

Supporting Children through Natural Disasters and Loss

Link to source:

https://www.militarychild.org/upload/files/Ukraine%20Resources/2021_Resource_Supporting_Childre.pdf

Как поддержать детей в условиях стихийных бедствий и потери близких

Слушайте. Покажите ребенку, что вы готовы с ним разговаривать о человеке, которого он любит и которого не стало. Позвольте ребенку вести разговор, быть главным в диалоге. Каждый ребенок и каждый взрослый переживают горе по-разному. Примите это с уважением и подстройтесь под ритм и формы переживания горя, которые видите у ребенка.

Помогите ребенку выразить свои чувства и поддержите его в этом выражении. Мы не можем защитить детей от факта смерти других, но можем предложить им инструменты переживания горя. Помогите детям выразить свои переживания используя различные занятия. Подбадривайте их и успокаивайте.

Отведите время на игру. Дети будут выходить из состояния горя и возвращаться к нему. Игра важна для ребенка, она включает моменты расслабления и радости.

Вспоминайте вместе с ребенком человека, который умер. Воспоминания — часть переживания горя. Делитесь с ребенком собственными воспоминаниями об ушедшем человеке. Говорите с детьми о смерти честно и открыто. Поощряйте их желание рассказывать истории и делиться воспоминаниями о любимых людях. Задавайте вопросы.

Включите ребенка в процесс семейного горевания. Даже дети раннего возраста скорбят и чувствуют утрату. Разрешите им все видеть и присутствовать на похоронах. Совместное переживание горя в кругу семьи может помочь ребенку справиться с потерей.

Объясняйте детям, чего ожидать. Честно расскажите, что будет на похоронах. Говорите, что это нормально — скучать по любимым людям. Если смерть человека внесла изменения в вашу жизнь, об этом тоже следует говорить с ребенком открыто и честно.

Избегайте иносказаний и описательных оборотов. Чтобы уменьшить растерянность и непонимание, не используйте таких клише, как «ушел/ушла в мир иной или из жизни», «скончался/скончалась». Будьте честны и используйте простые слова.

Успокаивайте ребенка. Некоторые дети винят себя. Убеждайте их, что никакие их слова или действия не могли стать причиной смерти любимого человека.

Поддерживайте ребенка, когда горе вырывается наружу. Это чувство уходит и возвращается. Временами оно может быть очень сильным. Порой чувство потери и горя проявляется, когда мы меньше всего этого ожидаем. Не переставайте поддерживать и успокаивать ребенка.

For more information and tips, read “Life & Loss” by Linda Goldman or check <http://www.grievingchildren.net/>

MCEC® Parent Support empowers military-connected parents with resources to be their child’s first and best advocate. Learn more about ways to get involved and stay informed about upcoming webinars, workshops, and additional resources by emailing Parents@MilitaryChild.org.

Current as of June 1, 2021

Существует ли проблема?

Дети не всегда говорят, что испытывают горе. Но это можно понять из их слов и действий. Запомните четыре признака, которые позволяют определить, существует ли проблема и требуется ли профессиональная помощь:

- Продолжительность — как долго длится такое поведение у ребенка
- Интенсивность — как сильно или непредсказуемо и резко ребенок реагирует на происходящее
- Безопасность других — нарушает ли поведение ребенка чью-либо безопасность
- Насколько серьезно это влияет на развитие ребенка?

У детей, испытывающих серьезные проблемы с переживанием горя и потери близких, могут проявляться один или несколько из нижеперечисленных признаков:

- Продолжительное депрессивное состояние, в котором дети не проявляют никакого интереса к повседневным событиям и занятиям
- Бессонница, потеря аппетита, продолжительная и повторяющаяся боязнь оставаться в одиночестве
- Поведение, сильно не соответствующее возрасту ребенка: в течение продолжительного периода времени ребенок ведет себя так, как будто ему намного меньше лет

- Чрезмерно частое подражание умершему близкому человеку
- Длительная убежденность ребенка в том, что он говорит с умершим членом семьи или видит его
- Неоднократно высказанное желание присоединиться к умершему
- Отказ от общения с друзьями
- Резкий спад в успеваемости или отказ от посещения школы

Если эти признаки долго не проходят, то, возможно, ребенку потребуется профессиональная помощь. Детские и подростковые психиатры или другие квалифицированные специалисты в области психического здоровья помогут ребенку принять смерть близких, а также подскажут родным, как им помочь ребенку справиться с горем.

For more information, visit the following:

https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Children-And-Grief-008.aspx

<https://www.verywellfamily.com/signs-of-grief-in-children-and-how-to-help-them-cope-4174245>

<https://kidshealth.org/en/parents/death.html>

MCEC® Parent Support empowers military-connected parents with resources to be their child's first and best advocate. Learn more about ways to get involved and stay informed about upcoming webinars, workshops, and additional resources by emailing Parents@MilitaryChild.org.

Current as of June 1, 2021

List of literature

Books About Disasters and Loss

“Community Crises and Disasters: A Parent’s Guide to Talking with Children of All Ages” by Korff, M.

“35 Ways to Help a Grieving Child” by The Dougy Center: The National Center for Grieving Children and Families

“When Dinosaurs Die” by Brown, L. K. & Brown, M.

“Life & Loss” by Goldman, L.

“Children Also Grieve” by Goldman, L.

“You Are Not Alone” by Hughes, L.B.

“25 Things to Do When Grandpa Passes Away, Mom and Dad Get Divorced, or the Dog Dies” by Kanyer, L.

“Helping Children Grieve and Grow” by O’Toole, D.

“Raising an Emotionally Healthy Child When a Parent is Sick” by Rauch, P.
“Beyond Grief: A Guide for Recovering from the Death of a Loved One” by Staudacher, C.
“A Bunch of Balloons: Workbook for Grieving Children” by Wofford, D.
“I Know I Made It Happen” by Blackburn, L.

Helpful Links about Disaster & Loss

Helping Children After a Natural Disaster: Information for Parents and Teachers:

https://www.palmbeachschools.org/UserFiles/Servers/Server_270532/File/Hurricane/Children/NaturalDisasterTeacherPar.pdf

Children, Adolescents and Families: Grief and Loss in Disaster:

https://earlytraumagriev.anu.edu.au/files/Disasters%20grief%20children%20and%20families_0.pdf

MCEC® Parent Support empowers military-connected parents with resources to be their child's first and best advocate. Learn more about ways to get involved and stay informed about upcoming webinars, workshops, and additional resources by emailing Parents@MilitaryChild.org.

Current as of June 1, 2021

(pages 4 - 5)

Literature and resources lists.

Helping Children Cope with Disaster by the American Red Cross:

https://www.redcross.org/content/dam/redcross/atg/PDF_s/Preparedness

[Disaster_Recovery/General_Preparedness_Recovery/Emotional/Helping_children_cope_with_disaster_-_English.pdf](https://www.redcross.org/content/dam/redcross/atg/PDF_s/Preparedness/Disaster_Recovery/General_Preparedness_Recovery/Emotional/Helping_children_cope_with_disaster_-_English.pdf)

Disaster: Helping Children Cope. A Handout for Parents:

https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Helping-Children-After-A-Disaster-036.aspx

Caring for Kids After Trauma, Disaster and Death: A Guide for Parents and Professionals:

<http://www.socialworkerstoolbox.com/caring-for-kids-after-trauma-disaster-and-death-a-guide-for-parents-professionals/>

Impacts of Natural Disasters on Children: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1101425.pdf>

Kids Health: <https://kidshealth.org/en/parents/death.html>

American Academy of Child & Adolescent Psychiatry:

https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Helping-Children-After-A-Disaster-036.aspx

Understanding the Impacts of Natural Disasters on Children by the Society for Research in Child Development:

<https://www.srcd.org/research/understanding-impacts-natural-disasters-children#>

General Helpful Links

Military Child Education Coalition® militarychild.org

Center for Parent and Teen Communication: <https://parentandteen.com>

Fostering Resilience: www.fosteringresilience.com

Military Kids Connect: <https://militarykidsconnect.dcoe.mil>

FOCUS (Families Overcoming Under Stress) teaches practical skills to help families overcome common challenges related to a military life: <https://www.focusproject.org>

Military Family Life Consultants (MFLC):

<https://www.militaryonesource.mil/confidential-help/non-medical-counseling/military-and-family-life-counseling>

(pages 4 - 5)

Literature and resources lists.

Military OneSource also offers counseling help: 800-342-9647 or live chat 24/7.

Stress Management Plan by Dr. Ken Ginsburg:

http://www.fosteringresilience.com/stress_management_plan.php

Videos

Seeking Professional Help when Children Need It: https://youtu.be/SO5Tb_CE6RM

Tips to Help Your Children Control their Emotions:

<https://www.youtube.com/watch?v=J4n2MiGgDUI>

Teenage Coping Skills: <https://www.youtube.com/watch?v=K8vVq2-TGaY>

Routines: <https://www.youtube.com/watch?v=5jLU59JWAYk>

How to Help Your Child Cope with Grief: <https://www.youtube.com/watch?v=SfwqMV8Wka0>

MCEC® Resources

SchoolQuest™ is an interactive tool, specially designed to support highly mobile military-connected parents & students: <https://schoolquest.militarychild.org>

Military Student Consultants: This program is the portal for all questions student and parent related. You can submit your specific questions concerning transition barriers and receive specialized support. To contact a Military Student Consultant, email msc@militarychild.org

The MCEC® podcast series covers an array of informative and important topics with guests from all walks of life. Visit Podbean, Google Playstore, or iTunes

MCEC® Parent Support Resources

Find other MCEC® Parent Support webinars related to this topic on our official website
MilitaryChild.org

Contact your local Parent Support team for workshops offered in your community:

<https://www.militarychild.org/programs/parent-to-parent>

If you have any questions, please don't hesitate to reach out to: Parents@MilitaryChild.org