Поддержка младенцев и детей ясельного возраста, пострадавших в результате пребывания родителя-военнослужащего в зоне боевых действий, его ранения или смерти

Ссылка на источник:

https://www.zerotothree.org/resources/1365-honoring-our-babies-and-toddlers-supporting-young-children-affected-by-a-military-parent-s-deployment-injury-or-death

Содержание

Ссылка на источник: 1
Примечание для читателей 3
Как пользоваться этой брошюрой 5
Часть I. Работа с семьями военных во время войны 6
Когда простых решений нет 6
Что вы привносите в свою работу 6
Семьи резервистов и нацгвардейцев США 7
Часть II. Ситуации, с которыми сталкиваются семьи с детьми младенческого и ясельного возраста 9
Многократные и длительные военные командировки 9
Обзор 9
Поддержка семей, переживающих военную командировку 10
Эмоциональные циклы, связанные с военной командировкой 10
Поддержка детей и младенцев 12
Устами младенца 12
Перед отъездом 12
Во время отсутствия родителя 13
После возвращения 16
Если родитель травмирован 17
Обзор 17
Стрессовые травмы от участия в боевых действиях и посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) 18
Травматические повреждения головного мозга (ТПГМ) 19
С чем может столкнуться семья 19
Поддержка детей и младенцев 20
Устами младенца 21
Когда родитель пострадал… 21
Перед визитом в больницу 21
В больнице 22

Дома 24
Когда военнослужащий родитель возвращается с войны изменившимся 26
Как обезопасить младенцев и маленьких детей в ситуации «родитель вернулся с фронта» 27
Если родитель погибает на войне 28
Обзор 28
Возможная реакция членов семьи 28
Поддержка младенцев и маленьких детей 29
Устами младенца 29
Когда приходит известие о гибели 29
Во время поминальной службы или гражданской панихиды 30
В повседневной жизни 30
В повседневной жизни (продолжение) 32
Распространенные вопросы по теме. Мы предлагаем общие ответы, которые вы должны приспособить под себя и конкретную семью. 33
Как хранить память 35
Часть III. Построение уважительных и чутких отношений с семьями, где есть младенцы и дети ясельного возраста 36
Фокусируйтесь на детях 37
Выделяйте ключевую информацию о младенцах и маленьких детях в беседах с членами семьи 37
Доносите мысль о важности распорядка и повторяющихся действий как инструмента успокоения ребенка 37
Для членов семьи: как успокоить младенца 38
Для членов семьи: как помочь ребенку почувствовать себя в безопасности 38
Для членов семьи: как укрепить у ребенка уверенность, что он справится 38
Детские книги 39
Об армии и пребывании родителя на фронте 39
О горе и утрате 39
О семейных связях 40
Ваши подопечные семьи и вы: знайте, что вы взаимно влияете друг на друга 41
Слушайте активно 41
Умеете ли вы внимательно и вдумчиво слушать? 42
Разговаривайте с семьей, переживающей трудные времена 43
Разговаривайте с детьми, переживающими трудные времена 44
Когда выживший родитель делится сожалением, ощущением вины, разочарованием или гневом, признавайте его право на эти чувства 44
Помогайте членам семьи увидеть свои сильные стороны и строить на них дальнейшую жизнь 45
Замечайте признаки того, что ребёнку или взрослому нужна дополнительная поддержка, и реагируйте на них 46
Распознавайте признаки того, что ребёнок хочет сказать “мне трудно” 46
Какое поведение наблюдают родители и что вы можете от них услышать 46

Помогайте родителям распознать, что им нужна дополнительная поддержка 47
Делитесь ресурсами, но не заваливайте ими семью 48
Ресурсы для Национальной гвардии США, резервистов и членов их семей 49
Ресурсы для вас 50
Направляйте семьи для получения дальнейшей помощи 50
Находите время, чтобы получить удовольствие от общения с ребенком 50
Заботьтесь о себе 51
Выражения благодарности 53
Список литературы 56

Примечание для читателей

Военная служба – это не просто профессия, это призвание, добровольное обязательство, которое дорого обходится как военнослужащим, так и их семьям — Барбара А. Томпсон, директор, Управление семейной политики.

Военные семьи, с которыми вы работаете, испытывают серьезные трудности, такие как многократное или длительное пребывание родителя-военного на фронте, физические и эмоциональные травмы и потери близких людей-военнослужащих. Между тем, дети в семьях военных продолжают расти и развиваться.

Многие считают, что младенцы и даже малыши постарше еще “слишком маленькие”, чтобы понимать происходящее вокруг. На самом деле дети очень тонко “настроены” на поведение и эмоции взрослых, которые о них заботятся, - родителей, бабушек, дедушек, других родственников, учителей и просто окружающих людей. (Ософски, 2007, стр 4.) Малыши могут не понимать всех деталей, но они реагируют на стрессовые семейные события и страдают от них.

«Исследователи только начинают изучать и понимать эмоциональные последствия постоянных стрессоров, с которыми сталкиваются младенцы и дети ясельного возраста, чьи родители служат в армии» (Томпсон, 2005, стр. 49). Но исследователи точно знают, что раннее развитие детей во многом зависит от здоровья и благополучия их родителей. Теплые и отзывчивые отношения могут защитить младенцев и малышей от последствий стресса (Национальный исследовательский совет и Институт медицины, 2000).

«Дети лучше всего справляются, когда взрослые обеспечивают им режим дня, чувствительность к их эмоциональным потребностям и теплую, благоприятную для развития среду. Чтобы ее создать, взрослые должны получать социальную, эмоциональную и практическую помощь, которая им необходима, чтобы в полной мере присутствовать в жизни своих детей и их поддерживать». (Фрага, 2007, стр. 5).

У родителей-военных есть сильные стороны, много полезных навыков, и они хотят лучшего для своих детей. Однако разрушительный стресс, пережитые боевые испытания и травмы (видимые и невидимые) могут мешать родителям функционировать как раньше. Военнослужащие и их супруги могут чувствовать себя подавленными или рассеянными. Родители могут впасть в депрессию, отчаяться и почувствовать себя некомпетентными. Это расстраивает расстраивает всю семью.

Всё вышеописанное - естественная реакция на тяжелые жизненные ситуации. Однако, все это может повлиять на семейные отношения, ощущение безопасности и самоощущение у младенцев и детей ясельного возраста.

У детей младше трёх лет, в возрасте, когда мозг буквально находится в процессе формирования эмоциональных механизмов, ранние отношения с родителями и другими близкими людьми закладывают фундамент будущего. Здесь-то вы и можете им помочь.

Кем бы вы ни были - воспитателем в детском саду, работником здравоохранения, психологом-консультантом, социальным работником - эта брошюра поможет вам выстроить уважительные и позитивные отношения с семьями, которым вы помогаете.

Как вы увидите, даже самые незаметные ваши слова и дела могут иметь большое значение. Внимательно слушая, вы помогаете членам семьи почувствовать, что они не одни в этом мире. Показывая им их собственные сильные стороны, вы даёте им надежду. Играя с младенцем в “ку-ку” или напевая ему песенку, вы напоминаете семье и самим себе о том какой радостью могут быть малыши. Выстраивая доверительные отношения с членами семьи, вы прокладываете для них путь к получению информации и поддержки, нужной для того, чтобы больше внимания уделять детям. И так по кругу, добро оборачивается добром.

Как пользоваться этой брошюрой

Мы знаем, что вы сильно заняты. Поэтому мы постарались сделать эту брошюру максимально удобной для использования. Врезки и таблицы содержат важную информацию, доступную с одного взгляда.

Часть первая, “Работа с семьями военных во время войны”, говорит о трудностях, с которыми вы сталкиваетесь, поддерживая семьи в тяжёлые времена. Мы обращаем основное внимание на вас и на то что вы привносите в свою работу с семьями. Почему? Потому что вы для нас самое ценное. Когда вы понимаете и осознаёте собственные убеждения, ценности и навыки, которые вкладываете в работу, это повышает вашу эффективность и мотивацию.

Часть вторая, “Ситуации, в которых могут оказаться семьи с маленькими детьми”, содержит таблицы с информацией о том, как ребёнок может воспринять отъезд родителя в зону боевых действий, увечье или гибель родителя. Используйте эти таблицы, чтобы помочь семье заметить, что происходит с ребёнком в эмоциональном плане, и отреагировать соответственно.

Часть третья, “Построение уважительных и ответственных отношений с семьями”, разбирает пять ключевых стратегий для построения отношений.

- Концентрируется на детях младенческого и ясельного возраста
- Осознавайте своё влияние на семью и влияние семьи на вас
- Замечайте признаки того, что ребёнку или взрослому нужна помощь, и реагируйте на них
- Выделите время, чтобы получить удовольствие от общения с ребёнком
- Заботьтесь о себе

Надеемся, что эта брошюра будет для вас как дружеская рука на плече и поможет завязать разговор с семьями и коллегами. Что-то из нее окажется вам хорошо знакомо - примите это как подтверждение ваших знаний и умений. Что-то будет вам внове - пожалуйста, примите это на вооружение и пользуйтесь.

Честь вам и хвала за вашу нужную и важную работу!

Часть I. Работа с семьями военных во время войны

Военнослужащие - и их семьи - служат стране с честью и гордостью. Это нелёгкая работа, особенно когда идёт война. Но мы преданы своей стране, и исполним свой долг, даже если придётся идти на жертвы.

- Из разговора с семьёй военного

Возможно, вы работаете на военной базе. Или помогаете единственной семье военного в вашем районе.
Если раньше вы с семьями военных не работали, вы столкнётесь с новой для себя культурой, у которой свой язык, ценности, традиции, история. Будьте открыты и проявляйте уважение - и это поможет вам стать отзывчивей и эффективней. Этот принцип остается истинным, даже если у вас большой опыт или вы сами из семьи военных. У каждой семьи своя культура, история, у каждой свой набор сильных и слабых сторон.

Когда простых решений нет

Вы пытаетесь помочь семье решить какую-то проблему, а они не следуют вашим советам, и это вас расстраивает. У вас бывало такое? Это естественная реакция. Вы хотите, чтобы люди как можно скорее перестали страдать и тем самым причинять страдания вам. Особенно если у вас в жизни была такая же или похожая ситуация.

Вы можете много чего предложить семьям. Иногда ваш совет - это именно то, что им нужно, и они ему тут же последуют. Но порой это не так-то просто. Семья может быть слишком загружена, чтобы услышать вас, ей может быть тяжело перестроить свою ежедневную жизнь так, чтобы включить туда какой-то новый план, какие-то новые действия.

Создавая доверительные отношения, вы можете помочь семье изыскать внутренние силы и найти работающее решение, подходящее для взрослых и детей. Вы “держите на руках” семью, чтобы семья могла “держать на руках” ребёнка.

Что вы привносите в свою работу

Вдумчивость и непредвзятость помогут вам лучше понимать семьи, с которыми вы работаете, и построить с ними полезные и продуктивные отношения.
— Специалист по поддержке семей

Я из семьи военного, и у меня много общего с родителями в нашей программе. Но я постоянно напоминаю себе, что все семьи, все родители, все дети - разные, нет двух одинаковых.
-- Воспитательница в яслях

Мелочи, которые вы делаете или говорите, могут сильно повлиять на жизни родителей и детей. Ваши реакции влияют на то, как они видят себя и друг друга.

Ваши убеждения, ваши предубеждения, ваш опыт окрашивают ваше восприятие подопечной семьи и вашу реакцию на нее. Когда вы понимаете, что именно привносите в работу, вам легче увидеть в родителях и детях личности, легче проявлять к ним чуткость и отзывчивость. Для этого нужно постоянно заглядывать в себя и задавать себе вопросы, например следующие:

• Какие чувства связаны у вас с войной? Как эти чувства могут повлиять на ваше восприятие семей военных?

• Сталкивались ли вы лично с травмой, горем, потерей близких? Как этот опыт может сформировать ваше понимание подопечных семей и ваши ожидания?

• Как, по вашему мнению, влияет на психику военнослужащего участие в боевых действиях? Как объясняет армейский капеллан: “Не думайте, что если кто-то побывал в бою, он непременно травмирован. Для некоторых участие в войне это опыт взросления”.

• Считаете ли вы, что что вред, который травма причиняет семьям, остаётся с ними навсегда, или вы думаете, что семьи способны его преодолеть? Скорее всего истина где-то посередине. (Cozza & Lieberman, 2007).

Семьи резервистов и нацгвардейцев США

Более 450,000 мужчин и женщин служат в Национальной гвардии США, и лишь немногим меньше находятся в резерве. Примерно полмиллиона из них служили в Ираке или Афганистане.

Чтобы выявить семьи нацгвардейцев и резервистов, спрашивайте у всех своих подопечных, посылают ли члена семьи в зону боевых действий. Эти военнослужащие и их семьи испытывают такие же стресс-факторы, как и семьи солдат в действующей армии. Также у них бывают и другие стресс-факторы, например:

- Изоляция. Возможно, это единственная семья в круге знакомых, член которой находится на фронте. Гражданские воспитатели, учителя, педиатры и прочие специалисты могут не знать о том, что кто-то в семье служит в нацгвардии, и не иметь опыта работы с такими семьями.
- Переключение между гражданской работой и пребыванием в зоне военных действий. Это может означать периодические колебания в уровне семейного дохода.

- Возможность того, что длительные, непредсказуемые отправки в зону боевых действий могут ослабить отношения между военнослужащим и его работодателем (U.S. Chamber of Commerce, 2009).
- Смена поставщиков медицинских услуг. Военнослужащие и члены их семей имеют право на медицинскую страховку, предоставляемую системой TRICARE. Они могут потерять страховку, которую обеспечивал гражданский работодатель, и тогда им придется искать нового врача (врачей) для членов семьи, в том числе педиатра для детей, когда военнослужащий вернется домой и на работу.

Часть II. Ситуации, с которыми сталкиваются семьи с детьми младенческого и ясельного возраста

В этом разделе мы сосредоточимся на трех конкретных проблемах, с которыми сталкиваются семьи военнослужащих во время войны:

- Многократные и длительные военные командировки
- Очевидные и неочевидные ранения
- Гибель военнослужащего

Хотя мы представляем каждую ситуацию отдельно, во многих случаях одна ситуация может накладываться на другую и, возможно, на третью, добавляя сложность, проблемы и стресс в жизнь семьи. Для каждой ситуации вы найдете таблицу, составленную от лица ребенка, которая:

- определяет типичное поведение;
- объясняет, что такое поведение может говорить о чувствах и потребностях ребенка;
- подсказывает конкретные шаги по оказанию поддержки.

Многократные и длительные военные командировки

Даже если родители опытны и компетентны, постоянные отъезды и возвращения могут вывести членов семьи из равновесия, нарушить их эмоциональный баланс (Williams & Rose, 2007, p. 2).

Мы много раз объясняли дочери, что папа отправляется в Афганистан. Через несколько недель после его отъезда мы проезжали мимо поля, где телёнок сосал молоко у коровы. Мы поговорили о корове-маме и её ребёночке. "А где папа телёнка? - спросила она, и тут же ответила - “А он в Афганистане".

- Жена военнослужащего

Когда я вернулся домой, сын спросил меня: "Где ты был так долго?". Я сказал ему: "Я помогал детям в других местах... детям, у которых нет таких игрушек и ботиночек, как у тебя".

- Военнослужащий

Обзор

Военную командировку часто описывают как эмоциональный цикл, который начинается с подготовки к отъезду и заканчивается возвращением военнослужащего и реинтеграцией.
(см. врезку на противоположной странице)

Поддержка семей, переживающих военную командировку

Когда моего мужа первый раз отправляли в зону боевых действий, у меня было всего 20 дней, чтобы подготовить семью к полному перевороту всего нашего мира.

- Жена нацгвардейца

Опрос семей, на который ссылается НМФА в отчёте о циклах командировок (NMFA's Report on the Cycles of Deployment" (2006b), содержит следующие рекомендации:

- Помогите членам семьи понять, чего они могут реалистично ожидать от себя и друг от друга

- Расскажите семье, чего следует ждать до, во время и после пребывания члена семьи в зоне боевых действий. Не забывайте, что реакция каждого ребёнка зависит от возраста, уровня развития и характера.

- Постоянно обсуждайте с семьёй трудности, связанные с проводами родителя в зону боевых действий, имея в виду также его возвращение и возможные проблемы при воссоединении семьи; предлагайте поддержку.

- Не предполагайте, что семьи, даже сколь угодно опытные, уже владеют всей необходимой информацией и получают достаточную поддержку.

К этому мы добавим:

- Спрашивайте в каждой подопечной семье, посылают ли кого-то из семьи в военные командировки. Это поможет вам выявить семьи нацгвардейцев, резервистов и прочих военнослужащих, которые могут жить и вдалеке от военной базы.

- Спрашивайте, как идут дела. Спросите у семьи, кто как думает о своём месте в процессе отправки члена семьи в военные командировки. Это даст вам контекст для лучшего понимания их проблем.

Эмоциональные циклы, связанные с военной командировкой

Пинкус, Хаус, Кристенсон и Адлер (2001) разработали пособие “Эмоциональный цикл военной командировки с точки зрения семьи” (более подробную информацию можно найти на сайте https://www.military.com/spouse/military-deployment/emotional-cycle-of-deployment-military-family.html).
Морзе, основываясь на их работе, разделила цикл на другие этапы и ввела новую терминологию для описания ситуации многократного пребывания в зоне военных действий, с которой сегодня сталкиваются семьи военных. (Подробнее см. https://santaclara.networkofcare.org/veterans/library/article.aspx?id=2127).

Как показывают эти модели, каждый этап создает свои проблемы и предоставляет свои возможности для семей и ваших отношений с ними.

Сегодня многие семьи описывают многократное пребывание члена семьи в военных командировках как "спираль". Этот образ отражает то, что люди не успевают вернуться к прежней жизни, как снова приходит пора расстаться. Как сказала одна женщина: “Я радуюсь тому, что скоро его увижу, и одновременно горюю, что он скоро опять уедет”. Многие родители сообщают, что испытывают сильную усталость и беспокойство по поводу детей и семейных отношений, когда военнослужащие возвращаются домой, зная, что скоро снова уедут. (Национальная ассоциация семей военнослужащих
[NMFA], 2006b).

NMFA (2004) выяснила, что члены семьи беспокоятся не только о безопасности военного, уехавшего в зону боевых действий, но и о том, что будет, когда он вернётся. Вот ряд факторов, которые особенно осложняют это время для семей с маленькими детьми:

• **Чтобы переключиться с режима солдата на режим родителя, нужно время.** Согласно BattleMind (www.battlemind.org), поведение и мышление, необходимые для выживания в бою (например, агрессивность, постоянная настороженность, особая защитная, резкая манера вождения), бывает трудно отключить. Это может угрожать безопасности семьи (Армейский исследовательский институт Walter Reed n.d.).

• **Дети рождаются, пока военнослужащие находятся в отъезде**. Военный может вернуться домой к ребенку, которого никогда не видел. Как рассказывает одна мама:

“Я так волновалась. Я не видела мужа пять месяцев. И он впервые познакомился с нашими малышами, которые родились недоношенными. Когда один из них переставал дышать, срабатывала сигнализация в мониторе дыхания. У нас с мамой была налажена система заботы, и я боялась, что муж не будет знать, что делать. Но он отлично справился, он моментально подключился к делу”.

Дети до трех лет меняются до неузнаваемости за время отсутствия родителя. Военный поцеловал на прощание пускающего пузыри младенца - а приехал к болтающему, бегающему и твердящему “неть” малышу, который может и не пойти к нему на ручки. Как рассказывает один папа: “Пока я находился в учебке, а потом в зоне боевых действий, я пропустил целый год из жизни дочки. Она совсем не такая, как была, когда я уезжал. Нам понадобится время, чтобы снова друг к другу привыкнуть".

Дети по-разному реагируют на взрослых, которых давно не видели, в зависимости от стадии развития. Понимая этапы детского развития, семьи смогут объяснить поведение детей, которое иначе может сбить с толку и расстроить, и отреагировать соответственно. Например:

- **Боязнь незнакомцев.** Начиная примерно с 7-9 месяцев дети начинают понимать, кто есть кто в в их жизни. Многие могут проявлять настороженность, любопытство и даже страх перед новыми людьми, включая членов семьи, которых они давно не видели.
- **Боязнь разлуки**. Как правило, начиная примерно с 8 месяцев дети понимают, что люди существуют, даже когда их не видно. Они не понимают, что такое время, и не знают, вернется ли близкий человек и когда именно. Они могут

протестовать и отказываться уходить с рук знакомого взрослого. Это объясняет, почему ребенок цепляется за того родителя, который всё время был дома, и отвергает того, который только что приехал с фронта.

Поддержка детей и младенцев

Дети, разлученные с родителями... могут испытывать чувство горя... которое нарушает их чувства безопасности, защищенности и комфорта (Rice & Groves, 2005, p. 28).

Маленькие дети могут быть удивительно жизнестойкими, особенно когда взрослые обеспечивают им безопасность, защиту и ощущение упорядоченности жизни и ежедневной предсказуемости (Fraga, 2007, p. 5).

Эта таблица поможет вам вместе с семьями подумать о том, что чувствует или в чем нуждается их ребенок и как они могут на это отозваться. (Учтите, таблица содержит лишь предположения о возможных причинах поведения ребенка.)

Устами младенца

Перед отъездом

Когда я…	я пытаюсь сказать	Как ты можешь мне помочь
Выгляжу печальным, прячусь, ухожу в себя, или наоборот, не отхожу от родителя, начинаю снова сосать палец или писаться в кровать	Я чувствую напряжённость. Происходит что-то непонятное.	Объясни мне простыми ясными словами, что происходит. “Мы собираем папу в Ирак”. Обними меня, поиграй со мной, почитай мне книжку. Ты можешь устроить так, чтобы мы побыли вместе, всей семьей? Мне бы этого очень хотелось. Если тебя беспокоит моё поведение, поговори с врачом или другим специалистом, которому доверяешь.
Наблюдаю за упаковкой чемоданов или спрашиваю, куда уходит мама	Я пытаюсь понять, что происходит, и ощутить, что хотя бы в мелочах контролирую свою жизнь	Позови меня помочь, например положить мамину зубную щётку в чемодан или нарисовать для мамы картинку

Во время отсутствия родителя

Когда я…	я пытаюсь сказать	Как ты можешь мне помочь
Выгляжу печальным, прячусь, ухожу в себя.	Я скучаю по маме (папе). Перемены тяжелы.	Объясни мне простыми ясными словами, что происходит. “Ты грустишь. Ты по маме скучаешь? Обними меня, поиграй со мной, почитай мне книжку. Покачай меня. Поделай со мной что-нибудь интересное. Выключи новости. Попроси знакомых не говорить при мне про войну. Если тебя беспокоит что у меня пропали эмоции, поговори с врачом
Делаю непонятные вещи, например отталкиваю тебя, а потом зову и плачу Кричу, “липну”, пинаюсь - когда ты прощаешься. Даже если на на короткое время, и даже, если я остаюсь со знакомым человеком Хочу спать с папиной	Я беспокоюсь, что ты тоже уедешь. Я думаю, что мама (папа) уехал(а) от того, что я плохо себя вел(а) Я завишу от тебя, я боюсь, что ты тоже исчезнешь. Она пахнет папой(мамой)	Успокой меня. Расскажи мне, что мама (папа) обо мне думают. Покажи мне фото, где мы все вместе. Предупреди меня заранее. Да, я может и заплачу, но я учусь доверять, что ты не исчезнешь. Оставь меня чего-нибудь свое: фото, футболку, кепку, записку. Напоминай мне, что ты вернешься, как всегда. Скажи когда - например после дневного сна. Поддерживайте домашние

(маминой) футболкой, кепкой или фотографией	и я чувствую себя безопаснее.	связи сильными. “Купайте” меня в них. Напоминайте мне о моем родителе, который служит. Фотографии, письма, видео и аудио записи семейный альбом - все помогает. Можно, например, целовать фотографию родителя перед сном. Повторяй: “мама (папа) тебя любит” даже если я не понимаю слов. Придет день и я пойму.

После возвращения

Когда я…	я пытаюсь сказать	Как ты можешь мне помочь
Плачу, сторонюсь, отшатываюсь, явно боюсь недавно вернувшегося родителя	Мне нужно время, чтобы снова тебя узнать, чтобы чувствовать себя с тобой спокойно и безопасно.	Уступай мне, не навязывай мне своё общество. Давай побудем все вместе: ты, кто оставался со мной, и ты, только приехавший. Не обижайся на меня. Это не значит, что я тебя не люблю. Мне нужно время, чтобы вспомнить и возобновить нашу связь. Дай мне шанс посмотреть на тебя и поиграть с тобой: улыбнись мне, протяни игрушку, спой смешную песенку.
Плачу и хнычу, когда вокруг много шума и/или народа	Мне тяжело всё это воспринять, мне беспокойно.	Не нарушайте мой режим еды и сна. Отпразднуйте

		возвращение домой посиделками в узком кругу, а не шумной вечеринкой. Или по крайней мере берегите меня от шума и толпы. Может быть, отправьте меня с близким человеком побыть где-нибудь в тишине.

Если родитель травмирован

Семья - это сложная система, где все взаимосвязаны. Когда страдает один из членов семьи - страдают и его родственники, и близкие, и дальние. (Roberts, 2003, p. 69).

Тяжело не только нам. Тяжело нашему сыну.
-- Жена военнослужащего

Обзор

Усовершенствованные бронежилеты и достижения травматологии, быстрая стабилизация и вывоз раненых в полевые госпитали, новейшие методы лечения - всё это позволяет тяжело раненным солдатам, которые не выжили бы в прежних войнах, остаться в живых сегодня. Многие ранения можно увидеть сразу, но некоторые травмы невидимы. К ним относятся:

- Боевые стрессовые травмы - случаются, когда стресс слишком силен, или длится слишком долго.
- Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), "фирменная травма" современных конфликтов, возникает, когда реакция на стресс настолько тяжела и продолжительна, что мешает повседневной жизни.
- Ушибы головного мозга - ещё одна “фирменная травма” современности. Считается, что ударная волна от взрыва устройств кустарного изготовления повреждает мозг на микроскопическом, субклеточном уровне (Glasser, 2007).

Раненый также может испытывать постоянную боль. Как объясняет один отец: "Я не мог выздороветь, пока не устранили мою боль. Она меня мучила, я был усталый, раздражительный, злой и подавленный. Когда боль оказалась под контролем, я смог справиться с травмой мозга, ранениями тела и постоянной тревогой. Я смог стать хорошим папой”.

Стрессовые травмы от участия в боевых действиях и посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)

Чтобы избавиться от последствий стрессовой травмы, как и в случае прочих травм, нужно лечение, время, поддержка семьи и друзей. В стрессовой травме никто не виноват. Она не является признаком слабости.

Три самые частые стрессовых травмы после боевых действий: (Nash, n.d.)

- **Травматические стрессовые повреждения**. Это повреждения мозга, ментальные и душевные раны, вызванные событиями, внушающими страх, ужас, ощущение беспомощности, крушение глубоко сидящих или базовых убеждений, физиологическое перевозбуждение, стыд или чувство вины (Nash, n.d., ppt slide 9).
- **Травмы боевой усталости** - это эмоциональные изменения от долгого боевого/оперативного стресса, вызванные износом организма от мелких тревог (таких как трудности, монотонность, недостаток сна и отдыха), которые накапливаются со временем или в результате многократного пребывания в зоне боевых действий. Таким травмам подвержен любой человек, если стрессовые факторы воздействуют на него достаточно долго. (Nash, n.d., ppt slide 9).
- **Травмы горя** вызваны потерей близкого человека.

Симптомами стрессовых травм могут быть бессонница, беспокойство, проблемы с кратковременной памятью, стремление уединиться, саморазрушительное поведение, постоянная дерганность и напряжённость, тревожные воспоминания, панические атаки, вспышки ярости, чувство шока и оцепенения, ощущение, что ты пригоден теперь только для войны и/или невозможность понять, почему существует смерть. Также реакции могут включать рискованное и опасное поведение, злоупотребление алкоголем и/или наркотиками и агрессивность. (Nash, n.d.).

Такие симптомы - естественная реакция на стресс от участия в боевых действиях; они могут продлиться от нескольких дней до нескольких недель. Однако если симптомы тяжелые, продолжительные и мешают повседневной деятельности, это может быть признаком **посттравматического стрессового расстройства** (ПТСР; National Center for PTSD, 2006).

Лечение может быть эффективным - чем раньше, тем лучше - и может включать в себя (National Center for PTSD, 2006):

- получение информации о ПТСР
- обучение методам, которые помогают справляться
- терапевтические беседы
- медикаментозную терапию

Травматические повреждения головного мозга (ТПГМ)

Взрыв избыточного давления, вызываемый взрывом, распространяется со скоростью 500 метров в секунду на сотни метров. Любой человек в этой зоне попадает под две волны: собственно ударную волну и "вторичный ветер", когда воздух под избыточным давлением возвращается в зону взрыва. Считается, что эти волны повреждают мозг на микроскопическом, субклеточном уровне (Glasser, 2007).

Среди симптомов таких травм - головные боли, нарушения сна, чувствительность к свету и шуму. Когнитивные изменения, в том числе нарушения внимания, памяти или речи, а также задержка реакции при решении проблем. Самые тревожные симптомы - это нарушения поведения: перепады настроения, депрессия, тревожность, импульсивность, эмоциональные вспышки или неуместный смех (Okie, 2005).

Лечение может включать нейрохирургию, логопедическую и речевую терапию, трудотерапию, когнитивную терапию, обучение методам, которые помогают справляться с симптомами, терапевтические беседы, консультации с психологом, медикаменты. Большинство взрослых с легкими ТПГМ полностью восстанавливаются в течение года, но умеренные и тяжелые ТПГМ чаще вызывают затяжные последствия. По оценкам CDC, 5,3 миллиона американцев живут с инвалидностью, полученной в результате ТПГМ. Министерство по делам ветеранов США прогнозирует на ближайшие годы большой приток ветеранов с ТПГМ, которые будут нуждаться в постоянном уходе. (Okie, 2005).

С чем может столкнуться семья

“Тебе миллион раз рассказывают, чего можно ожидать. Ты планируешь, что случится, когда тебе позвонят. И всё равно, когда это происходит, оно кажется нереальным.
-- Партнер военнослужащего

“Моя жена была беременна, когда меня ранили. Врачи дали мне послушать сердцебиение нашего сына. Это пробудило во мне желание жить. Я вспоминаю те дни и думаю, что ей, наверное, было очень страшно вынашивать ребенка.
- Военнослужащий

У нас было много трудных дней.
- Военнослужащий

Я научилась жить одним днём.
- Жена

В каждой семье своя ситуация. На протяжении недель, месяцев и лет ваши подопечные семьи могут столкнуться с такими вещами, как:

- Длительное пребывание в больнице, часто вдали от дома.
- Необходимость понимать, заполнять, обсуждать медицинские документы и горы прочих бумаг.
- Переезд в госпиталь поближе к дому и налаживание контакта с новыми медработниками.
- Перестройка дома и повседневной жизни (пандусы для инвалидного кресла, ручное управление в автомобиле, план обеспечения безопасности, если у родителя стрессовые травмы или ПТСР).
- Перераспределение ролей и обязанностей в семье.
- Решение непредвиденных расходов и проблем с финансами.
- Восстановление интимных отношений.
- Изменение восприятия себя как родителя - например, травмированный отец больше не может бегать и активно играть с маленьким ребенком или больше не чувствует себя сильным, защитником и кормильцем семьи.
- Воссоединение с друзьями и семьей. Обсуждение травмы и изменений с другими людьми.
- Чувство изоляции, если это единственная семья с такой ситуацией в округе.
- Превращение из семьи военного в гражданскую семью или повторная отправка на службу и даже в зону боевых действий.
- Переопределение жизненных целей.

Поддержка детей и младенцев

Я решила оставить нашего сына с мамой, а сама поехала выяснять, насколько тяжело муж переносит последствия ранения. Таким образом, у сына будет своя спальня, собака и распорядок дня. Никто заранее не знает, как правильно. Просто надо понять, что будет лучше для вас и для ребенка. А что ещё тут поделать?

- Жена военнослужащего

Мы не хотим потерять это время, поэтому мы стараемся радоваться мелочам. Сын обожает нажимать кнопки на больничной кровати и в лифте. Мы всячески подчеркиваем, какое это увлекательное занятие.

- Жена военнослужащего

Мой сын уже полностью принял ситуацию. Он говорит своим друзьям: "У папы офигенская нога, как у робота!". Иногда он говорит: "Папа, где твоя нога? Надевай и пошли гулять".

- Военнослужащий

Используйте эту таблицу, чтобы вместе с семьями подумать о том, что может чувствовать или в чем нуждается их ребенок, и как они могут на это откликнуться. (Учтите, таблица содержит лишь предположения о возможной интерпретации поведения ребенка.)

Устами младенца

Когда родитель пострадал…

Когда я…	я пытаюсь сказать	Как ты можешь мне помочь
Веду себя тихо, настороженно, отстраненно; плачу, липну, плохо сплю, снова начинаю просить соску, сосать палец или писаться в штаны.	Я знаю, что ты расстроен(а), Я чувствую напряжение, когда ты берёшь меня на ручки. Я слышу тревогу в твоём голосе. Я вижу, что ты плачешь. Ты думаешь, что, утаивая от меня правду, бережешь меня, но я же чувствую: что-то не так	Говори со мной простыми понятными словами. Если я что-то спрошу, дай мне простой ответ. Это ничего, если ты заплачешь. Если тебе грустно, так и скажи мне. Не волнуйся, что сразу не находишь правильных слов. Мы еще много раз будем возвращаться к этой теме. Говори, как получается. Обними меня, нам обоим станет лучше. Если тебя беспокоит моё поведение, поговори с моим наблюдающим врачом или другим специалистом, которому доверяешь.

Перед визитом в госпиталь

Когда я…	я пытаюсь сказать	Как ты можешь мне помочь
Обычно пугаюсь и плохо переношу новые места и новые ситуации, ИЛИ обычно очень активный, люблю покричать и побегать	Такой уж у меня характер, ничего не поделаешь	Подумай, может быть мне лучше посидеть дома с кем-то, кого мы любим и кому доверяем, чем ехать с тобой в госпиталь.

Прошусь поехать с тобой в госпиталь или спрашиваю, возьмёшь ли ты меня	Я хочу увидеть папу (или маму), но мне нужна твоя поддержка.	Договорись (если возможно) с моим раненым родителем, когда мне лучше прийти. Узнай точно, пускают ли в госпиталь с детьми. Перед тем, как идти, расскажи мне историю, чего можно ожидать, чтобы подготовить к тому, что я могу там увидеть, какие там звуки и запахи. Постарайся спланировать визит на время, когда я буду отдохнувшая и сытая. Собери сумку с моей бутылкой или чашкой, с чем-нибудь, что мне можно съесть и выпить, мою любимую куклу/мишку, ещё несколько игрушек. Помоги мне нарисовать картинку или выучить стишок для мамы или папы. Если ты планируешь долгий визит, попроси близкого человека забрать меня посидеть в столовой или погулять на улице, когда я начну ёрзать.

В госпитале

Когда я…	я пытаюсь сказать	Как ты можешь мне помочь
Ёрзаю, плачу, хнычу, скулю	Я устала. Я голоден. Мы тут слишком долго пробыли, мне нужен перерыв. Тут напряжённая обстановка, мне от неё плохо. У меня стресс.	Возьми с собой что-нибудь из еды, что я люблю. И мою чашку/бутылочку тоже. Найди уголок, где мы можем сесть и перекусить. Покачай меня туда-сюда в коляске или найди место, где я смогу немножко поспать.

		Позови с нами кого-нибудь, кого я знаю и люблю, кто может меня отвести в вестибюль, в телевизионную комнату или на улицу поиграть. Заботься о себе как можно лучше. Принимай помощь от других. Если ты заботишься о себе, ты будешь ко мне внимательней и терпеливей.
Не сижу на месте, начинаю лезть куда нельзя.	Это тесное пространство, тут слишком много правил. Я устала от всего этого “тише, туда не ходи, этого не трогай, сиди спокойно!”	Не засиживайся в госпитале. Своди меня в вестибюль, в столовую, или лучше вообще на улицу, где можно разговаривать и играть.
Опасаюсь смотреть на папу или маму, разговаривать с ними, или отстраняюсь от прикосновений, объятий или поцелуев	Мы очень давно не виделись. Мне нужно время, чтобы восстановить связь. И чтобы привыкнуть к тому, как он/она выглядит, к голосу, запаху, поведению.	Покажи мне, что маму или папу можно обнять - если можно. Но не заставляй меня. Дай мне время понять и привыкнуть. Предложи мне нарисовать моему раненому родителю картинку, спеть песенку, принести что-нибудь (для возраста 1-2 года).
Опасливо смотрю на папу/маму на больничной койке, потом прячу лицо - и снова осторожно выглядываю	Я начинаю восстанавливать связь	Дай мне время
Таращусь на чьи-то шрамы на лице, культю, протез.	Я пытаюсь осознать, воспринять что-то новое и пугающее. Я боюсь что со мной случится что-то подобное.	Объясни мне простыми словами, что я вижу, и убеди меня, что со мной всё в порядке. “Это не такое бо-бо, как у тебя было, когда ты упал” “Эта нога странно выглядит, правда? Но смотри, как тётя на ней

		ходит. Ты на своих ногах тоже ходишь”.
Задаю вопросы	Мне любопытно. Я готов получить новую информацию.	Ответь мне простыми словами, чтобы я поняла. “Эта машина помогает маме дышать”

Дома

Когда я…	я пытаюсь сказать	Как ты можешь мне помочь
Хнычу и капризничаю	Всё поменялось, меня это расстраивает	Давай вернёмся к ежедневным ритуалам, которые были раньше, например к чтению на ночь.
Слишком расстраиваюсь, если упаду или поцарапаюсь	Я боюсь, что у меня тоже тяжёлое ранение	Спокойно объясни мне, что всё хорошо и ты обо мне позаботишься. Помоги мне вернуться к игре.
Не хочу оставаться один с раненым родителем	Мне нужно больше времени, чтобы восстановить связь и привыкнуть к ощущению безопасности и покоя с ним/ней	Дай мне это время. Давайте побудем все вместе.
Играю в боевые ранения. Моя кукла в госпитале без ноги и с ожогами, она вся забинтована.	Я пытаюсь понять, что происходит. Я пытаюсь внутренне проработать происходящее, чтобы иметь какой-то контроль над ситуацией.	Присоединись к моей игре. Спроси у куклы “Как ты себя чувствуешь? У тебя есть кресло-каталка? Доктор тебя хорошо лечит? Как тебе помочь?” Дай мне подходящие игрушки - одеяло, игрушечный стетоскоп, коробку с пластырями. Используй эту возможность, чтобы дать мне дополнительную информацию. “Бинты у мамы на лице для того, чтобы ожоги скорее перестали болеть”

		Если тебя беспокоят мои игры, или ты видишь, что я зацикливаюсь на них, что они меня расстраивают, посоветуйся со специалистом, которому доверяешь.
Начинаю смотреть, улыбаться, предлагать игрушки вернувшемуся с войны раненому родителю, прихожу к нему обниматься.	Мне становится спокойнее с тобой, я привыкаю, что ты дома	Дай мне ещё немного времени, наша связь скоро восстановится. Сейчас нам надо побыть всем вместе. Побудь недолго со мной наедине - но чтобы родитель, который раньше оставался со мной дома, ждал неподалёку и мог, если что, вмешаться. Помоги мне воссоединиться с тобой — протяни мне игрушку или поиграй в простую игру вроде “ку-ку”.
Выказываю интерес, любопытство, желание помочь ухаживать за раненым родителем.	Я хочу помочь. Хочу почувствовать себя уверенно. Хочу делать что-то, что получается.	Дай мне посильное поручение, например принести бинты к кровати. Но не рассчитывай на меня как на реального помощника - я слишком мал для такой ответственности. (Иногда личные границы смещаются, когда надо оказывать медицинскую помощь. Старайся хранить эти границы. Ты помогаешь маме помыться и сходить в туалет - я могу принести ей попить или рассказать ей стихотворение.) Береги меня от пугающих, перегружающих впечатлений, вроде открытых ран или кровавых бинтов. Я ещё

		мала, чтобы адекватно воспринимать такие вещи, я могу подумать, что всё гораздо хуже и страшней, чем на самом деле

Когда военнослужащий родитель возвращается с войны изменившимся

Чтобы стать хорошим отцом и мужем, мне нужно было первым делом позаботиться о себе. Мне самому не нравился человек, которым я стал. Я не проявлял любовь к семье так, как мог бы. Сейчас, оглядываясь назад, я думаю, что, возможно, это была повышенная тревожность после травмы. Я очень боялся за наше будущее.
- Военнослужащий

Исследователи, в том числе Vasterling, Proctor, Amoroso, Kane, Heeren, and White (2006), предположили, что отправка в зону боевых действий вызывает небольшие изменения в мозгу. Из-за этого страдают сосредоточение и память, а также возникает синдром военнослужащего, вызывающий проблемы в повседневной жизни семьи. Ученые считают, что этот вопрос нуждается в дальнейшем исследовании.

Трудности в семейных отношениях могут возникнуть сразу по возвращении или месяцы спустя. Milliken, Auchterlonie, and Hoge (2007) обнаружили резкий скачок проблем с душевным здоровьем и семейных конфликтов у вернувшихся военнослужащих в период 3-6 месяцев после возвращения. Некоторым ветеранам боевых действий трудно взаимодействовать с младенцами и маленькими детьми, прикасаться к ним. Для тех кто имел травматический опыт и страдает от посттравматического синдрома, взаимодействие с маленькими детьми и младенцами может стать триггером, напоминанием о травматическом опыте, и породить соответствующие эмоции, воспоминания и флешбеки. Из за таких эмоций и воспоминаний родители бояться причинить ребенку вред или боль, что заставляет родителей отстраняться от ребенка.

У родителей возникают вопросы о которых они раньше совершенно не задумывались. «Как брать ребенка на руки, если рук у меня больше нет?»

«Если быть хорошим родителем значит бегать и играть с ребенком, как мне теперь быть хорошим родителем, если я парализован?»

Это очень сложные вопросы. Если вы работаете с семьей, где они возникают, и не являетесь профессиональным психологом, или если вам кажется, что семье нужна специализированная поддержка, свяжитесь с профессионалом, которому доверяете. (Подробнее об этом см. Часть 3)

Как обезопасить младенцев и маленьких детей в ситуации «родитель вернулся с фронта»

Мы пока не знаем всех последствий для семьи от пребывания родителя на фронте. Но в настоящем некоторым семьям нужна помощь, чтобы обеспечить безопасность младенцам и маленьким детям. Типичные для маленьких детей и младенцев действия иногда вызывают сильные эмоции даже в спокойной обстановке и у спокойных взрослых. Когда ребенок постоянно липнет к родителю или «мамкает», для взрослого, уже и так находящегося на пределе возможностей, это может стать последней каплей. Плач или резкие движения ребенка (погнался за кошкой) могут вызвать слишком сильную реакцию у взрослого, который не спал или вздрагивает от каждого звука. Эксперты из Национального центра изучения пост-травмы (2006) полагают что гнев и агрессия – одна из реакций ветеранов боевых действий на стресс. Прием алкоголя и наркотиков как средство справиться с эмоциями могут лишь ухудшить положение и создать опасность для членов семьи.

Скажите ветеранам и членам их семей эти предложения «на всякий случай».

- Определите, кто может вам помочь в чрезвычайной ситуации (сеть поддержки). Запишите контактную информацию этих людей и повесьте на видном месте.
- Если ребенок плачет не умолкая или ведет себя так, что вам уже невмоготу, посадите его в безопасное место (манеж или кроватку) и позвоните кому-нибудь из своих контактов, чтобы успокоиться или попросить забрать ребенка на время.
- Спланируйте, как организовать для травмированного войной родителя необходимую ему передышку. Договоритесь о кодовом слове или жесте, по которому «тыловой» родитель поймет, что нужно немедленно увести ребенка в другое место.
- Если вам кажется что вы или ваш ребенок в опасности, хватайте его и бегите. Свяжитесь с педиатром, семейным врачом, службой поддержки семей на вашей военной базе: они дадут вам необходимую информацию и ресурсы.

Внимание!

Никогда не трясите младенца или маленького ребенка. Даже несколько секунд тряски могут навсегда его искалечить. Когда незафиксированная голова ребенка болтается, это приводит к разрывам мозговой ткани и внутримозговым кровоизлияниям. Это называется синдром детского сотрясения. Дополнительную информацию можно найти на веб-сайте https://www.dontshake.org/

Если родитель погибает на войне

Мой муж не должен был умереть. Потерять родителя - это так ужасно.

- Жена военнослужащего

Я думаю, дети и семьи могут выстоять, главное - оказывать им необходимую поддержку.

- Консультант по детям и молодежи из военных семей

Обзор

Младенцы и маленькие дети не понимают, что такое смерть, но чувствуют потерю и понимают: что-то в их жизни поменялось. Иногда кажется, что ребенок забыл погибшего родителя. Ребенок может неожиданно проявлять горе и печаль поведением, словами, сценарием игр или сочетанием всего этого.

Помочь ребенку осознать что родитель погиб, и научиться с этим жить – процесс, который растягивается на годы, принимает разные формы по мере взросления ребенка и требует постоянной поддержки. Не существует формулы, подходящей всем без исключения. Нет двух одинаковых детей, как и двух одинаковых взрослых. Каждый из нас справляется с потерей по своему.

Реакция ребенка зависит от множества факторов - возраста, пола, темперамента, а также от реакции оставшихся в живых членов семьи. Также имеет значение, сколько времени отсутствовал родитель, где именно он находился и при каких обстоятельствах погиб.

Возможная реакция членов семьи

Всё это так тяжело.

- Мать

Единственное, что я могу сделать для этого человека, который так любил своих детей - воспитать их хорошими людьми.

- Мать

Одна мать сказала очень просто: “От этого сердце рвётся”. Все члены семьи ощущают потерю. Лучше всего может поддержать осиротевшего ребенка оставшийся в живых родитель. Однако порой он так глубоко скорбит, что становится эмоционально недоступным для ребенка.

Когда кто-то погибает на фронте, у близких в душе остается смесь разнообразных чувств. Это может быть горе, восхищение человеком, отдавшим жизнь за свою страну,

гнев на погибшего за то, что он пожертвовал интересами семьи, и вина за то, что испытываешь все эти чувства.

Переживая горе от потери близкого человека, семья военнослужащего вынуждена одновременно справляться с переменами в жизни. Семья теряет поддержку армейских служб, переезжает и возвращается в гражданскую жизнь. Семья вынуждена принимать решения: где жить, какую школу выбрать для детей, к какому семейному врачу записаться. Иногда приходится бросать друзей и налаженную сеть социальных контактов, что дополнительно обостряет потерю.

Поддержка младенцев и маленьких детей

“Прошло два года. Иногда моя дочь говорит “Меня зовут так-то, и мой папа погиб”. Когда другие дети рассказывают о своих отцах, она делится семейной историей. Она говорит о том, что знает”
– Вдова военнослужащего

“Я говорю своим детям: папа больше всего на свете хотел вернуться домой и быть с вами”.
– Вдова военнослужащего

Воспользуйтесь этими таблицами, чтобы вместе с родителями понять чувства ребенка и найти способ его поддержать. (Учтите, таблица содержит лишь предположения о возможной интерпретации поведения ребенка.)

Устами младенца

Когда приходит известие о гибели

Когда я…	я пытаюсь сказать:	Как ты можешь мне помочь
Плачу, хнычу, липну, ухожу в себя или сижу тихо и неподвижно	Я знаю: происходит что-то не то. Когда ты, главный взрослый в моей жизни, расстроен и опечален, я начинаю бояться. Распорядок моей жизни нарушен. Я растерян. Я голоден или устал.	Скажи мне честно, простыми словами: “Мы узнали, что твоя мама умерла. Я опечален(а) и потому плачу”. Постарайся сохранить распорядок моей жизни, хотя бы частично. Если я знаю, чего ожидать, мир кажется мне безопаснее. Постарайся, чтобы моя любимая игрушка или любимое одеяльце всегда

		были при мне. Пусть кто-нибудь меня регулярно кормит и пусть у меня будет возможность спать – в кровати, в коляске или в машине.

Во время поминальной службы или гражданской панихиды

Когда я…	я пытаюсь сказать	Как ты можешь мне помочь
Хнычу или ёрзаю	Мне нужен перерыв	Найди какого-нибудь знакомого мне человека, который может мною заняться, не отвлекаясь – дать мне бутылочку, покачать, поиграть, погулять со мной.
Смотрю в никуда, не могу оторваться от взрослого, сосу палец, хотя давно из этого вырос.	Я растерян, происходящее мне не по силам.	Скажи мне честно, простыми словами, что происходит: “Мы прощаемся с папой”.

В повседневной жизни

Когда я…	я пытаюсь сказать	Как ты можешь мне помочь
Плачу, протестую, дерусь, висну на ком-то, ухожу в себя	Я боюсь. Я теряю контроль над своим миром.	Успокой меня, скажи что я в безопасности и что ты будешь по-прежнему заботиться о моей безопасности. Попробуй меня утешить и дай мне слова, чтобы выразить мои чувства. Например: “Я понимаю, тебе грустно, что папа не вернется домой. Хочешь посидеть у меня на коленях в кресле-качалке и посмотреть фотографии папы?”

		Обеспечь мне здоровые и безопасные способы выплеснуть накопившиеся чувства. Сочини для меня “сердитый” танец. Выпускай меня на улицу, чтобы я мог двигаться и чем-нибудь заниматься. Предложи мне материалы, с которыми я могу играть: лепить, колотить, брызгаться, давать волю фантазии, напрмер пластилин, вода и песок, пальчиковые марионетки, другие куклы.. Объясняй, что гибель папы или мамы – не моя вина. Заботься о себе. Я нуждаюсь в тебе.
Уверяю, что мама скоро вернется домой	Мне сложно понять, что мама больше никогда не вернется. Я не хочу знать, что мама больше не придет. Может быть, если я буду настаивать, что это не так, она вернется.	Помоги мне разобраться в своих чувствах. “Я знаю, ты хочешь чтобы мама вернулась, ты так по ней скучаешь”. Мягко напомни мне, что мама погибла и потому не вернется домой. “Это очень грустно, что мама не вернется домой, потому что она погибла”. Напоминай мне, как она меня любила и что она не хотела умирать и оставлять меня.
Переживаю ночные кошмары или приобретаю новые страхи	Я боюсь. Я теряю контроль над своей жизнью.	Повторяй мне, что ты меня защитишь. Утешай меня.
Откатываюсь в развитии – плачем требую бутылочку, сосу палец, прошусь на ручки, делаю в штаны.	Мне очень тяжело. Я не могу все это переварить.	Не удивляйся моему регрессу. Постарайся меня понять. Если тебя это беспокоит, обратись к профессионалу, моему наблюдающему врачу или детскому психологу.

В повседневной жизни (продолжение)

Когда я…	я пытаюсь сказать	Как ты можешь мне помочь
Откатываюсь в развитии – плачем требую бутылочку, сосу палец, прошусь на ручки, делаю в штаны	Мне очень тяжело. Я не могу все это переварить	Будь со мной терпелив(а). Если ты будешь меня успокаивать, со временем я привыкну к изменениям. Мягко напомни, чего ты от меня ждешь. Например, напомни, что я умею пользоваться горшком. Периодически разговаривай с моим врачом и воспитательницей в яслях о том, как я справляюсь (и как справляешься ты).
Рассказываю людям, что мой папа умер. Ощупываю лицо незнакомого мужчины. Рассказываю про своего папу	Я скучаю по папе.	Говори со мной про папу. Расскажи о нем. Давай поиграем в игру в которую мы играли с папой. Сделай так, чтобы какой-нибудь мужчина — друг семьи или родственник — провел с нами немного времени. Если мои слова или поведение тебя беспокоят, поговори с моим наблюдающим врачом или другим специалистом, которому доверяешь.
Бью тебя, кусаю, отталкиваю. Бью другого ребенка, нарочно что-нибудь ломаю, закатываю истерики.	Я не могу контролировать свои чувства. Поставь мне границы.	Ласково, но твердо устанавливай для меня границы. “Я знаю что ты сердишься, но в нашей семье не дерутся”. Предоставь мне безопасные и приемлемые способы выпустить пар (см. выше)

		Помоги мне почувствовать, что я хоть что-то контролирую - для этого предоставляй мне возможности показать, что я умею и знаю. Привлеки меня к чистке картошки или накрыванию на стол. Дай мне самому выбрать книжку, которую мы будем читать на ночь.
Плачу при виде военной формы, не хочу смотреть на фотографии или слышать про про погибшего папу.	Мне больно, когда мне напоминают, что папа погиб.	Дай мне слова для описания моих чувств. Скажи что ты меня понимаешь. Давай займемся вместе чем-нибудь еще. Давай повспоминаем папу завтра или когда я смогу.
Играю, улыбаюсь, пою	Мир прекрасен и удивителен. В нем столько интересного. Мне нужно отдохнуть от печали.	Присоединись ко мне и порадуйся общению со мной.
Смотрю тебе в глаза, улыбаюсь тебе, тянусь к тебе, бегу к тебе в объятия, крепко обнимаю	Я тебя люблю.	Крепко обними меня в ответ.

Распространенные вопросы по теме. Мы предлагаем общие ответы, которые вы должны приспособить под себя и конкретную семью.

- *Как рассказать ребенку о гибели близкого человека?* Маленькие дети мыслят конкретно, а не абстрактно. Поэтому лучше всего разговаривать с ними правдиво, просто, понятно и ласково. “Папа так сильно поранился, что врачи не смогли его вылечить. Он умер и не может к нам вернуться. Он тебя любит и был бы с тобой, если бы мог”. “Мама умерла, она больше не может двигаться и говорить”. Не рекомендуется пользоваться эвфемизмами вроде “Она уснула вечным сном” или “Мы ее потеряли”. Ребенок будет примерять такие метафоры на свой ограниченный жизненный опыт, запутается и от этого еще сильнее испугается.
- *А если я скажу что-нибудь не то?* Не беспокойтесь об этом. Ребенок не хочет, чтобы вы были идеальны. Он хочет, чтобы вы были собой, и хочет знать, что вы всегда будете с ним искренни.
- *Приводить ли ребенка на поминальную службу или военную церемонию прощания?* Многие семьи принимают участие в военных похоронах со всеми церемониями, включая сложенный флаг и залп над могилой. Есть дети, особенно маленькие, для которых это слишком шумно и пугающе. Другим это

интересно и помогает. Вы знаете своего ребенка лучше всех. Решите, что для него полезнее, с учетом его реакции на новых людей и новые ситуации. Если все же решите брать ребенка на церемонию, вот несколько советов:

- Расскажите ребенку, чего ожидать. Расскажите, что церемония – это способ попрощаться с человеком, который умер. Прощаться с близким человеком всегда тяжело, люди будут плакать. Плакать могут и дети, и взрослые. Таким образом мы выражаем свои чувства.
- Если у вас есть родственник или знакомый, которому ребенок доверяет, попросите этого человека сопроводить вас на церемонию. В этом случае, если ребенку понадобится перерыв, будет кому за ним присмотреть. Хорошо, если этот человек не оплакивает погибшего и сможет уделить ребенку всё свое внимание.

- *Как защитить ребенка от страдания?* На сто процентов защитить своего ребенка от страданий вы не сможете. Потеря так велика, что без боли ее пережить невозможно. Но вы можете утешать своего ребенка, помочь ему понять свои чувства и научиться с ними жить. Маленькие дети чутко считывают эмоциональное состояние отца, матери или другого важного для них взрослого. Если вы будете прятать свои чувства, ребенок уловит напряжение, поймет, что вы что-то скрываете, и напугается. Если вы будете рассказывать о своих чувствах, ребенок поймет что и ему можно и нужно рассказывать о своих. В тоже самое время, не забывайте что прежде всего ваша задача оказать поддержку ребёнку а не ему вам.
- *Как облегчить страхи ребенка?* Маленькие дети могут выражать свои страхи поведением или прямыми вопросами. Вот примеры таких вопросов и рекомендации, которые помогут отвечать.
    - *Ты тоже умрешь?* Ребенок может быть обеспокоен, что умрет единственный родитель, который у него остался. Возможно, вы тоже этого опасаетесь. Постарайтесь преодолеть свой страх и скажите что-нибудь вроде: “Я еще очень долго не умру. Я здесь, с тобой”.
    - *Я тоже умру?* Малыша надо успокоить. “Нет, ты не умрешь. Ты здоровый и крепкий. Я буду о тебе хорошо заботиться”.
    - *Что со мной будет?* Вы поможете ребенку чувствовать себя в безопасности, если расскажете ему, кто будет о нем заботиться, и четко опишете ежедневный распорядок. Например: “Днем ты будешь в детском садике в группе у Анны Петровны. Вечером я тебя заберу из садика так же, как раньше это делала мама”.
    - *Это я виновата?* Маленькие дети иногда считают что если они на кого-то сердились (например, на папу за то, что он уехал), то этим могли навредить объекту гнева. Мягко объясните, что это не так. “Все дети иногда сердятся на родителей. Тем, что ты сердишься на кого-то, ты его не поранишь и не убьешь. Иногда мы сердимся друг на друга, но все равно друг друга любим”.
    - *Я тоже хочу умереть, чтобы быть вместе с папой.* Напомните ребенку, что многие люди его любят и будут по нему скучать, если он умрет. Если такие заявления не прекратятся и продолжат беспокоить вас, обратитесь к специалисту.

Как хранить память

“В конце трудного дня я сделала оладьи с беконом на ужин. Это было любимое блюдо мужа. За ужином мы вспоминали о том, как что-то делали всей семьей и как папа любил на ужин завтрак”.
– Вдова военнослужащего

“Мои дети растут и осознают, кто они такие. Они вбирают в себя частички отца, когда слышат рассказы о нем”.
– Вдова военнослужащего.

Консультант по детям и молодежи из семей военных рассказывает:
“Вначале моя работа – сидеть и слушать. Родители не хотят, чтобы ребенок забыл другого родителя, погибшего. На это я отвечаю: “К сожалению, я не была знакома с ____. Расскажите мне про него/нее. Почему его/ее присутствие в вашей жизни было таким важным?” И вот тут начинаются рассказы. Я объясняю, что дары, который погибший оставил своей семье - это может быть что угодно, например дурацкие анекдоты, манера крепко обниматься, пение, совместное приготовление еды – стало частью оставшегося в живых родителя и детей. Мы говорим о том, как эти дары умершего родителя можно вплести в жизнь и нести с собой дальше”.

Когда семья будет готова, можно делать следующее, чтобы сохранить память о погибшем у маленьких детей:

- Делитесь фотографиями. Развесьте их по дому. Сделайте фотоальбом. Положите в корзинку разные фотографии умершего - ребенок сможет выбрать, какую фотографию носить с собой, если захочет.
- Рассказывайте истории из семейной жизни. Маленьким детям ужасно нравятся детали вроде “Папа тебя укачивал, сидя с тобой в кресле-качалке каждый вечер. Он держал тебя на руках и повторял “Я тебя люблю”, и качался, пока ты не засыпал” или “Мама всегда мазала тебе клубничный джем на хлеб и потом разрезала хлеб на четыре кусочка”.
- Пойте песни и читайте книжки, которые вы любили вместе с погибшим.
- Посещайте могилу погибшего, если она есть и если это не против ваших религиозных убеждений. “Мы каждый год в ноябре ездим навестить могилу мужа. Рисуем, пишем письма, и берем это все с собой” – говорит одна мать.

Некоторые дети не успели даже познакомиться с отцом. Тут можно создать связь при помощи таких рассказов как: “Папа тебе пел, когда ты была у меня в животике” или “Я прислала папе картинку, как ты у меня в животике, и он положил ее к себе в кепи и везде носил с собой”. Ребенку можно показывать совместные фотографии родителей из того периода, когда мать была им беременна. Это поможет ему осознать свою связь с погибшим отцом.

Часть III. Построение уважительных и чутких отношений с семьями, где есть младенцы и дети ясельного возраста

В этом разделе мы разбираем пять стратегий для профессионалах которые помогают семьям

- Фокусируйтесь на детях
    - В беседах с членами семьи выделяйте ключевую информацию о маленьких детях и младенцах
    - Расскажите, как младенцам и маленьким детям важен ежедневный распорядок и как он защищает их от стресса.
- Семьи, с которыми вы работаете, и ваше взаимное влияние друг на друга
    - Слушайте активно
    - Разговаривайте с членами семьи, переживающей трудные времена
    - Разговаривайте с детьми из семьи, переживающей трудные времена
    - Если родитель выражает сожаление или чувство вины – это нормально
    - Помогите всем членам семьи найти в себе сильные стороны и строить дальнейшую жизнь на этом фундаменте
- Замечайте признаки того, что ребёнку или взрослому нужна помощь, и реагируйте на них
    - Обращайте внимание на признаки того что ребенок пытается сказать: “мне тяжело”.
    - Помогите родителям осознавать, что им нужна дополнительная поддержка
    - Делитесь и пользуйтесь ресурсами, но не грузите семью (и себя) слишком большим количеством информации
    - Отправляйте к специалистам, если это необходимо
- Находите время, чтобы побыть с ребенком и получить от этого удовольствие.
- Заботьтесь о себе.

Фокусируйтесь на детях

“Родители часто говорят, как они рады, что у нас есть время вместе сосредоточиться на ребенке”
– Воспитательница в яслях

Иногда не хватает времени и сил, а требования огромны, и родители как-то забывают о потребностях самых маленьких членов семьи. Помогайте семье фокусироваться на детях:

- в беседах с членами семьи выделяйте ключевую информацию о младенцах и детях ясельного возраста
- подчеркивайте, что младенцам и малышам очень нужен установленный распорядок жизни, который защищает их от стресса.

Рассмотрим каждый из этих пунктов в деталях.

Выделяйте ключевую информацию о младенцах и маленьких детях в беседах с членами семьи

“Я вижу в ребенке целую личность. Не все, что с ним происходит, объясняется горем. Если он не хочет читать книжку – может быть, это потому, что сейчас ему нужно быть на улице, прыгать и беситься”
– Мать

Вот три важнейших факта о развитии ребенка, которые можно постоянно включать в беседы с семьей. Люди в стрессе плохо усваивают информацию, а это значит, что важные сообщения нужно регулярно повторять.

- Младенцы и маленькие дети испытывают стресс. Они не понимают, что происходит, но считывают уровень стресса у важных для них взрослых.
- Младенцы и маленькие дети устойчивы к стрессу, если у них есть поддержка любящих взрослых. Любящие, добрые, позитивные отношения с родителями помогают детям пережить стресс и создают у них ощущение безопасности.
- Младенцы и маленькие дети сообщают о своих нуждах и чувствах посредством поведения. Когда вы наблюдаете ребенка в кругу семьи, подумайте вместе с родителем: “Что ребенок хочет сказать своим поведением?”

Доносите мысль о важности распорядка и повторяющихся действий как инструмента успокоения ребенка

“В больничной палате это не дома, люди ходят туда-сюда. В этих условиях делаешь что можешь. Я приносила для дочки раскраски, набор “маленький доктор”, чтобы она могла тихо сидеть на кровати мужа и играть. Я брала с собой видеокассету с

фильмом и что-нибудь вкусное для всех. Без этих моментов нормальности просто нельзя. Надо их создавать, когда есть возможность”.
– Жена

Моменты обыденности - где бы они ни происходили - смягчают стресс, помогая малышу расслабиться, почувствовать себя в безопасности, развить уверенность в мире и в самом себе. Разделяя моменты обыденной жизни с подопечной семьей, вы помогаете родителям увидеть, насколько полезно для малыша, когда они (и/или люди, которым они доверяют) играют с ним и поддерживают ежедневный распорядок. (Если вы - родитель из военной семьи, мы надеемся, вы сами видите, как много даёте своему ребенку.)

Для членов семьи: как успокоить младенца

- Качайте ребенка и качайтесь вместе с ним – мягко, медленно и спокойно.
- Пойте. Всё равно что, и неважно, если вы фальшивите.
- Сделайте младенцу небольшой массаж, если он это любит
- Пусть любимая вещь для утешения (игрушка или одеяло) всегда будет у ребенка под рукой

Для членов семьи: как помочь ребенку почувствовать себя в безопасности

- Как можно чаще обнимайте и целуйте ребенка. Для взрослых это тоже очень полезно.
- По возможности соблюдайте ежедневный распорядок. Когда ребенок знает, чего ожидать, он чувствует, что мир предсказуем.
- Прощайтесь перед уходом, даже если уходите ненадолго. Это поможет убрать у ребенка страх, что любимый взрослый просто уйдет и исчезнет навсегда.
- Читайте одну и ту же книжку, одну и ту же сказку по многу раз.
- Защитите ребенка от пугающих бесед и образов. Не включайте новости по телевизору и по радио. Попросите родственников и друзей не обсуждать при ребенке войну и прочие травмирующие события.
- Признавайте право ребенка на чувства. Обозначайте его чувства словами. “Ты, похоже, сердишься”.
- Создавайте “моменты нормальности” даже в трудные времена. Посмотрите кино, поиграйте в игру, полистайте альбом с семейными фотографиями. Это успокаивает и поддерживает.

Для членов семьи: как укрепить у ребенка уверенность, что он справится

- Включайте ребенка в ежедневный распорядок жизни семьи, давайте ему посильные задания. Пусть нажмет кнопку в лифте или отнесет салфетки на стол перед ужином. (Примечание. Обязательно поговорите с семьей об установлении границ. Не следует, например, заставлять ребенка менять повязки раненому или выносить за ним горшок. Это работа для взрослых.)
- Давайте ребенку выбор в пределах возможности. “Хочешь желтую рубашку или полосатую?”

- Помогайте ребенку почувствовать, что он что-то может сам. Если у младенца откатилась погремушка, подвиньте ее так, чтобы он сам мог ее достать.
- Отмечайте достижения ребенка – “Ух как далеко ты отфутболил этот мяч!”

Детские книги

Ниже перечислено несколько книг, которые семья может читать вместе с младенцами, детьми ясельного возраста и их маленькими братьями и сестрами. Полезно всегда иметь при себе несколько детских книжек: вы можете одолжить их семье, но при этом обязательно напомните, что лучшая детская книжка - это семейный альбом.

Малыши поначалу не всё поймут, но их успокаивает, когда семья уютно устраивается вместе, они смотрят на картинки и слушают родительский голос. Посоветуйте родителям выбирать книги, которые соответствуют воззрениям семьи, и укажите, что чтение этих книг поможет научиться разговаривать с детьми в трудные времена.

Об армии и пребывании родителя на фронте

Over There (“Там, далеко”), автор Dorinda Silver Williams. Это книга для самых маленьких. Ее можно скачать по адресу http://www.zerotothree.org/. Существуют версии про папу и про маму (в зависимости от того, кто именно ушел на фронт у вашего ребенка). Книгу можно распечатать, добавив собственные фотографии или нарисовав собственные иллюстрации, чтобы отразить историю именно вашей семьи. Издательство ZERO TO THREE, 2008.

Daddy, You’re My Hero (“Папа, ты мой герой”) и **Mommy, You’re My Hero (“Мама, ты мой герой”), автор Michelle Ferguson-Cohen**. Книги простым языком объясняют, почему папа или мама уехали далеко, чтобы защищать мир. Издательство Little Redhaired Girl Publishing, 2001

Daddy Got His Orders (“Папе дан приказ”), автор Kathryn Mitchell. Книга отвечает на основные вопросы, которые могут возникнуть у ребенка. Она особенно полезна для детей, живущих вне военной среды. Издательство TJ Publishing, 2004.

О горе и утрате

Эти книги помогут семьям говорить с малышами о смерти родителя и о собственных чувствах малыша по этому поводу.
Примечание: эти книги написаны не специально для младенцев или детей ясельного возраста. Обдумайте вместе с подопечной семьёй, когда лучше познакомить с ними ребенка. Они могут быть полезны и старшим братьям и сестрам ребенка в проживании горя.

Goodbye Mousie (“Прощай, мышка”), автор Robie H. Harris. Книга рисует чувства ребенка, который обнаруживает, что его ручная мышка “заснула”, вплоть до того момента, когда он ее хоронит. Издательство Aladdin, 2004.

I Miss You: A First Look at Death (“Я по тебе скучаю: первая встреча со смертью”), автор Pat Thomas. Книга деликатно доносит до ребенка, что смерть - неотъемлемая часть жизни. Издательство Barron’s Educational Series, 2001.

The Invisible String (“Невидимая нить”), автор Patrice Karst. Книга рассказывает о невидимой, но прочной связи между людьми, которые друг друга любят - она не рвется, даже когда человек умирает. Издательство DeVorss & Company, 2000.

О семейных связях

Guess How Much I Love You (“Угадай, как сильно я тебя люблю”), автор Sam McBratney. Пытаясь оттянуть момент, когда надо будет ложиться спать, Крольчонок разнообразными способами рассказывает отцу, как сильно его любит. (Издательство Candlewick, 1996)

The Runaway Bunny (“Крольчонок-беглец”), автор Margaret Wise Brown. Крольчонок притворяется, что играет с мамой в прятки, и принимает самые разные обличья, от рыбки до цветка. Но как бы он ни выглядел, где бы ни спрятался, мама всегда его узнает. (Издательство HarperCollins, 2005)

What Mommies Do Best/What Daddies Do Best (“Что мамы умеют лучше всего”, “Что папы умеют лучше всего”), автор Laura Numeroff. Книга показывает отцов и матерей из животного царства в повседневной жизни, когда они любовно заботятся о своих детенышах. (Издательство Simon & Schuster Children’s Publishing, 1998)

Ваши подопечные семьи и вы: знайте, что вы взаимно влияете друг на друга

Когда вы осознаёте, как именно что-то (или кто-то) на вас влияет, у вас появляется возможность выбрать, как реагировать.
[Pawl & Dombro, 2001, стр. 23]

Вы отдаете работе свои знания и умение. Но, и это важнее всего, вы отдаете частичку себя. Когда вы работаете с семьями, ваше самочувствие так же важно, как и ваши действия.
[Pawl & St. John, 1998, стр. 3]

Понимание того, как вы и подопечная семья влияете друг на друга, поможет вам выбрать наиболее подходящие слова и действия:

- Слушайте активно
- Разговаривайте с семьей, переживающей трудные времена
- Когда выживший родитель выражает сожаление или говорит о чувстве вины, признавайте его право на эти чувства
- Помогайте членам семьи увидеть в себе сильные стороны и строить на них дальнейшую жизнь

Слушайте активно

Мне потребовалось много усилий, чтобы найти хоть кого-нибудь, желающего выслушать рассказ о моих страданиях. Никто мне не верил. В конце концов я переехал в другой штат, где нашёлся врач, который согласился меня выслушать; он пересмотрел мое дело, что позволило мне начать все с чистого листа. Этот врач вернул мне жизнь.
- Военнослужащий

Хорошо, если вас готовы слушать разные люди - не обязательно близкие, но желающие вам добра и знающие вашу ситуацию.Тогда вы сможете свободно говорить обо всем, что на душе.
- Партнер военнослужащего

Иногда человеку не требуется никакой медицинской помощи, нужно только выговориться. В этом случае нам нужно только внимательно слушать.
- Военный педиатр

Умение активно слушать заключается в том, чтобы стараться понять другого человека. Вот что говорят об этом люди, чья работа основана на умении слушать и понимать других:

«Чтобы слушать по-настоящему, я отделяю себя слушающего от себя со своими личными чувствами, тревогами и предположениями. Мне нужно быть полностью с тем, кого я слушаю».

«Как бы ни было трудно моему собеседнику, я стараюсь вообразить его победителем. Иногда я стараюсь представить себе этого человека счастливым и не здесь, а где-то еще. Думаю, это помогает мне давать клиентам ощущение устойчивости и надежды. Я знаю, что это помогает лично мне не утонуть в их отчаянии».

«Семьи, которым больше всего нужно моё внимание, - это, как правило, семьи, с которыми сложнее всего работать. Я стараюсь не втягиваться в водоворот их эмоций, но оставаться заземленным, внимательным и открытым».

Умеете ли вы внимательно и вдумчиво слушать?

Ответьте мысленно на нижеприведенные вопросы:

- Выключаете ли вы мобильный телефон во время разговора с подопечными семьями?
- Насколько вам трудно (или легко) перестать думать о своих делах и сконцентрироваться на словах собеседника?
- До какой степени, слушая человека, вы стараетесь услышать не только слова, но и эмоции/ощущения говорящего?
- Как часто во время разговора вы уточняете услышанное, чтобы быть уверенными, что вы всё правильно поняли? Например, иногда повторяете сказанное своими словами или задаете уточняющие вопросы?
- Насколько вы уверены, что можете слушать, избегая поспешных и, возможно, отрицательных суждений о собеседнике?
- Насколько вы уверены, что можете спокойно принимать текущую ситуацию подопечной семьи, не волнуясь (пока что) о том, чтобы помочь ей куда-то продвинуться?
- Насколько часто вы представляете себе подопечные семьи справляющимися со своей жизнью и движущимися в положительном для них направлении?

Что из этого у вас уже хорошо получается? Какие новые приемы и навыки вам хочется попробовать в деле?

Разговаривайте с семьей, переживающей трудные времена

Ах, если бы существовало волшебное заклинание, которое сразу облегчало бы людям жизнь.
- Специалист по поддержке семей

Слова обладают волшебной силой - они помогают нам почувствовать, что мы боремся не в одиночку. Испытания пугают меньше, когда мы можем рассказать о них, поделиться. Проговаривая свои обстоятельства вслух, мы приводим в порядок мысли и яснее видим необходимые дальнейшие действия. Мы чувствуем, что нас слышат и понимают. Мы приобретаем ощущение контроля над происходящим.

Проделанная вами работа по установлению добрых отношений с подопечными семьями — первый шаг в вашем с ними диалоге. Когда клиенты хорошо вас знают и доверяют вам, они охотнее обсуждают неприятные или трудные темы.

Облегчите родителям задачу: начните разговор с вопроса или внимательного наблюдения. Например:

- Как дела?
- У вас усталый вид.
- Что самое трудное для вас, когда ваш военнослужащий не дома?
- Есть ли какие-нибудь новости или изменения со времени нашего последнего разговора?
- Что вам как родителю доставляет сейчас наибольшую радость? А наибольшие трудности?
- Ух, как ваша малышка выросла за последнее время! Что она теперь любит делать?

Чтобы в разговоре не появлялось неловких пауз, в работе К. Ф. Райс и Б. М. Гроувз «Надежда и исцеление: руководство по уходу за детьми, испытавшими психологический шок» (2005, с. 41), предлагаются следующие приемы:

- Подготовьтесь к разговору заранее: посоветуйтесь с коллегой или начальником о темах предстоящего разговора, о месте встречи, о том, кто будет присутствовать при разговоре, об информации, которую вы хотите донести или получить. Ваши ожидания от разговора должны быть реалистичными.
- Потренируйтесь: попробуйте разыграть предстоящий диалог по ролям, поищите наиболее подходящие слова в ответ на возможные реплики родителей, с которыми работаете.
- Избегайте поспешных, отрицательных суждений: придерживайтесь наблюдений и фактов. Например, не надо говорить: «Вы чрезмерно сильно сердитесь». Вместо этого скажите: "Вы говорите, вас беспокоит, что порой вы приходите в ярость и можете случайно навредить ребенку».
- Слушайте внимательно и с уважением. Смотрите собеседнику в глаза. Повторяйте сказанное своими словами, чтобы удостовериться, что вы правильно поняли собеседника.
- Обсуждайте вместе с родителем последующие шаги и действия. Четко суммируйте в конце разговора, кто и что должен будет сделать.

В заключение Райс и Гроувз советуют заканчивать каждый разговор на обнадеживающей, жизнеутверждающей ноте. Они советуют найти честные и при этом наполненные надеждой слова, потому что люди, у которых в душе жива надежда, в состоянии преодолеть самые невероятные трудности.

Попробуйте поработать в паре с более опытным коллегой или хотя бы понаблюдать за его работой. Не стесняйтесь просить совета. Поначалу можете «одалживать» полезные выражения у коллег. Со временем вы обязательно найдете свои собственные.

Разговаривайте с детьми, переживающими трудные времена

Одна мама четырех детей поделилась с нами:

- Очень часто люди оказываются совершенно не в состоянии разговаривать с детьми об их умершем родителе. Они говорят: «Ох... Мне так жаль», или «Бедняжка», или вообще ничего не говорят.
Маленькие дети стараются делать то, что нравится окружающим их взрослым, а еще любят делиться событиями своей жизни. Иногда это будет "у меня теперь есть собака", а иногда - "мой папа погиб на войне". Если, услышав это, взрослый теряется, замолкает, не знает, что ответить и как себя вести, дети могут подумать, что сказали что-то не то, или совсем перестать говорить о погибшем родителе, чтобы не смущать взрослых собеседников.
Конструктивной реакцией на слова ребенка может быть простой вопрос об умершем родителе, например:

- Как звали твоего папу / твою маму?
- Что он(а) любил(а) делать?

Если вы реагируете естественно, дети начинают понимать, что да, люди иногда умирают, но жизнь продолжается. Дети усваивают, что они не одиноки.

Когда выживший родитель делится сожалением, ощущением вины, разочарованием или гневом, признавайте его право на эти чувства

Я до сих пор зол на себя за то что заранее, до отправки на фронт, не записал на видео, как я читаю ребёнку книжку.
- Военнослужащий

Моя сестра приучила моего сына к горшку, пока я воевал. Она мне до сих пор постоянно напоминает, что я все пропустил.
- Военнослужащий

Не бывает ни совершенно идеального детства, ни совершенно идеальных родителей. (И, кстати, абсолютно идеальных социальных работников — тоже.) Впрочем, детям идеальные родители и не нужны. Им нужны родители, которые в состоянии увидеть и

признать собственную ошибку, исправить ее и показать осмысленный пример того, как преодолеть трения и двигаться дальше.

Все родители на свете испытывают сожаления по тому или иному поводу; каждому за что-нибудь когда-нибудь бывает стыдно. Многие волнуются, что последствия сделанной ими ошибки навредят ребенку в дальнейшей жизни; волнуются так сильно, что постоянно возвращаются к этой мысли и не могут от нее избавиться. Эти ощущения усугубляются во время трудностей и стресса, когда родители и без того чувствуют себя уязвимыми.

Приходилось ли вам слышать от кого-нибудь слова сожаления или вины из-за своего поведения как родителя? Нам, конечно, хочется в ответ подбодрить собеседника, сказать ему стандартную фразу вроде «Вы сильный человек», «Вы все правильно делаете», «Не будьте к себе слишком строги» и так далее.

Однако если вы постараетесь выслушать и понять чувства собеседника, то сможете укрепить доверительные отношения с ним. Например, отвечая «Судя по вашим словам, вам очень тяжело. Вы хотите для своей малышки всего самого лучшего, и вам кажется, что сейчас вы не можете ей этого дать», Вы даете собеседнику понять, что слышите и понимаете его и что вам можно доверять.

Помогайте членам семьи увидеть свои сильные стороны и строить на них дальнейшую жизнь

Иногда, с тех пор как мой муж получил ранение, я ловлю на себе полные сожаления взгляды. Я хочу, чтобы люди разговаривали со мной как с обычным нормальным человеком.
- Жена военнослужащего

Помочь родителю увидеть свои сильные стороны не значит осыпать его пустыми похвалами, лишь бы приободрить. Это скорее значит видеть, узнавать и проговаривать вслух проявления внутренней силы человека, а также способность научить его самого идентифицировать свои внутренние и внешние ресурсы и источники помощи.

В частности, вы можете сделать следующее:

- Говорите с родителями о том, как они проявляют свою любовь к детям даже в стрессовой ситуации и в тяжелые времена, например:
    - В ситуациях, когда родители в отъезде или недоступны, они приглашают для ухода за ребенком кого-нибудь, кому ребенок доверяет
    - Умеют найти утешительные слова для объяснения ребенку происходящего
    - Умеют попросить о помощи близких, друзей, соседей
    - Умеют распознать, когда им самим требуется помощь специалиста, и обратиться за ней
    - Пользуются каждым удобным моментом, чтобы укрепить контакт с ребенком, подбодрить его или научить новому

- Составьте список преимуществ и достижений родителя. Сюда могут войти самые обычные, но необходимые ребенку действия: родитель ежедневно отводит ребенка в детский сад, читает ребенку книжку перед сном, покупает полезные продукты питания.
- Составьте с помощью родителей список людей, к кому они могут в случае необходимости обратиться. Посоветуйте повесить список на видном месте и пользоваться им. Если родители выражают нежелание прибегать к помощи других, предложите им вспомнить случаи, когда они сами кому-то помогали. Подчеркните, что всем родителям маленьких детей иногда нужна помощь и поддержка.

Замечайте признаки того, что ребёнку или взрослому нужна дополнительная поддержка, и реагируйте на них

Иногда, как бы вы ни старались, ребёнок может не справляться с происходящим или родителю может понадобиться больше помощи, чем вы в силах оказать. В этом разделе мы рассмотрим шаги, которые вы можете предпринять для поддержки и помощи младшим и старшим членам семьи:

- Распознавайте признаки того, что ребёнок хочет сказать “мне трудно”
- Помогайте родителям понять, что им нужна дополнительная помощь
- Делитесь ресурсами, но не заваливайте ими семью
- При необходимости направляйте семьи на следующий уровень поддержки

Распознавайте признаки того, что ребёнок хочет сказать “мне трудно”

Поведение маленьких детей в тяжёлое время бывает дополнительным стрессом для уже и так измученных родителей. Это может положить начало порочному кругу, а может, с вашей помощью, стать моментом, когда семья найдёт в себе силы приспособиться и адаптироваться к ситуации. Первый шаг - это умение распознать признаки и указать на них родителям. Далее перечислено то, что могут наблюдать родители, и то, как они могут это описывать в разговоре с вами:

Какое поведение наблюдают родители и что вы можете от них услышать
• Чаще цепляется за родителей, плачет, ноет: “Он меня доводит”, “Она ко мне липнет, как банный лист”. • Повышенный страх отделения от родителя, сидящего дома (или основного опекуна): “Она меня из вида не выпускает”, “У меня ни минутки для себя нет” • Повышение агрессивности: “Она плохо себя ведёт”. “Воспитательница пожаловалась, что она сегодня била и пинала других детей в садике”. • Отстранённость: “Он раньше себя никогда так хорошо не вёл”. “Она такая спокойная в последнее время”.

- Незаинтересованность в занятиях и других людях: “Ему ничего не интересно”. “Она просто сидит на одном месте”.
- Изменения в режиме сна и предпочтениях в еде: “Она засыпает, когда мы гуляем”, “Он раньше обожал яичницу, а теперь нос воротит”.
- Повышенная фрустрация, неудовлетворённость: “Такая капризная, ей ничем не угодишь”.
- Ребенок регрессирует к поведению более младшего возраста, ходит во сне, мочится в штаны или в постель, сосет палец: “Он ведёт себя как маленький”.
- Отыгрыш пережитого или услышанного: “Он играет в бандита, который стреляет в хороших”. “Она прилепила на куклу большой пластырь и сказала “Это ничего, что у тебя только одна нога””.
- Повышенная жажда внимания, как позитивного, так и негативного: “Он постоянно требует, чтобы я им занималась”.

Помогайте родителям распознать, что им нужна дополнительная поддержка

Возможно, самый трудный и в то же время самый важный шаг - это осознать необходимость дополнительной поддержки. Вы можете предложить военнослужащим и членам их семей задать себе следующие вопросы, чтобы определить свое состояние.*

*Эти советы основаны на статье “Getting the Help You Need to Recover Your Emotional Health” (Ceridian Corporation, 2006). Статья предоставляется военнослужащим и членам их семей в рамках программы Military OneSource, которая предлагает информацию и поддержку по широкому спектру семейных и личных проблем. Программа доступна на www.militaryonesource.com. Вы также можете позвонить по телефону 800-342-9647 из США или 484-530-5908 из-за границы (за счет вызываемой стороны). Программа Military OneSource проводится министерством обороны США бесплатно для военнослужащих США. © 2008 Ceridian Corporation. Все права защищены. Используется с разрешения.

- Может быть, мое состояние день ото дня ухудшается или во всяком случае не улучшается?
- Может быть, я не могу выполнять работу на том же уровне, что и раньше?
- Может быть, семья страдает от моего поведения?
- Может быть, я употребляю больше алкоголя, чем обычно?
- Может быть, я принимаю наркотики?
- Может быть, я плохо сплю? Или испытываю необычную сонливость?
- Может быть, мой ребенок страдает от того, как я себя веду?
- Может быть, для меня трудно или невозможно прикасаться к ребенку?
- Получаю ли я удовольствие, когда провожу время с ребенком?
- Веду ли я себя как тот родитель, каким хочу быть?

- Чувствую ли я себя состоявшимся как родитель?
- Могу ли я попросить о ресурсах и поддержке, когда нуждаюсь в них?
- Испытываю ли я какие-то из перечисленных проблем уже в течение нескольких недель?

Делитесь ресурсами, но не перегружайте ими семью

Семьи могут иметь разный доступ к ресурсам в зависимости от того, живут ли они на военной базе или далеко от нее, дружат или соседствуют с другими семьями военных или нет. Где бы семья ни жила, в период острого стресса сложно воспринимать и использовать новую информацию. В это время чем меньше, тем лучше. Ниже приведены базовые и легкие для восприятия ресурсы, которыми вы можете поделиться с семьями, где есть малыши и младенцы, а также использовать для себя.

Military OneSource: www.militaryonesource.com (800-342-9647) Программа Министерства обороны США, доступная круглосуточно, помогает военнослужащим США и их семьям найти поддержку и информацию. Национальная гвардия и резервисты США, а также члены их семей могут пользоваться программой, даже когда военнослужащий не проходит службу. В программу входят бесплатные психологические консультации, проводимые лично, по телефону и онлайн. Родственники также могут использовать предлагаемые материалы, но не имеют права на консультации.

ZERO TO THREE: сайт www.zerotothree.org (От нуля до трех) предлагает информацию о социальном, эмоциональном и интеллектуальном развитии младенцев и детей ясельного возраста. Сайт поддерживает военных специалистов и родителей, предлагая ежемесячные статьи, информацию и мероприятия по адресу www.zerotothree.org/military

Wounded Warrior Resource Call Center (WWRCC): программа министерства обороны США была создана в сентябре 2008, чтобы предоставить военнослужащим, которые столкнулись с травмой, ранением или болезнью, а также членам их семей и лицам, осуществляющим уход, единую точку контакта для сообщения о недостатках в военных лечебных учреждениях, получения врачебной помощи, информации о льготах и помощи в любых других сложностях, с которыми сталкиваются “раненые воины”. Консультанты из программы сотрудничают с представителями аналогичных программ для армии, морской пехоты, флота, и авиации. Эти программы - основной способ получить поддержку для раненых и их семей. По их просьбе они могут быть направлены дальше, в такие организации как Military OneSource. Сотрудники программы обеспечивают связь с другими государственными службами и некоммерческими организациями. Обратиться в программу можно по телефону 800-342-9647.

Веб-сайт: www.woundedwarriorresourcecenter.com
Обеспечивает раненым военнослужащим, их семьям и лицам, осуществляющим уход, необходимую информацию о военных госпиталях, возможностях получить медицинскую помощь и программах поддержки. Программа также предоставляет

доступ к колл-центру и квалифицированным специалистам, которым работают круглосуточно. По телефону 800-342-9647 или онлайн www.militaryonesource.com доступна информация о том, как связаться с другими семьями для взаимной поддержки и досуга.

National Resource Directory (NRD) - Всеамериканский каталог ресурсов. Это ”телефонный справочник” онлайн для раненых, больных и травмированных военнослужащих, ветеранов, их семей и тех, кто их поддерживает. Справочная дает доступ более чем к 10,000 государственных и некоммерческих агентств и ресурсов, которые помогают с восстановлением, реабилитацией и реинтеграцией в общество. Справочная доступна онлайн www. Nationalresourcedirectory.org

Tragedy Assistance Program for Survivors, Inc. (TAPS) Программа помощи потерявшим близкого человека в результате трагедии - это уникальная некоммерческая организация для ветеранов, предлагающая надежду, исцеление, утешение и заботу тысячам семей военнослужащих, которые каждый год сталкиваются со смертью близких. Эта программа - семья, которая с любовью принимает осиротевших членов семьи, молодых и пожилых, приветствуя их такими словами: “Мы надеемся, что вы будете обращаться к нам каждый раз, когда вам нужно, чтобы вас выслушали, обняли или поддержали!” Эта организация не получает государственного финансирования, но министерство обороны США и министерство по делам ветеранов США предоставляют всем семьям, потерявших близкого, информацию об этой программе и программе поддержки для военных, потерявших близкого человека. Адреса программы: онлайн www.taps.org, физический адрес штаб-квартиры 1621 Connecticut Avenue, NW, Suite 300, Washington, DC 20009; телефон 202-588-TAPS (8277).

Ресурсы для Национальной гвардии США, резервистов и членов их семей

В США центры помощи семьям нацгвардейцев расположены по всей стране. Как правило, они управляются местными штабами Национальной гвардии, но обслуживают все семьи военнослужащих, которые живут вне военных баз, а также семьи резервистов. Персонал помогает семьям получить нужную поддержку. Центры помощи также предлагают семейные программы, например, информация до мобилизации, семейные мероприятия и ресурсы по реинтеграции в общество.

Совместные программы помощи семьям (Joint Family Support Assistance Programs (JFSAPs)) расположены в 50 штатах и на 3 территориях США. Они оказывают поддержку военнослужащим и их семьям, которые географически изолированы от военной базы и проводимых там мер по поддержке семьи. Эти программы обычно расположены в местном штабе и поддерживают работу агентства по поддержке семей на уровне штата.

www.guardfamily.org/ - это вебсайт Бюро Национальной Гвардии США, который предлагает ссылки на ресурсы для семей военнослужащих Национальной гвардии США или Национальной Гвардии ВВС США, живущих вдали от военных баз. Вебсайт

также предлагает контакты школьного персонала и специалистов, работающих с семьями служащих в Национальной Гвардии.

Каждая служба предоставляет информацию о предлагаемых семейных программах для резервистов: www.arfp.org/skins/ARFP/home. aspx?AllowSSL=true

Marine Corps Reserve: www.mfr.usmc.mil/hq/ mccs/ Резерв морской пехоты.

Air Force Reserve: www.afrc.af.mil/library/family. asp Резерв ВВС
Navy Reserve: http://navyreserve.navy.mil/ Public/HQ/WelcomeAboard/CNRFC+Families. htm?LGUID=21AD5593-1FA1-49DE-B483- 7E56F6347B59 Резерв флота

Ресурсы для вас

Ресурсы, созданные Центром по изучению травматического стресса, могут помочь в вашей работе. К ним относятся:

- Принципы заботы о семьях и детях, чей близкий человек получил травму в боевой обстановке
- Основы заботы о семье, чей близкий человек получил травму в боевой обстановке
- Извещение о смерти: учет потребностей семей и детей военнослужащих.

Направляйте семьи для получения дальнейшей помощи

Чтобы эффективно работать, вы должны знать, когда и к кому направлять пациентов. Предлагаем несколько стратегий:

- Стройте личную сеть ресурсов, которым доверяете.
- Если у вас не хватает знаний и умений, чтобы помочь подопечной семье, скажите об этом прямо.
- Четко объясните, что вас беспокоит в работе с семьей. Подкрепите свои слова наблюдениями и примерами.
- Предоставьте семье информацию о специалисте или организации, которых вы рекомендуете. Объясните, почему предлагаете обратиться именно к ним.
- Поддерживайте контакт с теми, к кому вы направляете семьи, и с самими семьями.
- Спросите семьи, какие ресурсы им помогли, и добавьте их в свой список.

Находите время, чтобы получить удовольствие от общения с ребенком

Младенцы и малыши брызжут удивлением, радостью и смехом. Семьям в состоянии стресса может понадобиться поддержка, чтобы получать удовольствие от общения с

детьми. Когда вы обнимаетесь с ребенком, когда ваш малыш хохочет при игре в “А где у нас животик?”, когда вы помогаете малышке надеть красивую шляпку и видите, как она гордо и с удовольствием смотрится в зеркало, когда вы останавливаетесь на прогулке, чтобы рассмотреть цветок или муравья - всё это моменты нормальной жизни, которые могут вызвать улыбку, укрепить отношения и способствовать исцелению.
.

Как начать разговор, чтобы помочь семье найти удовольствие в проведении времени с детьми 1 Я люблю _____ с ребенком. 2. Мое любимое время дня с ребенком: _____ 3. Самое смешное, что мой ребенок когда-либо сделал: _____.

Заботьтесь о себе

Это выматывает. Столько людей. Столько трудностей.
- Специалист по поддержке семей

Мы заботимся о других и часто забываем позаботиться о себе.
- Армейский капеллан

Целитель не исцеляется.
- Армейский педиатр

Мы начали это руководство разговором о вас, и заканчиваем тоже разговором о вас. Мы прошли полный круг. Вы - самый важный ресурс в вашей работе с семьями военнослужащих. Забота о себе - это единственный способ гарантировать вашу способность сосредоточиться на работе, слушать семьи, которые отчаянно нуждаются в поддержке, и помогать им.

Вам бывает непросто заботиться о себе, учитывая, какая тяжелая у вас работа. Между заботой о других семьях на работе и заботой о своей семье дома у вас может не быть времени позаботиться о себе. Возможно, занятость - это ваш способ справляться со стрессом. Иногда бывает больно отступить на шаг, сделать глубокий вдох и подумать о горе, травме и потерях, которые переживают члены семьи и их маленькие дети. Возможно, вам трудно думать о чем-то таком, что дает вам силы. Но это важно. Мы надеемся, что голоса других педиатров, воспитателей в яслях, специалистов по душевному здоровью и профессионалов по поддержке семей помогут вам заботиться о себе.

- Я стараюсь заботиться о себе и знаю свои физические и эмоциональные ограничения. Я не смогу отдать то, чего у меня не будет. Как самый минимум мне нужно двигаться и нормально питаться.
- Мне нужно время, чтобы переработать свой собственный стресс, и тогда я могу отнестись с эмпатией к подопечным семьям и принять их тревогу. Это подкрепляет мой авторитет.
- Я отслеживаю предупреждающие сигналы того, что у меня закончился ресурс: например, если я думаю о работе вместо сна, легко раздражаюсь, плачу от телерекламы или пью лишний бокал вина за ужином. Замечая эти признаки, я знаю, что мне нужно с кем-нибудь поговорить.
- Для меня семья - самое главное, и я каждый день провожу время со своими двумя малышками.
- Черпайте силы в своей религии.
- Найдите любое занятие, которое принесет вам немного тишины и покоя. Для меня это работа в саду.
- Я вспоминаю смешные высказывания детей и делюсь с подопечными семьями. Смех - лучшее лекарство!

Выражения благодарности

Patricia M. Barron, BSN, MS
Director Youth Initiatives
The National Military Family Association

Ryo Sook Chun, MD
Clinical Director
Child and Adolescent Psychiatry Service
Walter Reed Army Medical Center
Washington, DC

Judith A. Cohen, MD
Medical Director
Center for Traumatic Stress in Children & Adolescents
Allegheny General Hospital
Pittsburgh, PA

Stephen J. Cozza, MD
Professor, Department of Psychiatry
Uniformed Services University of the Health Sciences
Bethesda, MD

Beth Ellen Davis, MD MPH
Chief Developmental Services
Madigan Army Medical Center
Tacoma, WA

Kristen M. Fenty, MS, MBA
R&K Engineering
Special Projects Officer for Survivor Issues
Office of the Deputy Chief of Staff,
G-1 Army Well-Being Division, HR
Policy Assessment and Analysis Branch
Arlington, VA

Lawrence P. Greenslit, MDiv, MSS, EdD
Captain, Chaplain Corps U.S. Navy
Quantico, VA

Kathleen Knorr, MSW, LICSW
Madigan Army Medical Center
Tacoma, WA

Maj. Keith M. Lemmon, MD, FAAP
Director, Military Child and Adolescent Center of Excellence (MCA CoE)
Adolescent Medicine and Pediatric Faculty, Department of Pediatrics

Madigan Army Medical Center
Fort Lewis, WA

Alicia F. Lieberman, PhD Irving B. Harris Endowed Chair in Infant Mental Health Professor and Vice Chair for Academic Affairs, University of California, San Francisco; and Director, Department of Psychiatry, Child Trauma Research Program
San Francisco General Hospital
San Francisco, CA

Vonda Jump Norman, PhD
Research Scientist
Early Intervention Research Institute
Utah State University
Logan, UT

Daniel S. Schechter, MD
Director, Consult–Liaison and Parent–Infant Research Units
Child and Adolescent Psychiatry Service (SPEA)
University Hospitals of Geneva
Genève, Switzerland

Benjamin Siegel, MD
Professor of Pediatrics and Psychiatry
Boston University School of Medicine
Boston Medical Center
Boston, MA

Elisabeth M Stafford, MD, FAAP, FSAM
COL, MC, USA
Program Director, Adolescent Medicine Fellowship
San Antonio Military Pediatric Center
San Antonio, TX

Barbara Thompson, MS
Director, Office of Family Policy/ Children and Youth
Military Community & Family Policy
Office of the Secretary of Defense
Washington, DC

Patricia Van Horn, PhD
Associate Director of the Child Trauma Research Program at the University of California, San Francisco

Sandra Radzanower Wolkoff, LCSW-R
Doctoral Candidate, Adelphi University
Graduate Fellow, Zero to Three,
2007–2009
Director, Marks Family Right From the Start Center

North Shore Child & Family Guidance Center
Manhasset, NY

Список литературы

Ceridian Corporation. (2006). Getting the help you need to recover your emotional health. Retrieved August 30, 2006, from www.militaryonesource.com

Ceridian Corporation. (2007). Talking with a child about a parent's severe injury. Retrieved October 30, 2008, from www.militaryonesource.com

Cozza, S. J., & Lieberman, A. (2007). The young military child: Our modern Telemachus. Zero to Three, 27(6), 27–33.

Fraga, L. (2007). Coming together around military families. Zero to Three, 27(6), 5–6.

Glasser, R. (2007, April 8). A shock wave of brain injuries. The Washington Post, B01. Available on-line at www.washingtonpost.com/wp-dyn/content/article/2007/04/06/AR2007040601821_pf.html

Lieberman, A. F., Compton, N. C., Van Horn, P., & Ghosh Ippen, C. (2003). Losing a parent to death in the early years: Guidelines for treating traumatic bereavement in infancy and early childhood. Washington, DC: ZERO TO THREE.

Milliken, C. S., Auchterlonie, J. L., & Hoge, C. W. (2007). Longitudinal assessment of mental health problems among active and reserve component soldiers returning from the Iraq War. JAMA: Journal of the American Medical Association, 298, 2141–2148.

Morse, J. (2006). The new emotional cycles of deployment. San Diego, CA: U.S. Department of Defense, Deployment Health and Family Readiness Library. Available on-line at www.hooah4health.com/deployment/familymatters/emotionalcyclesupport.htm#

Nash, W. (n.d.). Post-deployment mental health brief. Retrieved October 30, 2007, from www.pdhealth.mil/downloads/PDHRA_COSC_Brief_091305.ppt

National Center for PTSD. (2006). Returning from the war zone: A guide for military families. Retrieved March, 9, 2009, from www.ncptsd.va.gov/ncmain/ncdocs/manuals/GuideforFamilies.pdf

National Military Family Association. (2004). Serving the home front: An analysis of military family support from September 11, 2001–March 31, 2004. Alexandria, VA: Author.

National Military Family Association. (2006a). Fact sheet: Resources for wounded or injured service members and families. Alexandria, VA: Author.

National Military Family Association. (2006b). Report on the cycles of deployment: An analysis of survey responses from April–September, 2005. Alexandria, VA: Author.

National Research Council and Institute of Medicine. (2000). From neurons to neighborhoods: The science of early childhood development. Committee on Integrating the

Science of Early Childhood Development. In J. P. Shonkoff & D. A. Phillips (Eds.). Washington, DC: National Academies Press.

Okie, S. (2005). Traumatic brain injury in the war zone. Retrieved October 30, 2007, from http://content.nejm.org/cgi/content/full/352/20/2043

Osofsky, J. D. (2007). Ask the expert. Zero to Three, 27(6), 4.

Pawl, J. H., & Dombro, A. L. (2001). Learning and growing together with families: Partnering with parents to support young children's development. Washington, DC: ZERO TO THREE.

Pawl, J. H., & St. John, M. (1998). How you are is as important as what you do—in making a positive difference for babies, toddlers, and their families. Washington, DC: ZERO TO THREE.

Pincus, S. H., House, R., Christenson, J, & Adler, L. E. (2001). The emotional cycle of deployment: A military family perspective. Retrieved April 26, 2006, from www.hooah4health.com/deployment/familymatters/emotionalcycle.htm

Rice, K. F. & Groves, B. M. (2005). Hope and healing: A caregiver's guide to helping young children affected by trauma. Washington, DC: ZERO TO THREE Press.

Roberts, C. A. (2003). Coping with post-traumatic stress disorder: A guide for families. Jefferson, NC and London: McFarland & Company.

The state of the forces: Hollow reserves [Editorial]. (2008). New York Times, Wk9. Retrieved January 15, 2009, from www.reserveintelligence.com

Thompson, B. (2005). Life support: A system of care for military families. Zero to Three, 25(6), 49–53.

U.S. Chamber of Commerce. (2009). National Guard and Reserve issues. Washington, DC: Author. Retrieved January 15, 2009 from www.uschamber.com/issues/index/defense/nationalguard.htm

Vasterling, J. J., Proctor, S. P., Amoroso, P., Kane, R., Heeren, T., & White, R. (2006). Neuropsychological outcomes of army personnel following deployment to the Iraq war. JAMA: Journal of the American Medical Association, 296, 519–529.

Walter Reed Army Institute of Research. (n.d.). Battlemind training 1: Transitioning from combat to home. Washington, DC: Author. Retrieved August 28, 2006, from www.battlemind.org

Williams, D. S., & Rose, T. (2007). I say hello; you say goodbye: When babies are born while fathers are away. Zero to Three, 27(6), 13–19.

Translation courtesy www.languagesofcare.org