГЕДИЮ

#### А. Как это влияет на поведение детей?

- Они могут регрессировать до поведения, которое было у них в ранше. Например, дети, которые перестали сосать большой палец, могут начать делать это снова.
- В своих играх они могут разыгрывать что-то похожее на то плохое, что с ними произошло.
- Они могут много плакать.
- Они могут сильно расстраиваться, если потеряют вещь, которая важна для них, например, предмет одежды, игрушку или книгу.
- Они могут замолчать и не реагировать на то, что происходит вокруг них.
- Они могут плохо учиться в школе, потому что им трудно сосредоточиться. Или они могут отказываться ходить в школу.
- Им может стать безразлично, что с ними происходит, живут они или умирают.
- Маленькие дети могут цепляться за своих родителей.
- Они могут попытаться взять на себя ответственность за семью и вести себя как взрослые.
- Они могут много драться и быть раздражительными или агрессивными. Маленькие дети могут драться со своими товарищами по играм больше, чем раньше. Старшие дети могут начать бунтовать против своих родителей и учителей больше, чем раньше.
- Дети старшего возраста могут начать употреблять алкоголь или наркотики, чтобы заглушить боль, или стать сексуально активными.
- Дети старшего возраста могут рисковать, например, быстро ездить на мотоцикле, заниматься опасным видом спорта или поступить на службу в армию. Это помогает им чувствовать себя храбрыми перед лицом опасности.
- Дети старшего возраста могут причинять себе вред, например, резать свое тело или совершить самоубийство.

#### В. Как поражается организм ребенка?

- Дети, которые перестали писаться в постель, могут начать делать это снова.
- У них может быть больше кошмаров и плохих снов, чем обычно. (Маленькие дети, которые не травмированы, могут видеть «ночные кошмары», они кричат и

выглядят бодрствующими, но на самом деле они спят. Это прекратится, когда они станут старше.)

- У них могут быть проблемы с речью. Они могут начать заикаться или стать немыми.
- Они могут потерять аппетит из-за беспокойства или есть слишком много, чтобы попытаться заглушить боль.
- Они могут жаловаться на головные боли, боли в животе или другие боли в теле. У них может проявиться крапивница или астма.

### **С. Как это влияет на эмоции ребенка?**

- У них могут появиться страхи. Они могут бояться того, чего не боялись раньше. Они могут бояться, что что-то плохое случится снова.
- Они могут злиться.
- Они могут чувствовать себя смущенными, растерянными.
- Они могут быть грустными. Несмотря на то, что ребенку очень грустно, например, после того, как кто-то умер, для него нормально некоторое время грустить, а затем некоторое время играть.
- Они могут потерять интерес к жизни. Боль в их сердцах захватывает ум. Это истощает их энергию жизни.
- Они могут чувствовать, что несут ответственность за то, что произошло.
- Старшие дети могут чувствовать себя виноватыми за то, что они выжили, когда другие погибли.

Самое важное, что родители могут сделать, чтобы помочь своему ребенку, это исцелиться от собственных ран сердца. Они могут сделать это, определяя раны своих собственных сердец, пройдя процесс скорби и отдавая свою боль Иисусу. Это покажет пример для подражания их детям. Если родители не проработали собственные сердечные раны, им будет трудно помочь детям.

## **ЧТО ЕЩЕ МЫ МОЖЕМ СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ, КОТОРЫЙ ПЕРЕЖИЛ ТРАГЕДИЮ?**

### **А. Будьте терпеливы и нежны**

Дети, которые пережили что-то плохое, могут быть перегружены сердечной раной и плохо себя вести или не слушаться. Они все еще чувствуют боль. Когда они расстроены, они не могут ясно мыслить, учиться или менять свое поведение. Это усложняет процесс воспитания детей. Вместо того, чтобы немедленно ругать или дисциплинировать ребенка, лучше всего сначала помочь ему успокоиться, мягко разговаривая с ним или, возможно, обнимая его. Когда ребенок успокоился, он может говорить о том, что происходит и что заставляет его злиться, бояться или грустить. Даже если ребенок не может говорить об этом, спокойная и понимающая реакция утешит его.

## **В. Прислушайтесь к боли ребенка**

Дети знают о том, что происходит вокруг них, больше, чем кажется взрослым. Если у них нет возможности говорить о чем-то, они могут придумать странные объяснения происходящему. Они, как правило, заполняют недостающую информацию любым способом, который имеет для них смысл. Даже если родители не привыкли разговаривать со своими детьми, важно, чтобы они делали это, когда происходят плохие вещи, а также после них.

Если ребенок достаточно взрослый, чтобы дать вдумчивый ответ, задайте эти три вопроса: «Что произошло?», «Как ты себя чувствовал(а)?», «Что было самым трудным для тебя?» Сейчас не время говорить: «Иди поиграй».

Семьи должны обсуждать вместе плохие вещи, которые произошли. У каждого ребенка должна быть возможность сказать, что он чувствовал, когда происходили эти плохие вещи. Даже дети, которые не показывают, что у них есть проблемы, могут страдать. У них должна быть возможность поделиться своей болью. Родителям также полезно разговаривать с каждым ребенком индивидуально.

Дети дошкольного возраста часто лучше выражают что-то, играя, а не отвечая на вопросы. Когда дети разыгрывают плохое событие во время своей игры, это помогает им справиться с болью, которую они испытали. Родители должны наблюдать за игрой ребенка и рассказывать ребенку, что они видят, без осуждения. Это показывает, что они хотят понять своего ребенка. Дети постарше могут ответить на вопросы о том, что они делали в своей игре. Тогда родители могут перейти от разговора об игре к разговору о болезненном опыте.

Еще один способ помочь детям говорить о своей боли – это рисование. Родители могут дать им бумагу, карандаши или краски, если они недоступны, или попросить их нарисовать на земле. Попросите их нарисовать человека, затем их семью, затем то, где они раньше жили. Попросите их объяснить вам свой рисунок. Помните, что цель состоит в том, чтобы помочь детям говорить о их боли, а не учить или исправлять их.

Если детям снятся плохие сны, объясните, что много раз люди видят сны о плохих вещах, которые с ними произошли. Поощряйте детей говорить об их снах. Спросите их, думают ли они, что их сон может быть связан с чем-то, что с ними произошло.

## **С. Установите процедуры**

Когда деятельность каждого дня предсказуема, дети быстрее выздоравливают. Каждый день дети должны знать, что может произойти. Их следует поощрять ходить в школу, делать обычные домашние дела и играть с друзьями. Проводите время как семья каждый день, встречаясь и обсуждая день, читая Библию, молясь и поя вместе, например, перед сном. Если вам пришлось покинуть свой дом, подумайте о рутине, которую вы можете создать там, где семья нашла приют. Частью мероприятий должно

быть совместное веселье. Это могут быть игры или, если шуметь опасно, рассказывание историй.

Постарайтесь завершить начатые действия. Это дает детям ощущение, что они способны чего-то достичь. Это восстанавливает их чувство безопасности, ощущение, что будущее не выходит из-под контроля.

Если семья была разделена, постарайтесь быстро собрать ее вместе после травмирующего события, если это возможно. Однако, если дети страдают от домашнего насилия, подход иной: члены семьи должны находиться в безопасном месте, где насильник не причинит им вреда.

#### **Д. Расскажите детям правду о ситуации**

Дети должны знать правду о том, что произошло, на уровне соответствующем их возрасту. Им следует рассказать о том, существует ли еще опасность и умер ли какой-то человек. Знать реальную опасность лучше, чем воображать всевозможные опасности. В то же время родители не должны преувеличивать опасность или говорить обо всех плохих вещах, которые могут произойти. Спросите детей, какие у них есть вопросы, вместо того, чтобы давать информацию, которую они возможно не хотят слышать или которая не нужна. Не показывайте им фотографии, которые могут встревожить их, и не описывайте кровавые действия и насилие в деталях. Родители должны составить план того, что они будут делать, если произойдет что-то еще плохое, и открыто обсудить это с семьей.

#### **Е. Проводите время с Богом**

Травма может нарушить отношения ребенка с Богом. Дети могут задавать такие вопросы, как: «Почему Бог позволил этому случиться?», «Была ли это моя вина?» Хотя на некоторые из их вопросов может быть трудно ответить, родители должны ответить как можно лучше и правдивее. Чтение библейских стихов, иллюстрирующих плач людей и ответ Бога, может принести утешение детям. Детям должно быть позволено обращаться с молитвенными просьбами и разговаривать с Богом по-своему. Как только дети могут говорить с другими людьми, они могут говорить с Богом. Совместная молитва и пение также могут помочь детям почувствовать себя любимыми Богом и их родителями, и это может помочь им чувствовать себя менее напуганными. Молитва Господня или молитва в Псалме 31:1-3 – это хорошие примеры, которые родители могут использовать вместе с детьми.

Запоминание стихов Священного Писания также может помочь напомнить детям, что Бог рядом и что Он заботится о них. Вот некоторые примеры:

- Псалом 121:4: Бог – сторож, который никогда не спит
- 1 Петра 5:7: Бог может взять на Себя все наши страхи
- Псалом 23:1: Бог заботится обо всех наших нуждах
- Псалом 46:1: Бог всегда рядом как наше прибежище

- Притчи 3:5: Бог хочет, чтобы мы доверяли Ему
- Матфея 11:29: Бог кроток и терпелив

### **КАКОВЫ НЕКОТОРЫЕ ИЗ КОНКРЕТНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ, КОТОРЫЕ МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ У ПОДРОСТКОВ ПОСЛЕ ТОГО, КАК ОНИ ПЕРЕЖИЛИ ЧТО-ТО ПЛОХОЕ?**

Подростки переживают сложный период жизни даже тогда, когда нет войн или других травм. Некоторые проблемы, которые могут возникнуть после травмирующей ситуации, могут быть связаны просто с возрастом ребенка. Подростки, особенно девочки, могут испытывать потребность в уединении. Когда семьи перемещены или находятся в кризисе, понимание потребности девочки-подростка в конфиденциальности может помочь, даже если родители не в состоянии обеспечить ей полную конфиденциальность.

Подросткам часто нужно обсуждать вещи со своими сверстниками. Это следует поощрять, особенно после травмирующего события. Подростки также нуждаются во взрослых, которым они могут доверять, которые не являются их родителями, и с которыми они могут разговаривать. Подростки должны чувствовать себя полезными, особенно когда их семья переживает трудности. Если они могут делать что-то, что помогает их семье выжить, это дает им чувство ценности.

**Источник:** Healing the Wounds of Trauma: Facilitator Guide for Healing Groups.  
Trauma Healing Institute. [traumahealinginstitute.org](http://traumahealinginstitute.org)

© 2021 American Bible Society and SIL International. Все права защищены. Части контента могут быть воспроизведены в непродávаемых средствах массовой информации для обучения церковного и образовательного характера.