



Klinik  
für Kinder- und Jugend-  
psychiatrie/Psychotherapie  
UNIVERSITÄTSKLINIKUM ULM

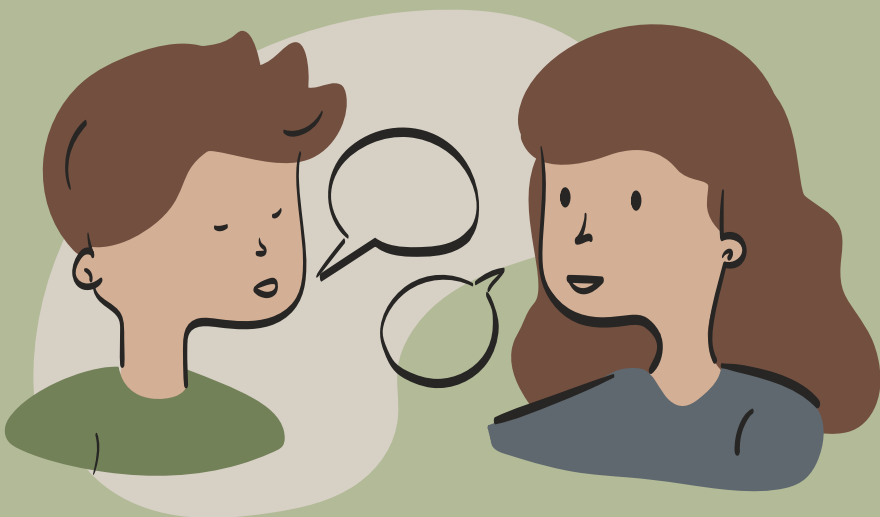


Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

---

# Информация для родителей и специалистов по поддержке детей и подростков, пострадавших от войны



# Предисловие

## Цель брошюры

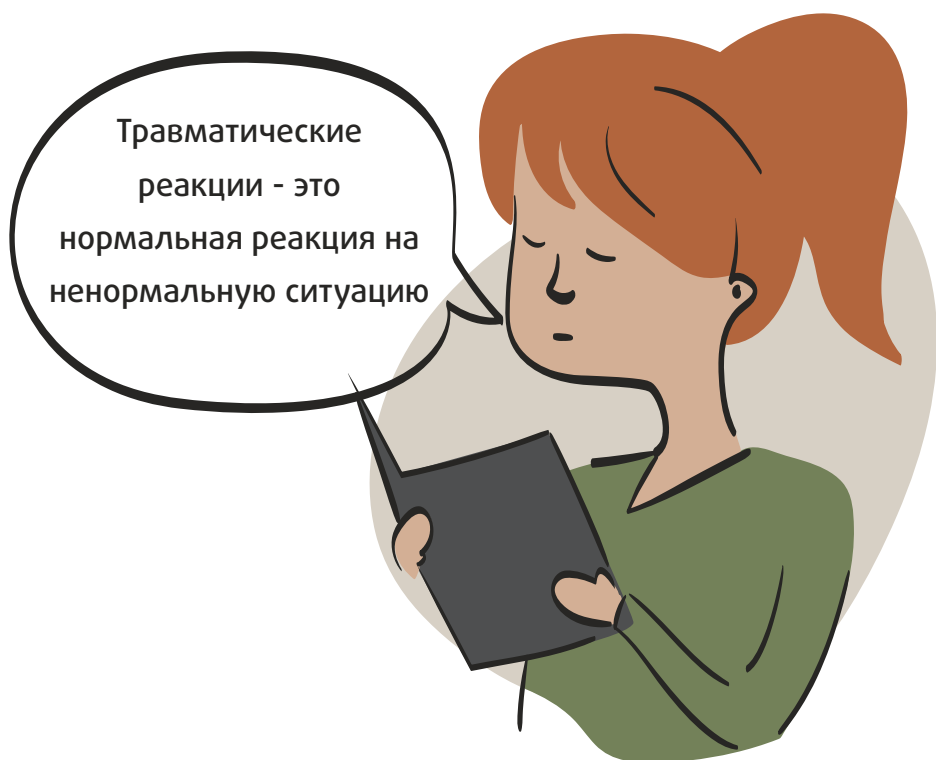
Из-за агрессивной войны в Украине многие люди, в том числе семьи, матери, дети и подростки, а также дети без сопровождения вынуждены были бежать, и продолжают переезжать до сих пор. Часть беженцев страдает от последствий войны и бегства, а также от разлуки с отцами и родственниками, оставшимися на Украине и теми, кто вынужден был отправиться на войну. В связи с психологическим напряжением от войны и бегства, стрессы и травматические переживания можно оценить как значительные для части беженцев.

Эти информационные материалы посвящены тому, как говорить с детьми о войне, как выглядят возрастные реакции на травму и реакции переживания горя и как можно поддержать детей после острого кризиса. Эта брошюра предназначена для родителей и других опекунов украинских детей, специалистов, медицинских работников, учителей и волонтеров, которые работают с беженцами из Украины.

Понимание того, что реакция на травму является природной реакцией на ненормальные события, а также информация о возрастных реакциях на переживание горя и травмы, могут помочь лучше понять и поддержать пострадавших. В этом контексте важно, прежде всего, обеспечить пострадавшим семьям, детям и подросткам безопасность, дать им возможность рассказать о пережитом и классифицировать его, а также обрести спокойный, регулярный распорядок дня. В дополнение к информации о раннем распознавании психологических реакций, связанных со стрессом и травмой, в этой брошюре также освещаются подходы к поддержке после непосредственного кризиса. Они призваны помочь детям пережить кризис.

Кроме того, мы ссылаемся на контакты, с которыми можно проконсультироваться, если психологическое расстройство сохраняется.

Ульм, февраль 2023



## Информационные материалы с «Национальной сети детского травматического стресса»

Психообразовательные информационные материалы в этом буклете были переведены с английского на немецкий, украинский и русский языки с разрешения Национальной сети США по детскому травматическому стрессу (NCTSN).

Оригиналы текстов можно найти на сайте Национальной сети по борьбе с детским травматическим стрессом (NCTSN) по адресу <https://www.nctsn.org/resources/all-nctsn-resources> (последнее посещение - февраль 2023 года).

Эта брошюра доступна на нескольких языках (немецкий, украинский, русский и английский).

QR-код приведет вас на нашу домашнюю страницу:



Следующие QR-коды приведут вас непосредственно к переводам:

Немецкий



Английский



Украинский



Русский



## Авторы

**Д-р филос. Андреас Витт**, дипломированный психолог, детский и подростковый психотерапевт (VT), заведующий амбулаторной клиникой психотерапии и отделения по работе с травмой детской и подростковой психиатрии/психотерапии Ульм.

**Д-р, магистр психол.наук Элиза Пфайффер**, детский и подростковый психотерапевт (VT), руководитель дневного стационара и научной рабочей группы по терапии травм в Клинике детской и подростковой психиатрии/психотерапии Ульм.

**Д-р, магистр психол. наук Седрик Саксер**, детский и подростковый психотерапевт (VT), главный психолог амбулаторной клиники Института детской и подростковой психиатрии и руководитель научной рабочей группы по терапии травм в Клинике детской и подростковой психиатрии/психотерапии Ульм.

**Магистр психол. Мария Гринева**, научный сотрудник проекта «Немедленные меры Украина» и Huggy Puppy - вмешательство милых животных.

**Магистр психол. Селина Геринг**, научный сотрудник проекта «Немедленные меры Украина»

**Магистр психол. М.А. Майке Гербаде**, научный сотрудник проекта BETTER CARE и TF-CBT Ukraine

**Магистр психол. - Изабелла Флаттен-Уайтхед**, научный сотрудник в проекте Быстрая помощь в отделении Травмы

**Б.А. Коммуникационный дизайн Леа Аутенриет**, ассистент по передаче знаний проекта, распространению, электронному обучению. Отвечает за графический дизайн брошюры.

## Благодарность

Мы хотели бы поблагодарить доктора Торстена Сукале, Лену Кример и Александру Хельбиг за помощь и сотрудничество в работе над брошюрой.

## Поддержка

Проект «Неотложные меры психологической поддержки беженцев из Украины», а также данная информационная брошюра финансируются Министерством социальных дел, здравоохранения и интеграции из государственных средств, утвержденных парламентом земли Баден-Вюртемберг



**Baden-Württemberg**

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

## Оглавление

1. Соответствующие возрасту реакции на травму.....	8
2. Травматическая реакция на горе.....	14
3. Как говорить с детьми про войну.....	20
4. Послекризиса: как помочь детям исцелиться?.....	30
5. Контактные лица и адреса.....	36

# 1. Соответствующие возрасту реакции на травму

Основная цель воспитания – помочь детям развить и полностью реализовать свой потенциал. Родители стараются по возможности оградить своих детей от риска, но иногда возникают серьезные опасности.

## **Это может быть:**

- техногенная катастрофа, война, насилие в семье
- или стихийное бедствие (наводнение, землетрясение).

---

Когда опасность представляет угрозу для жизни или здоровья, она становится потенциально травмирующим событием для детей.

---

Понимая, как дети переживают травмирующие события и как дети выражают свое постоянное беспокойство и страх по поводу того, что произошло, родители, терапевты, учителя и другие опекуны могут протянуть им руку и помочь пережить это трудное время. Цель - восстановить баланс в жизни этих детей и их семей.



## Как дети могут реагировать?

То, как дети переживают травмирующие события и как они выражают свое горе и страдание в дальнейшем, во многом зависит **от возраста и развития ребёнка**.

**Дети дошкольного и школьного возраста**, перенёвшие травму, могут испытывать чувство беспомощности, неуверенности в своей безопасности, общую тревогу, которая распространяется не только на травмирующее событие, но и на другие аспекты их жизни. Также могут быть трудности с описанием того, что их пугает или беспокоит, с выражением эмоций.



Это чувство беспомощности и страха часто приводит к потере ранее приобретенных навыков развития:

- Дети, которые пережили травматическое событие, могут быть не в состоянии заснуть самостоятельно или находиться в школе отдельно от родителей.
- Дети, которые нормально играли в детском саду до травматического события, теперь могут не захотеть играть в отсутствие родителей.
- Часто наблюдается регресс в развитии речи и чистоплотности. Может развиваться энурез (недержание мочи), возникают нарушения сна - кошмары, ночные страхи или боязнь заснуть.
- Во многих случаях дети воспроизводят травматические ситуации - повторяющаяся и однообразная форма игры, в которой дети продолжают фокусироваться на травматическом событии или пытаются изменить его негативные последствия.



**У детей школьного возраста** травматический опыт может спровоцировать чувство беспокойства о собственной безопасности и безопасности других. Они часто обдумывают свои действия во время травмирующего события, испытывают чувство вины или стыда за то, что сделали или не сделали. Дети школьного возраста могут многократно повторять рассказ о травмирующем событии или описывать, как их одолевают чувства страха или печали.

Травматический опыт также может мешать нормальному развитию детей школьного возраста.

- У них возможны нарушения сна, которые проявляются в трудностях с засыпанием, страхе одиночества или частых кошмарах.
- Учителя часто замечают, что этим детям труднее концентрироваться и учиться в школе.
- Они могут жаловаться на боль в голове и животе без какой-либо очевидной причины.
- Некоторые проявляют необычно безрассудное или агрессивное поведение.

**Подростки**, пережившие травматическое событие, не осознают своих эмоциональных реакций на него. Чувства страха, уязвимости и беспокойства из-за того, что их могут называть «ненормальными» или отличными от сверстников, могут привести к тому, что подростки будут отдаляться от семьи и друзей. Они часто испытывают стыд и вину за травмирующее событие и могут выражать фантазии о мести и возмездии.



Травматическое событие у молодых людей может привести к радикальному изменению их мировоззрения.

**Некоторые подростки склонны к саморазрушительному или рискованному поведению.**

### Чем можно помочь?

Участие семьи, терапевтов, школы и других опекунов имеет решающее значение для поддержки детей в преодолении эмоциональных и физических проблем, с которыми они сталкиваются после травматического события. Родители маленьких детей могут оказать неоценимую поддержку, обеспечивая им утешение и спокойствие и предоставляя возможности для приятных занятий (рисование, игры).

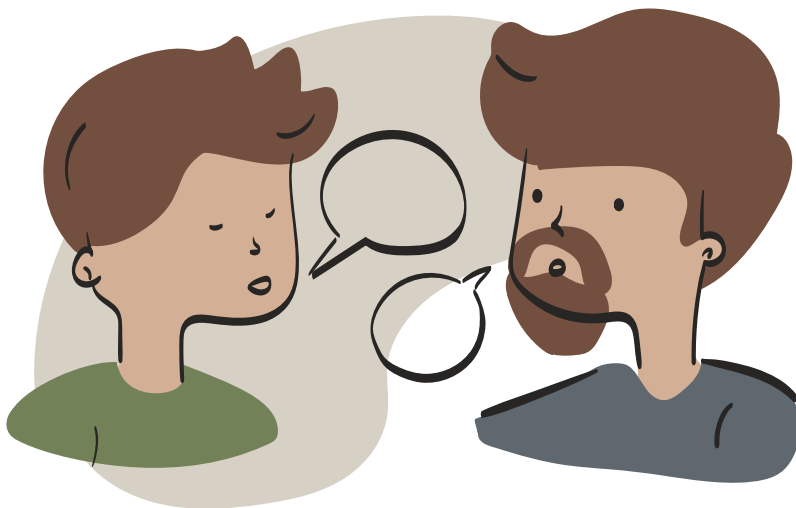


- Родители могут заверить их, что травмирующее событие позади и дети в безопасности.
- Полезно, если родители, члены семьи и учителя помогают малышам выражать свои чувства словами, чтобы они не чувствовали себя один на один с негативными эмоциями.
- Постоянная забота, обеспечение того, чтобы детей забрали из школы в назначенное время и информирование о местонахождении их родителей поможет обрести чувство безопасности детям, пережившим травму.
- Родители, члены семьи, опекуны и учителя должны принять во внимание возможный регресс в развитии в течение определенного периода времени после травматического события.

**Детей старшего возраста** следует поощрять к выражению страха, печали и гнева в благоприятной семейной среде.

- Школьникам следует по возможности предлагать обсуждать свои проблемы с членами семьи или другими значимыми людьми.
- Важно признать нормальность их чувств и исправить появившиеся после травмирующих событий сложности и искажения.
- Родители могут оказать неоценимую помощь своим детям, обсудив вместе с учителями, когда их мысли и чувства мешают концентрации и обучению.

**Подростков**, которые пережили травмирующее событие, семья может побудить рассказать о событии и своих чувствах по этому поводу, а также о том, что можно было бы сделать, чтобы предотвратить это событие. Родители могут рассказать об ожидаемой нагрузке в семье и в отношениях со сверстниками и предложить поддержку в решении этих проблем. Важно научить подростков, что так называемые „отыгрывания“ (действия) - это попытка выразить гнев по поводу травмирующих событий.



Также необходимо обсудить мысли о мести после акта насилия, рассмотреть реалистичные последствия действий и помочь сформулировать конструктивные альтернативы, которые уменьшат чувство беспомощности, которое могут испытывать подростки.

---

Когда дети переживают травматическое событие, это затрагивает всю семью. Часто члены семьи имеют разные переживания, связанные с этим событием, и разные эмоциональные реакции на него.

Важной частью эмоционального восстановления семьи является признание опыта друг друга и помощь друг другу справиться с возможными чувствами страха, беспомощности, гнева или даже вины за то, что они не смогли защитить детей от травматического события.

---

### **Примечания:**

1. Описанные симптомы после травматических переживаний — нормальная реакция на ненормальный опыт.
2. На первом месте должны стоять устранение опасности и стабилизация условий жизни
3. Некоторые проблемы могут регрессировать сами по себе с течением времени после травматического опыта.
4. Если проблемы сохраняются, вы можете воспользоваться помощью психотерапевта.

## 2. Травматическая реакция на горе

Информация для детей и подростков

### Что такое траур (горе)?

Понятие траура (горя) включает различные естественные чувства, которые мы испытываем, когда кто-то умирает. Ты можешь скучать по ком-то из членов семьи, другу или другому важному человеку. Траур (горе) может выглядеть так:



- **Чувства и реакции:** иногда ты можешь быть грустным и скучать по определенному человеку. Иногда ты в состоянии заниматься своими привычными делами, как, например, встречаться с друзьями.
- **Мысли:** ты можешь думать о положительных вещах, связанных с определенным человеком, но ты можешь также иметь мысли, которые тебя беспокоят, проблемы, требующие твоего внимания или вообще другие заботы.
- **Поведение:** твое поведение может меняться. Ты можешь быть менее активным/активной, более раздражительным/раздражительной, можешь меньше, чем раньше есть или спать, проводить меньше времени с друзьями или хочешь проводить больше времени наедине.

Не существует четко определенного времени, сколько должен продолжаться траур в норме. Многие находят пути, чтобы справиться с горем и приспособиться к переменам в жизни. Это нормально быть печальным и скучать за кем-то месяцы или даже годы после его смерти; особенно, когда тебе об этом лице напоминают, например, в определенные даты, при определенных событиях, занятиях или в местах, где вы раньше бывали вместе.

---

Не существует четко определенного времени, сколько должен продолжаться траур в норме.

---

## У кого может развиться продлённая реакция на траур (горе)?

Многие люди приходят в себя после потери важного человека со временем. Но все равно некоторым с трудом удастся приспособиться к ситуации, и тогда развивается травматическая реакция на траур (горе). Нет четко определенного времени, сколько должна продолжаться реакция на потерю.

Такое может случиться, когда смерть человека была очень **неожиданной**, как например, при самоубийстве, несчастном случае или при инфаркте и др. Однако, тяжелый стресс также может возникнуть, когда человек умер естественной смертью, например, из-за старости, болезни (напр. рак), особенно, если смерть была внезапной, смущающей или пугающей.

Травматическое или продленное горе может возникнуть после непонятной или неоднозначной потери (например, когда человек умер в результате стихийного бедствия, войны).

---

Большинство из вас, кто переживал смерть важного человека, со временем приспосабливается и может оправиться. Однако у некоторых из вас могут возникнуть проблемы с адаптацией и может развиться травматическое горе.

---



## Как я узнаю, есть ли у меня патологическая реакция на горе?

Если у тебя травматическая реакция на горе?

- Ты можешь иметь тревожные мысли, образы, страшные сновидения или воспоминания о том, как человек умер.
- У тебя могут присутствовать телесные симптомы, например, головная боль, боль в животе или другие симптомы при упоминании о смерти важного человека.
- Ты нервничаешь или не можешь сконцентрироваться.
- Ты избегаешь чувств или сдерживаешь их. Ты делаешь вид, что смерть этого человека для тебя не важна. Возможно, ты избегаешь определенных вещей, которые напоминают тебе о потерянном человеке, как, например, определенные места, ситуации или действия, связанные с этим человеком.
- У тебя плохое настроение или у тебя есть неприятные мысли относительно смерти человека как, например, гнев, вина, самообвинение, или ты больше не считаешь, что мир является безопасным местом.
- Ты чувствуешь раздраженность, имеешь проблемы со сном, не можешь сконцентрироваться, ухудшаются школьные оценки.
- Ты очень осторожен/осторожна, и имеешь опасения относительно собственной безопасности и безопасности других
- Ты совершаешь опасные поступки, которые могут принести тебе вред – например, употребляешь алкоголь, наркотики или у тебя возникает желание навредить другим.



## Что ты можешь сделать, чтобы чувствовать себя лучше?

Есть много различных вещей, которые ты можешь сделать, чтобы справиться с продленной реакцией на горе, как например:

- Креативно выразить твои чувства через рисунки, искусство, письмо, танцы
- Заниматься расслабляющими занятиями как йога или слушание музыки.
- Поговорить с друзьями или родственниками о твоих чувствах.
- Для переработки горя с одной стороны важно прочувствовать его и справиться с утратой, с другой стороны, невозможно постоянно горевать. Поэтому, очень важно принимать участие в повседневной жизни и позволять себе чувствовать радость.
- Обратиться за профессиональной помощью, например, к психологу или психотерапевту, чтобы определить нужна ли тебе дополнительная помощь.



## Что если мне нужна дополнительная помощь?

Специализированная помощь может помочь тебе наладить твою жизнь и отношения с друзьями, семьей или в школе. Ты можешь найти причину твоих реакций, и научиться с ними обращаться.



### 3. Как говорить с детьми про войну

Нападение на Украину вызвало у людей множество эмоций, в том числе гнев, страх, беспокойство и растерянность. Война вызвала тревогу и беспокойство в отношении безопасности не только в затронутом регионе, но и во всем мире. Многие семьи беспокоятся о близких, которые могут пострадать, например о тех, кто живет в зоне военных действий, тех, кто был в гостях и пытается вернуться, тех, кто служит в вооруженных силах, правительстве или организациях по оказанию помощи.

Многие дети узнают о войне и ее последствиях через средства массовой информации. Как опекуны, так и дети могут испытывать трудности в осмыслении того, что они видят и слышат..



---

Дети любого возраста будут обращаться ко взрослым, которым они доверяют за **помощью** и **советами**. Родители и ухаживающие взрослые могут помочь сориентироваться в том, что они видят и слышат, разговаривая с ними, называя их **чувства** и находить способы **вместе справиться**.

---

### Потенциальное влияние на детей и их семьи

- Для некоторых детей и семей война может стать постоянным воспоминанием об их собственной травме или утрате. Это может привести к следующим чувствам: чувство грусти, страха и беспомощности, тревога разлуки, нарушения сна, потеря аппетита, проблемы с концентрацией внимания.
- Воспитатели могут поддерживать детей:
  1. Изучив реакции на травму
  2. Обеспечивая утешение и уверенность
  3. Предоставляя возможности для контакта с семьей и другими родственниками.



- Семьям с близкими в Украине, России и прилегающих регионах необходимо обсудить опасения детей по поводу безопасности их родственников и друзей и признать, насколько тяжела неопределенность и беспокойство для всей семьи. Объяснить почему с родственниками из России во многих семьях потерян контакт.
- При этом особенно важно быть в курсе происходящего. Тем не менее, всем членам семьи обязательно нужно регулярно отвлекаться от сводок новостей и заниматься повседневными делами.
- В последнее время в связи с повсеместным отключением электричества в Украине возникли трудности со связью по телефону или интернету с близкими людьми. Родители должны обсудить эти трудности с детьми в соответствующей возрасту форме.
- Семьи военнослужащих испытывают повышенное беспокойство за своих близких, которые уже находятся в зоне военных действий или будут туда отправлены. Хотя семьи военнослужащих понимают риски, связанные со службой в армии, им может потребоваться дополнительная поддержка, чтобы сохранять спокойствие и пережить эти трудные времена.

## Беседа с детьми о войне

### Начать разговор

- Спросите, что ребенок знает об этой ситуации. Большинство детей и молодых людей слышали об этом из средств массовой информации, социальных сетей или от учителей и сверстников.
- НЕ предполагайте, что вы знаете, что думают или чувствуют ваши дети. Спросите, как они относятся к событиям, связанным с войной в Украине. Подробно обсудите все проблемы, неуверенность, вопросы и т. д., которыми делятся с вами дети и молодые люди. Помните, что опасения и чувства детей могут быть не такими, как вы ожидали и не такими, как ваши собственные. Дайте понять детям, что их чувства важны и понятны вам.
- Запланируйте несколько разговоров, если возникает много вопросов или если ситуация изменится. Обсуждая перемены, вы показываете ребенку, что вы открыто говорите о ситуации, что он может обратиться к вам.



## Прояснить недоразумения

- Слушайте и задавайте вопросы, чтобы выяснить, правильно ли ребенок понимает ситуацию. Ребенок может чувствовать острую угрозу, даже если для этого нет никаких оснований.
- Сейчас широко распространяются различные точки зрения и дезинформация о войне. Люди, живущие в разных странах и регионах могут получать противоречивую информацию. Разъясните дезинформацию, которую мог услышать ребенок. Обсудите сложность политической ситуации и возможные последствия со старшими детьми и подростками.
- Обсудите всей семьей, есть ли в текущей ситуации что-то, что вы хотели бы поддержать или о чём больше узнать (например, сделать пожертвования в благотворительные фонды, почитать об истории района).
- События в Украине могут сбить с толку даже взрослых. Собирайте информацию из надежных источников, чтобы вы могли отвечать на вопросы своих детей. Это даст чувство безопасности и вам самим. Если вы не уверены в ответе, ничего страшного. Дайте детям понять, что вы цените их вопросы и можете работать вместе, чтобы найти ответ.



## Контролировать обстановку

- Маленькие дети, услышав о войне, могут беспокоиться о собственной безопасности. Обсудите с ними, где идет война, и заверьте их, что они в безопасности. Молодые люди и подростки старшего возраста могут задуматься о призыве в армию или выразить заинтересованность в волонтерской деятельности. Отвечайте на их вопросы и поддерживайте их соответствующим образом.
- Помогите детям определить и устранить предубеждения, которые у них могут быть в отношении других из-за их национальности, места рождения или языка, на котором они говорят. Воспитатели должны следить за тем, чтобы ко всем людям относились с уважением.



## Наблюдайте за взрослыми разговорами

- Будьте осторожны, обсуждая войну в присутствии детей младшего возраста. Дети часто слушают, когда взрослые этого не замечают. Они могут неправильно интерпретировать то, что услышали и заполнять пробелы дальнейшими неточностями, что может усилить стресс.
- Следите за тоном разговора, так как сердитый или агрессивный язык может напугать маленьких детей. Будьте как можно спокойнее, обсуждая войну, и обязательно используйте детский язык с детьми, чтобы они могли понять.
- Будьте осторожны, чтобы не высказывать опасения и заботы по поводу экономических последствий войны для вашей семьи. Ваши страхи могут непреднамеренно передаться вашим детям.

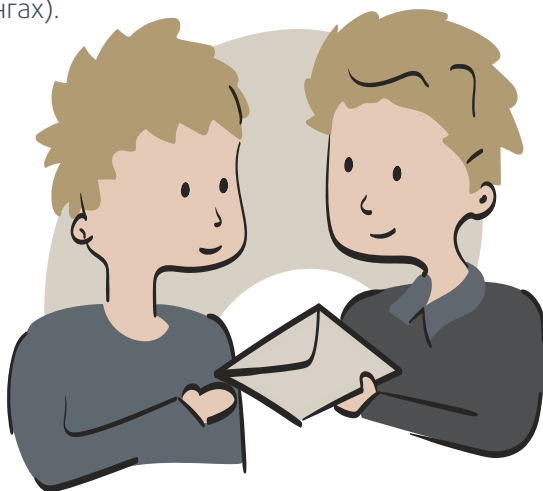


## Понимание использования медиа

- Репортажи о войне, боевых действиях и их последствиях могут вызывать тревогу у детей всех возрастов и навредить им.
- Чем больше времени дети тратят на репортажи о войнах, тем выше вероятность того, что у них возникнет негативная реакция. Чрезмерное потребление новостей может впоследствии повлиять на восстановление ребенка.
- Просмотр и прослушивание страшных новостей может травмировать детей. Следите за тем, какую информацию получает ребёнок. Выбирайте информацию, соответствующую возрасту (например, LogoTV).
- Очень маленькие дети могут не понимать, что события происходят не в их непосредственном окружении.
- Взрослые (родители, родственники) могут ограничить получение и обсуждение информации, включая обсуждения войны в социальных сетях. Это будет также полезно для них самих.
- Чем младше ребенок, тем меньше должно быть воздействия. Дошкольникам лучше вообще не смотреть новости на эту тему.
- Родственники могут поддержать детей старшего возраста, просматривая новости вместе с ними, чтобы отвечать на вопросы или объяснять. Узнайте у них, что обсуждается о войне в социальных сетях, дайте понять, что вы открыты для дальнейших разговоров на эту тему

## Повысить устойчивость

- **Поддерживание связей:** всем членам семьи полезно проводить больше времени вместе, успокаивать друг друга и проявлять привязанность, а также обращаться к другим родственникам, друзьям и близким людям. Например, свяжитесь с родственниками в зоне военных действий и узнайте, как они себя чувствуют и как их поддержать в это напряженное время. Если нет возможности связаться длительное время, предложите написать письмо, так вы сможете справиться с тревогой в связи с длительным ожиданием и неизвестностью.
- **Обратите внимание на помощников:** родственники и воспитатели могут поддержать детей, привлекая внимание к волне солидарности и готовности помочь, а также к тому, как люди работают вместе, чтобы помочь тем, кто находится в кризисных районах, и положить конец конфликту.
- Если дети хотят помочь пострадавшим от войны, следует подумать, как они могут это сделать, например, написанием писем, пожертвованиями в соответствующие благотворительные организации, поддержкой местных организаций беженцев или участием в мероприятиях (в церковных службах, митингах).



- **Соблюдение ежедневного распорядка:** в трудные времена распорядок может успокаивать детей и молодых людей. В свете текущих событий максимально придерживайтесь своего ежедневного распорядка и планов. Тем, кто обеспокоен экономическими трудностями, следует вместе с семьей подумать о занятиях, которые не увеличат текущую нагрузку, а подарят моменты смеха и радости.
- **Будьте терпеливы:** в трудные времена дети и молодые люди могут иметь больше проблем с поведением, концентрацией и вниманием. Опекуну должны проявлять особое терпение, заботу и любовь по отношению к детям и к себе. Помните, что помимо дополнительного терпения и заботы о своих детях, вы также должны быть терпеливы и добры к себе, поскольку в это время мы все можем испытывать больше стресса.

## 4. После кризиса: Как помочь детям исцелиться?

Маленькие дети и дошкольники понимают, когда происходят плохие события, и они помнят, что они пережили. После страшного события часто проявляются изменения в их поведении. Возможно, они плачут чаще, чем прежде, цепляются за Вас и не хотят, чтобы Вы оставляли их самих, переживают порывы гнева, дерутся, плохо спят, боятся вещей, которых раньше не боялись и делают шаг назад в своём развитии.

Такие изменения показывают нам, что ребёнок нуждается в помощи. Ниже указано несколько способов как ему помочь:

---

Безопасность прежде всего

Разрешите проявлять чувства

Ориентируйтесь на своего ребенка

Разрешите ребенку рассказать историю пережитого

Свяжитесь с людьми и организациями, которые помогают

Ваш ребёнок нуждается в Вас

---

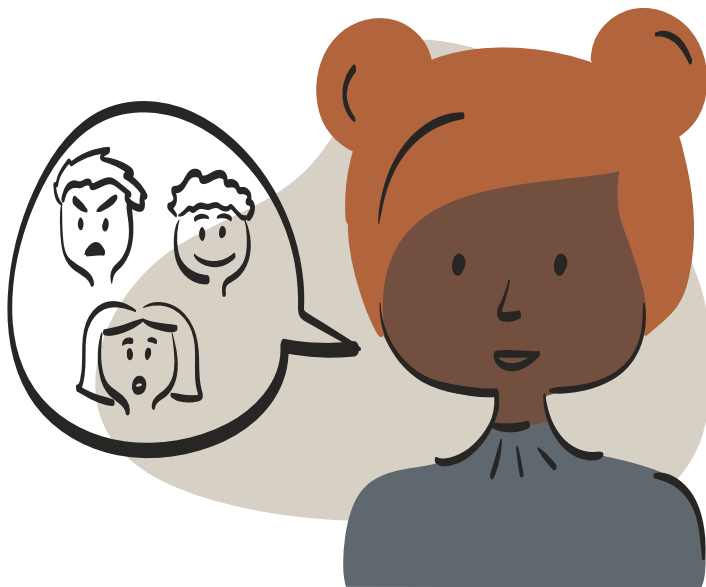
## Обеспечьте своему ребёнку чувство безопасности

- Говорите своему ребёнку, что Вы позаботитесь о нём в любой сложной ситуации. Обнимайте своего ребёнка, берите на руки и позволяйте быть рядом с вами.
- Повторяйте привычные для ребёнка действия, например, пойте песни или рассказывайте ему сказки.
- Объясняйте своему ребёнку, что будет дальше (если Вы это знаете).
- Если Вам надо уйти, оставляйте ребёнка с людьми, которые ему хорошо знакомы.
- Говорите с маленькими детьми простыми словами, например «Мама тут».
- Защищайте своего ребёнка от телевизионных картинок и разговоров, которые могли бы напугать его.
- Говорите своему ребёнку, что Вы позаботитесь о нём в любой сложной ситуации
- Создайте для ребенка предсказуемый распорядок дня, хотя бы ритуал перед сном, например, молитва, обнимание, поцелуй.
- Объясняйте своему ребёнку, куда Вы идёте и когда Вы вернётесь.



## Разрешите эмоции и чувства

- ❑ Маленькие дети часто начинают «плохо себя вести», если они боятся чего-то или переживают. Таким образом, они показывают нам, что им нужна помощь. Помните: сложные чувства = сложное поведение.
- ❑ Помогите своему ребёнку выразить свой гнев так, чтобы это не причиняло ему вреда и боли, например, с помощью слов, игр, рисунков.
- ❑ Помогите Вашему ребёнку описать, как он себя чувствует: «испуганный», «счастливый», «злой», «грустный».
- ❑ Показывайте своему ребёнку, как он должен себя вести. Например: «Это нормально, что ты злишься, но не нормально, что ты меня бьешь».
- ❑ Говорите о делах, которые хорошо идут, для того, чтобы Вы и Ваш ребёнок хорошо себя чувствовали





## Ориентируйтесь на своего ребёнка

- У разных детей разные потребности. Некоторым детям помогает, если они много двигаются, другим помогает объятие.
- Наблюдайте за своим ребёнком и прислушивайтесь к нему, чтобы понять, в чём он нуждается.

## Рассказывайте, что произошло: дайте своему ребёнку возможность рассказать самому, что произошло.

- Вашему ребёнку будет легче справиться с пережитым, если он будет понимать, что произошло.
- Помогите своему ребёнку рассказать шаг за шагом обо всём, что произошло, обсудите его и ваши чувства.
- Пока Вы рассказываете, следите за потребностями своего ребёнка. Если речь идёт о тяжёлых событиях, возможно, ему лучше сделать несколько перерывов: побегать, пообниматься, поиграть. Это нормально. Вы можете вернуться к рассказу, когда ребёнок будет готов.
- Дети рассказывают о пережитых событиях в игровой форме. Например, они могут издавать звуки взрыва, чтобы показать, что они слышали, или спрятаться поблизости, чтобы показать, как они прятались в бомбоубежище.
- Вам, как родителю, может быть трудно смотреть, как ваши дети играют в такие игры или слушать их истории. В таком случае постарайтесь получить помощь

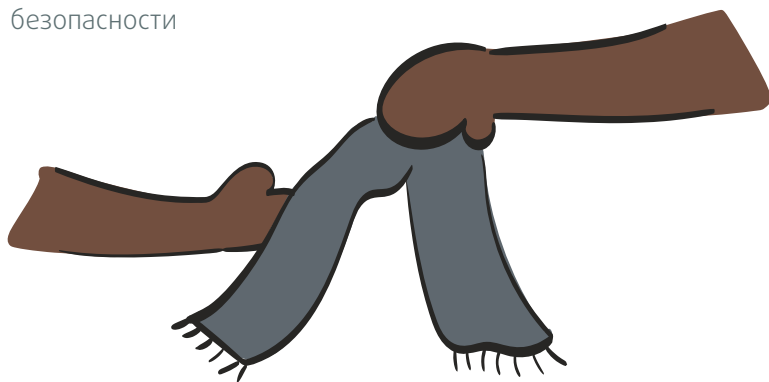


### **Свяжитесь с поддерживающими людьми и сообществами**

- Простые вещи, такие как знакомая сказка на ночь, песня, молитва или ваш семейный ритуал, напоминают Вам и Вашему ребёнку о Вашем образе жизни и вселяют надежду.
- Вы сможете лучше всего помочь своему ребёнку, если позаботитесь и о себе тоже. Обратитесь к другим людям за поддержкой, если Вы в ней нуждаетесь.
- Если Вы принадлежите к определённой группе, например к церкви, найдите способ, связаться с ней.

## Ваш ребёнок нуждается в Вас

- Убедите своего ребёнка, что вы останетесь вместе.
- Для детей нормально быть прилипчивым и переживать, если они не с Вами.
- Даже если Вы не можете всё исправить, Вашему ребёнку легче просто оттого, что Вы с ним рядом.
- Если Вам нужно оставить ребёнка одного, скажите ему, как долго Вас не будет, и когда Вы вернётесь. Если возможно, оставьте ему что-то своё (например, фотографию или одежду), это обеспечит ему чувство поддержки и безопасности



## 5. Контактные лица и адреса



Описанные в этой брошюре виды помощи для поддержки детей после травмирующих событий, таких как война или бегство, подойдут для большинства детей. Даже если у них проявляются симптомы стресса и реакции на травму, в первые несколько месяцев, симптомы могут уменьшиться, и у детей не будет дальнейшего ухудшения самочувствия и развития. Однако будут дети, которым потребуется дополнительная помощь и психологическая поддержка. Может случиться так, что у этих детей симптомы со временем сохранятся или станут еще более тяжелыми через некоторое время. Для этих детей ниже указаны контактные лица и проекты, которые могут их поддержать.

### Контактные лица для профессиональной помощи

Обращение к педиатру или семейному врачу часто является первой точкой контакта, когда становится очевидным, что ребенок сильно страдает после травмирующих переживаний. В случае необходимости возможно направление в детские и подростковые психиатрические и психотерапевтические практики или амбулаторно-поликлинические учреждения.

## **К профессиональной психотерапевтической помощи следует обратиться, если:**

- психологический стресс продолжает оставаться высоким и интенсивным, что приводит к субъективным страданиям (например, ночные кошмары и нарушения сна приводят к сильным субъективным страданиям ребенка или семья страдает от сильных вспышек гнева ребенка)
- присутствует функциональное ограничение ребенка в социальной или школьной сфере (например, из-за сильного страха разлуки ребенок не может посещать школу)
- подозревается психиатрический диагноз, требующий уточнения и лечения (например, симптомы депрессии или посттравматического стрессового расстройства)
- в чрезвычайных ситуациях, т.е. в случае острой опасности для себя или окружающих возможно экстренное обращение в детские и подростковые психиатрические диспансеры.

## **Скрининг симптомов**

Первичная оценка симптомов посттравматического стрессового расстройства и других психических отклонений возможна через скрининговый портал PORTA. Здесь вы найдете различные анкеты на разных языках (в том числе украинском и русском). Там же родители могут заполнить анкеты для своих маленьких детей.

После ответов на анкеты вы получите прямую обратную связь в виде системы светофора. Это помогает оценить, является ли симптоматика ребенка беспроблемной, следует ли продолжать тщательное наблюдение или следует как можно скорее записаться на прием к психотерапевту.

Здесь Вы можете найти портал проверки: <https://porta-refugees.de>



**PORTA-refugees.DE**

## Другие контактные лица, веб-сайты и проекты

- **Федеральное ведомство по делам миграции и беженцев (BAMF)** - Информацию для жителей Украины о пребывании в Германии можно найти по адресу:  
<https://www.bamf.de/DE/Themen/AsylFluechtlingsschutz/ResettlementRelocation/InformationenEinreiseUkraine/informationen-einreise-ukraine-node.html;jsessionid=366042C3E-05FA29AEDE4B3117C149750.intranet251#Informationen>
- **Министерство социальных дел – здравоохранения и интеграции земли Баден-Вюртемберг** - Информация об украинском кризисе и контактные лица:  
<https://sozialministerium.baden-wuerttemberg.de/de/service/informationen-zur-ukraine-krise/>
- **Федеральное объединение несовершеннолетних беженцев без сопровождения взрослых** – информация на немецком и английском языках по адресу:  
<https://b-umf.de/>
- **Психосоциальные центры** для беженцев или жертв пыток существуют в различных городах Германии. Дополнительную информацию можно найти здесь:  
<https://www.baff-zentren.org/>
- **Национальный центр ранней помощи** – Информация для беременных и семей на украинском, русском и английском языках:  
<https://www.elternsein.info/>
- **Save The Children** (Спаси детей) – На сайте вы можете найти концепции первой психологической помощи. Они могут помочь специалистам и волонтерам оказать психологическую поддержку детям в остром кризисе. Здесь вы можете найти дополнительную информацию на немецком языке:  
<https://www.savethechildren.de/informieren/einsatzorte/deutschland/ukraine-hilfe-deutschland-1/psychosoziale-unterstuetzung-gefluechteter-kinder-und-familien/>

- **Федеральная палата психотерапевтов Германии (ВРтК)** – Руководство для родителей-беженцев: советы для разных возрастных групп на украинском, русском и английском языках по адресу:  
<https://elternratgeber-fluechtlinge.de/>
- **Центры записи на прием:** Запись на прием к врачам или психотерапевтам по телефону 116 117.
- **Немецкий Красный Крест** – предлагает федеральный контактный пункт для беженцев из Украины с ограниченными возможностями и/или нуждающихся в уходе, консультационные центры по миграции и службу розыска семей, разлученных с близкими войной. Информация по адресу:  
<https://www.drk.de/hilfe-weltweit/was-wir-tun/fluechtlingshilfe/hilfe-fuer-ukrainische-gefluechtete-in-deutschland>
- **Телефон доверия Украина** – предлагает бесплатные и конфиденциальные консультации по телефону для детей, молодежи и родителей беженцев из Украины, у которых есть проблемы и заботы. Консультации доступны на украинском и русском языках с понедельника по пятницу с 14:00 до 17:00. 0800 500 225 0.  
Helpline Ukraine – проект Федерального министерства по делам семьи Германии Affa.

