

## РОДИТЕЛИ И СЕМЬЯ ВО ВРЕМЯ КРИЗИСА

Война и сопутствующие ей тревоги несут чувство безысходности, беспокойства, отчаяния, усталости и гнева. Злость на систему, злость на власть, злость, проистекающая из разочарования в том, что хоть я и хороший человек и не прошу ничего, кроме тишины, все равно случается плохое... Одолевают мысли и разнообразные эмоции - разочарования, страха и беспокойство.

Наряду с этим важно помнить, что есть только мы – родители, и наши дети, за которых мы несем ответственность. Поэтому давайте попробуем подумать, есть ли что-то, что может помочь нам в этой ситуации.

Давайте начнем с несколько преувеличенного, но верного утверждения: все реакции, все эмоции, которые мы испытываем, совершенно нормальны и являются прямой реакцией на ситуацию.

Начнем с вас, родителей. С вашего душевного благополучия.

Сохранение родительской вменяемости - это существенный момент. Вы уже играли, вы развлекали, вы приготовили, вы убрали, вы пытались успокоиться, вы сделали все возможное, и вы также испытываете горе и беспокойство.

«Я хочу избавиться от всего этого: безысходности, безысходности, отсутствия желаний» - это пугающие, выматывающие и гнетущие реакции, но они совершенно нормальны. Что их активизирует? Отчасти это реальность, а отчасти тревожные мысли, которые селятся в наших головах, не дают покоя и более того - ищут подтверждения своей «правоты» в любом внешнем событии.

Сегодня мы понимаем силу мышления, положительного и отрицательного, в нашем контроле над нашей жизнью.

Негативные мысли могут закрадываться в нашу голову каждый день, по нескольку раз в день, а иногда даже на многие промежутки времени. Мы не всегда можем их заметить или понять их влияние на наше настроение и даже на наше функционирование. Тело будет сигнализировать нам о появлении негативных мыслей и сигнализировать о напряжении – различные боли в

теле, чувство слабости, ощущение, что все тело сжато, учащенное сердцебиение, затрудненное дыхание и прочее.

Важно понимать, что противоположностью непрекращающегося негативного мышления является спокойное, а не обязательно позитивное мышление.

***Мы не можем изменить реальность, мы можем только влиять на то, как мы ее воспринимаем и что делаем.***

Эти мысли - не мы, и мы - не они. Это автоматические мысли, которые производит мозг.

Мы не можем контролировать эти мысли, но у нас есть выбор: как мы можем контролировать свою реакцию, когда они всплывают. Мы сами можем выбрать ответ.

Итак, начнем с самого простого: дыхания. Наше тело реагирует на стресс и совокупные трудности, поэтому дайте ему немного кислорода. Можно на несколько минут отправиться в относительно спокойный уголок со стаканом чая или кофе; если у вас есть доступ к ю-туб, поставьте музыку - такую, которая успокоит вас или вызовет приятные переживания.

Вы можете дышать в любое время, когда чувствуете усталость или нервозность. Просто осознанно выдохните. Обратите внимание!! **Выдох!!**

Только когда мы выдыхаем воздух из легких, остается место для дыхания.

Медленно выдохните (мысленно сосчитайте до 7), подождите две секунды, а затем сделайте вдох. Продолжайте повторять это не менее 10 раз, и вы заметите, как давление понизится. И здесь тоже в самом конце скажите о себе что-нибудь положительное.

**Не пытайтесь стереть эту негативную мысль. Наоборот, смотрите на нее - и постарайтесь представить мысль как облако, которое легкий ветерок отталкивает все дальше - дальше от вас. Наблюдайте, как облако мысли отступает. *Обратите внимание!* Мысль в большинстве случаев - это просто мысль, и точно так же негативная мысль мешает приятной или доброй успокаивающей мысли.**

Когда вы нервничаете, то вместо того, чтобы «налететь» на домочадцев, скажите им: «Я нервничаю (или любая другая эмоция или чувство) прямо

сейчас, это пройдет у меня, если вы дадите мне несколько минут, чтобы...» (Узнайте заранее, что вам нужно: посидеть спокойно, по возможности выйти подышать воздухом, выпить что-нибудь холодное или горячее, если вы можете, быстро принять душ или что-то еще).

Выйдите из этого - если вы чувствуете себя подавленным, держитесь подальше от того, что тебя «заводит». Отдохните от всего, что вас беспокоит. Если возможно, и у вас есть доступ в Интернет, посадите на время ребенка перед экраном, чтобы у вас было время для себя, пусть будет!!

**Заведите небольшой блокнот или смартфон - и когда возникнет негативная мысль, записывайте ее. После того, как вы записали его, закройте блокнот. Выделите 10-20 минут только один раз в конце дня. Откройте тетрадь, сядьте, прочитайте и проверьте, какие мысли еще беспокоят, а какие разрешились сами собой.**

Раз в неделю просматривайте весь список и пересматривайте, какие мысли все еще беспокоят, а какие разрешились сами собой. Довольно скоро вы обнаружите, что большая часть мыслей потеряла над вами свою власть. Можно также обдумать и практиковать другие мысли, мысли, которые мы сознательно и преднамеренно выбираем, мысли, которые мы хотим укрепить в нашем мозгу. Постарайтесь сформулировать позитивную мысль о себе.

Иногда бывает полезен следующий шаблон:

Иногда следующая формула может оказаться полезной:

(Несмотря на то, что мысль) .....

угнетает / пугает / раздражает меня и не дает мне покоя, я позволяю ей, ради моего высшего блага, улететь, как будто она - облако, и сосредоточиваюсь, ради моего блага и ради блага дорогого мне человека, на мысли, в которой я черпаю добро / бодрость / поддержку

(здесь вставить эту мысль) .....

Эту личную мини-молитву желательно повторить три – пять раз, если вас тяготят мрачные мысли.

Давайте посмотрим, что еще позволяет нам чувствовать себя хорошо:

Поговорите с другом или членом семьи, поговорите с кем-нибудь, кто вас успокоит. Вы почувствуете себя лучше, если опишете то, что вас тревожит, и вытащите это из своего сердца. Этот тип системы поддержки важен в эти трудные времена.

Найдите минутку, чтобы заглянуть в прошлое. Получите надежду от вашего прошлого положения. Вероятно, вам приходилось неожиданно переживать и другие серьезные жизненные потрясения. Вы делали это! И благодаря этому вы сильнее. Напомните себе, что вы пройдете через это. Регулярно напоминайте себе о своих способностях.

**Вопрос 1.** Кто еще может мне помочь?

**Вопрос 2.** Что я люблю делать и могут ли дети поделиться этим?

**Проводите такую проверку каждый день.** В конце каждого дня проверяйте и записывайте для себя то, чего вы достигли, чему научились или за что благодарны: доброе дело - ваше или вашего друга, ободряющая улыбка вашего ребенка и многое другое. Это поможет разбавить часть пережитого вами негатива и напомнит вам, что не все, что происходит прямо сейчас, просто плохо или угнетает.

Наконец наступил вечер, точнее ночь.

Найдите тихое место, где ваши родители специально для вас приготовили что-нибудь выпить. Если вам важно расслабиться перед экраном, включите «Режим очистки головы». Что-то успокаивающее и развлекательное, не обязательно новости.

## Родителям детей дошкольного возраста

Маленькие дети боятся не того, что вот-вот произойдет, или смысл событий, а конкретной «угрозы».

Например, сигнал тревоги пугает их не потому, что в нем заложена информация о надвигающейся опасности, а ее сильный звук. В ситуации реальной угрозы детям нужен поддерживающий физически и эмоционально взрослый. Ситуации неясности, двусмысленности и неопределенности могут нарушить внутреннее равновесие у маленьких детей.

В результате у них могут возникать вербальные и невербальные реакции дистресса: замкнутость, оцепенение или импульсивность, привязанность к родителю и беспокойство. Это могут быть физические реакции, например, жалобы на боли, расстройства приема пищи, нарушения сна. Кроме того, может развиваться регресс в детском поведении, такое как мочеиспускание или возвращение к соске.

Маленьких детей родитель в состоянии тревоги очень пугает. В понимании неясных ситуаций маленькие дети полагаются на своих родителей. Если родитель, кажется, обеспокоенным и постоянно напуганным, ребенок чувствует, что все небезопасно, включая повседневную жизнь, дом и все остальное.

Старайтесь сохранять спокойное и нейтральное отношение к ребенку, даже когда вам приходится тратить много сил, чтобы контролировать собственные тревоги и беспокойства. Обратите внимание на свое выражение лица, слова, которые вы выбираете, и интенсивность эмоций, которые вы выражаете, потому что ваши дети читают вас, они как маленькие губки - все впитывают.

Конечно, вы не хотите, чтобы ваш ребенок знал о вашем беспокойстве. Однако это не значит, что вам не нужно все время подавлять свои эмоции.

Это нормально и даже полезно для детей - видеть, как их родители время от времени сталкиваются со стрессом, но важно объяснить ребенку, почему вы так отреагировали.

Дети не всегда могут выразить свои чувства.

Маленьким детям будет легче, если мы научим их пользоваться словарем или «картой эмоций» вместо того, чтобы говорить: «Расскажи мне, как ты напуган».



С помощью таблицы эмоций, такой как смайлики, можно попросить детей указать на эмоции или чувства, которые они испытывают прямо сейчас.



Вы также можете использовать светофор, чтобы помочь детям указать, насколько сильны их чувства: красная лампочка означает, что они чувствуют себя переполненными, желтая лампочка - «не так уж и страшно» и зеленая лампочка - «все в порядке».

Маленьких детей беспокоит вопрос: «Когда мы вернемся в детский сад?» Как объяснить ситуацию детям 3-6 лет? Честно скажите, что вы не знаете, но делаете все возможное, чтобы дать им безопасное место, где они могут тем временем играть и быть с друзьями, при этом зная, что вы находитесь рядом.

*Предоставление информации и пояснений:* постарайтесь ответить на все вопросы ребенка четко и доступно, адаптируя предоставленную ему информацию к его возрасту, способности понимать и его эмоциональному состоянию.

[См. Приложение *Реакция детей на стресс и кризис* и *Практические рекомендации*]

### **Режим дня**

Да, я знаю, что вы уже слышали об этом, но у вас нет выбора, если вы хотите сохранить свое психическое здоровье и психическое здоровье вашего ребенка.

Создайте режим дня. Чем младше ребенок, тем более четкий и последовательный режим дня должен у него быть. Внутри этого распорядка будет предусмотрено время для гаджетов, если они есть, но не только. Мы начнем с регулярных утренних посиделок, повторяющихся действий,

физической активности, времени приема пищи, творческих занятий или любой реальной задачи, соответствующей возрасту ребенка.

Составьте ежедневный план до времени сна и желательно, чтобы он соблюдался.

### ***Отвлечение***

- Уменьшение воздействия средств массовой информации и новостей - тихая волна сирен, необязательно смотреть новости в течение дня - чтобы оставаться в курсе событий, вы можете ограничиться просмотром вечернего выпуска.
- Отвлекающая деятельность – настольные игры, комнатные игры, игры на воображение и игры в слова, рисование и т.д. Упражнение подходит для маленькой комнаты.
- Предоставление помощи - другим, насколько это возможно, детям \ младшим братьям и сестрам и всем, кто нуждается в помощи. Также возможно установление дежурства по соблюдению порядка и чистоты.

### ***Успокоение и расслабление***

- Музыка, фильмы, книги.
- Прикосновение. Дети (да и взрослые тоже) с удовольствием обнимаются и нуждаются в большей близости, когда испытывают стресс. Надо предоставить им такую возможность.
- Дыхание. Самая основная и простая инструкция по дыханию: «Положите руку на живот, под пупок. Вдохните через нос, не поднимая плеч и почувствовав, как набухает живот. Выдох должен выходить длиннее, чем вдох.

## Подростки

**Чрезвычайные ситуации влияют на их психическое состояние и функционирование. Подростки лучше справляются с ситуацией, но стоит обращать внимание на появляющиеся у них признаки дистресса.**

Подростки, подвергающиеся постоянным стрессовым ситуациям, реагируют усилением определенных паттернов поведения (гиперактивность, безостановочная речь) или отстранения и снижения их (молчание, уход от увлечений и отключение от окружающей среды). Также могут проявляться регрессивные модели поведения.

Это возраст, когда ты уже разбираешься в новостях и очень хорошо понимаешь и чувствуешь, через что проходят взрослые. Пассивность усиливает чувство беспомощности и беспокойства, но вместе с тем они готовы действовать, поэтому старайтесь по возможности давать подросткам задания, делитесь с ними своими планами, но старайтесь не обременять их своими тревогами. Однако если они заметили вашу озабоченность или тревогу, не скрывайте своих чувств. Объясните им, что вы действительно беспокоитесь, но очень стараетесь функционировать. Подростки, как правило, становятся днем и ночью, и это тоже может быть центром конфликтов и напряженности. Попробуйте договориться с ними, но помните, что сейчас не время вступать в конфронтацию.

### *Пассивность и гаджеты*

Это тема связана с предыдущей, поэтому давайте проясним некоторые моменты. Во-первых, она началась не сегодня, это поколение гаджетов, и каждый день мы либо привыкали к этому, либо боролись. Это средство стало почти исключительным каналом для общения, и подростки находились в сети в течение длительного времени. Постарайтесь выделить время для активности - это верно для любого возраста. На физическом уровне пассивность ведет к ожирению, а на ментальном — к унынию и даже депрессии. Соглашение о времени пробуждения и задачи, требующие сотрудничества, косвенно относятся к экранному времени.



## Приложение

### *Распространенные реакции маленьких детей на стрессовые ситуации. Как им помочь*

#### **Привязанность к взрослым**

##### *Рекомендуемые способы ответа:*

Важно избегать высказываний типа: «Поступай как взрослый...», «Такой взрослый ребенок, как ты, может справиться сам...».

Вместо этого важно дать ребенку понять, что взрослые готовы быть с ним, когда он захочет. Обратите внимание: сейчас не время воспитывать независимость; нужно доверять ребенку: он выбирает независимую деятельность, когда чувствует себя в безопасности.

Самое главное: не старайтесь отделаться от «приставучего» ребенка, ничего не объяснив ему!

Важно быть осторожным, чтобы не подорвать его доверие к взрослым.

Однако для того, чтобы позволить ребенку испытать успех в самостоятельном преодолении стресса, используйте любую случайную ситуацию, когда ребенок находится с близким другом или занимается чем-то, что увлекает его, чтобы он мог почувствовать, что способен быть независимым. Создавайте ситуации, в которых он может помочь другим детям, чтобы создать баланс между его потребностью в помощи и чувством, что он способен помочь другим.

#### **Физическая боль**

Дети жалуются на различные физические ощущения: «болит живот», «болит голова» и так далее. В любом таком случае важно прежде всего обратиться к врачу! Однако часто оказывается, что физиологических проявлений нет, хотя возможно, что боли, на которые жалуется ребенок, действительно существуют. Необычные ощущения и жалобы на боли часто сопровождаются чувством беспокойства и тревоги.

### ***Рекомендуемые способы ответа:***

Окружающим ребенка взрослым следует остерегаться от того, чтобы дразнить ребенка: «Есть что-то, что у тебя не болит...?», «У тебя всегда что-то болит, когда приходится выполнять задания...» и т.д.

Эти высказывания выражают недоверие к его жалобам, могут напугать его и в результате его боль может даже усилиться.

С другой стороны, не преувеличивайте реакцию в отношении боли и будьте осторожны, чтобы ребенок не «заболел». Не говорите: «Бедняжка, ты так страдаешь», и не приставайте к нему с вопросами о его физическом состоянии: «Боли были?», «Где именно у тебя болит?». Такие вопросы многократно усиливают интерес и внимание ребенка к своей боли, даже когда он может с ними справиться.

### **Разнообразные страхи**

Страхи в раннем детстве - это часть процесса нормального развития. Разные дети боятся разного: темноты, молнии и грома, разных животных, проточной воды, бородатых людей и еще, и еще. Воображение находится «на службе у страхов», и дети часто создают разных, иногда чудовищных персонажей, которые проникают в их жизнь и пугают их. Иногда у ребенка появляются непреодолимые страхи, которые не в силах уменьшить его родители, эти страхи сохраняются в течение длительного периода времени и даже часто возникают и днем, и ночью.

### ***Рекомендуемые реакции:***

Найдите ему разнообразные интересные занятия.

Остерегайтесь высказываний о его страхах: «Что такое с тобой случилось, что ты стал трусом?», «Не бойся, тебе нечего бояться», «Большой мальчик не боится» и прочее. Эти высказывания обидны и не успокаивают; более того, ребенок чувствует, что разочаровывает окружающих или отличается от других детей, и его самооценке может быть нанесен ущерб.

Сообщение, которое важно донести до ребенка, — это сообщение о понимании, поддержке и уверенности в его способности преодолевать трудности.

Например, когда ребенок рассказывает о страхе перед чем-то, мать может ответить успокаивающим тоном: «Я помогу тебе преодолеть страх, я буду держать тебя и буду с тобой, пока ты не почувствуешь, что справишься», или: «Все иногда чего-то боятся; иногда мы даже боимся чего-то воображаемого, я позабочусь о тебе».

## **Сильный плач**

Маленькие дети плачут в различных жизненных ситуациях в ответ на разочарование, физическую боль, чувство обиды, панику и даже как выражение беспомощности. На довербальной стадии плач - это выражение страдания от голода, жажды, боли, дискомфорта, усталости, одиночества. По мере того, как ребенок растет, он сводит к минимуму использование крика о помощи и может выражать свои потребности словами. Например: подходит к маме и говорит: «Хочу воды», «Мне скучно, иди поиграй со мной» и т.д.

Дети, которые долго не реагируют, чувствуют себя одинокими, беспомощными и подавленными и даже перестают употреблять плач для преодоления стресса. Если ребенок перестает плакать на фоне неполучения помощи - это состояние, которое ставит под угрозу психическое здоровье ребенка, отдаляет его от окружающих.

Постарайтесь проявить сочувствие к плачущему ребенку, даже когда он плачет.

Избегайте комментариев, которые могут обидеть его, например: «Ты плачешь, как ребенок», «Если ты будешь продолжать плакать, ты не сможешь сидеть вместе с нами».

Также избегайте повторяющихся вопросов типа: «Что случилось?», «Почему ты плачешь?», когда ребенок не отвечает.

Примеры комментариев, которые могут успокоить: «Я уверен, что если ты сегодня так много плачешь, тебе, наверное, почему-то очень тяжело...», или: «Иногда, когда ты много плачешь, тебе становится легче», «Все иногда плачут», «Я буду с тобой и постараюсь помочь тебе найти то, что сможет тебя успокоить».

Физический контакт, такой как держание за руку, сопровождение ребенка, поддержание с ним зрительного контакта и не критическое обращение – это факторы, которые могут уменьшить использование плача.

Иногда перемена места, где находится ребенок, или направление его на занятие, заведомо его интересующее и восхищающее, успокаивает ребенка хотя бы на время.

### **Чрезмерный смех и клоунада**

Иногда мы наблюдаем беспорядочные крики и смех, и не очевидно, что они отличаются друг от друга как эмоциональные реакции. У детей с тревожностью иногда можно ожидать реакции смеха, которые трудно остановить. Дети, которые вместо плача реагируют смехом, делают это либо потому, что плач интерпретируется ими как «несерьезный», либо как эмоциональная реакция бедствия. Взрослые, наблюдающие, как ребенок смеется в ответ на грустное событие, могут расценить его поведение как «неуместное». В этой ситуации они злятся на ребенка и делают ему выговор за неуважительное поведение.

Важно признать тот факт, что эта реакция на смех не связана с отсутствием внимания к обиде, а скорее наоборот: обычно это выражение беспокойства, похожее на реакцию плача.

#### ***Рекомендуемые способы ответа:***

В таких ситуациях взрослые должны реагировать на смех, как на плач: успокоить ребенка и усилить его чувство безопасности и защищенности. Гнев и выговоры обычно только усиливают реакцию на смех и стоящую за ним тревогу.

Избегайте комментариев типа: «Хватит смеяться, это не смешно», «Неприятно видеть, как ты смеешься над чем-то грустным», а также пожеланий типа: «Что тебя веселит?», «Скажи мне, почему ты шутишь?» Иногда можно поразмыслить над поведением ребенка: «Ты смеешься, но на самом деле ты не рад. Иногда это может случиться с каждым из нас: когда мы очень грустим или чего-то боимся и не знаем, что делать, мы смеемся.»

### **Внезапные вспышки ярости**

Вспышки гнева могут проявляться в агрессии по отношению к детям и взрослым: побоях, пинках, укусах, бросании предметов. Вспышки ярости могут быть направлены и на предметы: например, ребенок ломает поделки других детей, портит игрушки и игры, и даже ломает мебель. В других случаях порывы ребенка направлены на самого себя и представляют для него опасность: разжигание огня, залезание на высокие места, попытка побега, удар головой об пол или стену, самоповреждения.

#### ***Рекомендуемые реакции:***

Когда ребенок теряет самообладание, он больше всего нуждается в защите от самого себя, он кричит и сигнализирует в этом состоянии, что ему нужна помощь и тепло. Важно, чтобы самый близкий к ребенку взрослый находил способы ответа, которые успокоят его и сохранят достоинство. Он будет

крепко обнимать ребенка и говорить с ним спокойным голосом и подчеркивать, что нельзя драться и беситься, но мы будем рады сделать с ним то, что ему нравится. Будем держать его и дышать вместе с ним ритмичными вдохами, пока он не успокоится.

### **Расстройства пищевого поведения**

О таких нарушениях говорят следующие особенности поведения: ребенок отказывается есть, избегает близости к местам, связанным с едой: кухня, обеденный стол; в крайних случаях появляются симптомы рецидивирующей рвоты. Важно проконсультироваться с врачом. Однако при отсутствии физиологической причины источник проблемы может быть связан с психическим состоянием ребенка. Особенно важно обратить внимание на резкие изменения в пищевом поведении. Иногда наблюдается обратное явление: повышенный аппетит и частый прием пищи: дети, целый день жалующиеся на чувство голода и активно ищущие разные продукты, едят без разбора всё, что находится рядом, без каких-либо пищевых предпочтений.

### **Нарушения сна**

Специалисты по сну предполагают, что трудности со сном могут появиться в раннем детстве на фоне стресса или дистресса у ребенка или даже у его родителей, и даже малыш, который не в состоянии понять смысл, того, что происходит, воспринимает стресс, в котором находятся его родители, и реагирует на него

#### ***Нарушения сна могут принимать различные формы:***

1. Характер реакции беспокойства: иногда детям трудно заснуть, или наоборот, они много раз просыпаются ночью или от ночных кошмаров. Этот паттерн - как сигнал бедствия, который физически пробуждает взрослых, обратиться за помощью.
2. Пассивно-отстраненный паттерн реакции: многократный сон (иногда круглосуточно), иногда дети засыпают во время какой-то деятельности в течение дня. Этот паттерн рассматривает сон как отключение ребенка от окружающего и помогающему ему отгородиться от своего окружения.

### **Регрессивные реакции (абстиненция)**

Стрессовые ситуации, дистресс после травмы приводят к регрессивным реакциям у многих детей раннего возраста: это отсутствие естественных отпавлений, сосание пальца, соски и бутылочки, невнятная речь.

В ситуациях дистресса важно трактовать все поведенческие феномены, характеризующиеся регрессией, как преходящие проявления отсутствия контроля над ситуацией и утраты уверенности в себе.

#### ***Рекомендуемые способы ответа:***

- Важно помочь ребенку преодолеть смущение и не относиться к этому как к чему-то стыдному.

- Для детей, которых уже отучили от подгузников, даже когда они длительное время не контролируют свои потребности, следует не возвращаться к подгузникам, так как они могут почувствовать унижение, и у них разовьется чувство вины за то, что они не ведут себя «по-взрослому».

Терпение, понимание, близость и спокойствие со стороны взрослых в окружении ребенка - вот те факторы, которые приведут ребенка к самоконтролю и ощущению безопасности, что позволит ему функционировать в соответствии со стадией развития, на которой он находится.

Возврат к использованию пустышки, бутылочки, сосания пальца - это отступление на ту стадию развития, которую ребенок ее уже покинул. Такое поведение обычно является результатом беспокойства, дистресса и стресса.

Важно позволить ребенку «вернуться» и использовать седативные средства, которые его успокаивают и создают у него отношение близости и тепла, как это бывает с младенцами и малышами.

Следует избегать поддразнивания ребенка или критики его. Высказывания типа: «Ты снова стал младенцем...», «Это поведение не подходит для ребенка твоего возраста...» они задевают самооценку ребенка. В то же время важно продолжать рутинную деятельность, к которой он привык («большой мальчик»).

Постепенно можно регулировать использование соски или бутылочки и назначать ребенку место или время, когда он сможет использовать их;

относиться к нему с пониманием, терпеливо, поддерживать и сопровождать ребёнка, попавшего в трудную ситуацию или ребенка, попавшего в беду. При таком сопровождении ребенок вернется к своему более зрелому поведению и снова обретет уверенность.

Нечеткая речь и заикание иногда появляются у детей внезапно.

Очень важно не относиться к заиканию как к дефекту или пороку развития, который необходимо исправить и дать ребенку возможность самовыражения. Цель состоит в том, чтобы ребенок не избегал разговоров и не переставал общаться со своими друзьями, чтобы не навредить его развитию.

Когда ребенку очень трудно закончить слово, иногда ему можно помочь, но делать из этого способ общения с ним нежелательно. В большинстве случаев, когда ребенок заикается и застрекает, он сможет закончить речь, если он будет чувствовать поддержку со стороны слушателя.

**Центр предотвращения стресса у населения (Community Stress Prevention Center - CSPC)** - старейшая организация в Израиле, занимающаяся лечением и профилактикой психологических травм.

Уже более 41 года CSPC оказывает междисциплинарное лечение и поддержку жертвам психологических травм в результате террора и войны в Израиле. CSPC также помогает в работе с кризисом и стрессом на национальном, организационном, общественном и индивидуальном уровнях во всем мире.

Предоставляется как услуга на благо всех, кто в ней нуждается, Израильским ресурсным центром Кирьят-Шмона, Израиль.

Ресурсный центр будет рад помочь в любом случае.

[cspc@icspc.org](mailto:cspc@icspc.org)

[www.icspc.org](http://www.icspc.org)

**972-4-6900600**

Проф. Молли Лахад

