

# Забота о детях в период стресса

*Руководство, призванное  
помочь детям раскрыться*



Мы все временами испытываем стресс. Некоторый стресс является обычной здоровой частью жизни. Он может помочь нам оставаться в безопасности, прилагать большие усилия или делает нас сильнее. Однако с чрезмерным непрекращающимся стрессом бывает слишком сложно справиться без посторонней помощи.

Как родитель или воспитатель вы можете помочь вашему ребенку справиться с чрезмерным стрессом. Подобно зерну, которое преодолевает трудные условия для того, чтобы расти и цвести, вы и ваш ребенок можете процветать даже в сложные времена. В этом руководстве вы найдете советы и ресурсы по воспитанию, которые могут защитить вас и ваших детей от воздействия чрезмерного стресса. Эти идеи также помогут вам поддерживать связь с вашим ребенком.

*Настоящее руководство предназначено для родителей и воспитателей,  
которые хотят научиться тому, как процветать  
даже в периоды стресса, помогая в этом и своим детям!*

## ОБЫЧНЫЙ СТРЕСС МОЖЕТ ПОМОЧЬ НАМ РАСТИ

Мы все иногда подвергаемся стрессу, как и наши дети. Наше тело и мозг реагируют на стресс определенным образом, помогая нам преодолевать сложные ситуации. Когда в нас чуть не врежется автомобиль, наш организм вырабатывает гормоны стресса, которые повышают сердцебиение и кровяное давление.<sup>1</sup> Наш мозг концентрируется на факторе стресса, содействуя быстрому реагированию. Мы можем драться, бежать или впасть в оцепенение. Наша реакция на стресс помогает справляться с обычными, ежедневными стрессовыми ситуациями в жизни, такими как вакцинация, выступление перед другими людьми, начало обучения в новой школе. Когда фактор стресса исчезает, или мы приспосабливаемся к нему, мы можем расслабиться.

## СИЛЬНЫЙ СТРЕСС ВЛИЯЕТ НА НАШЕ ТЕЛО И МОЗГ

Иногда фактор стресса не прекращается или, возможно, в одно и то же время появляются несколько стрессовых факторов. Мы можем справиться с некоторыми трудностями, такими как несчастный случай или потеря любимого человека, при поддержке друзей и семьи. Однако некоторые испытания являются столь пугающими, опасными, жестокими и/или постоянными, что иногда могут вызывать более серьезные и длительные последствия.

Сталкиваясь с интенсивными факторами стресса, как, например, на рисунке 1, некоторые люди могут видеть страшные сны, испытывать страх, гнев, печаль, трудность концентрации внимания или чувство безнадежности. Некоторые могут попытаться снять стресс при помощи курения, наркотиков или алкоголя. Чрезмерные факторы стресса также могут оказывать долговременное негативное воздействие на учебу, поведение или физическое и психическое здоровье. Для организма может быть сложно находиться под воздействием стресса длительное время.<sup>2,3</sup>

## ХОРОШИЕ НОВОСТИ: МЫ МОЖЕМ ИСЦЕЛЯТЬСЯ И ПРОЦВЕТАТЬ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

К счастью, мы все обладаем способностью к самовосстановлению или способностью приходить в норму после трудностей или невзгод. Мы можем становиться сильнее в любом возрасте. Фактически, в какой-то момент почти каждый человек испытывает чрезмерный или «токсичный» стресс<sup>1</sup>. Однако «большинство преодолевают невзгоды, и у них не возникает проблем с физическим и психическим здоровьем».<sup>4</sup>

В частности, у родителей и воспитателей есть основания для оптимизма. «Если ваш ребенок переживает нелегкие времена, знайте, что вы не одиноки. Этому подвержена приблизительно половина детей в США. Но есть хорошие новости: результаты исследований свидетельствуют о том, что родители могут быть самой мощной силой в предотвращении или даже в обратном воздействии [чрезмерного] стресса у своих детей».<sup>5</sup> У всех нас есть возможность учиться, меняться, исцеляться и расти. В остальной части настоящего руководства приводятся идеи, которые могут предотвратить или обеспечить обратное воздействие чрезмерного стресса у вас и ваших детей.



### Рисунок 1. ПРИМЕРЫ ФАКТОРОВ СИЛЬНОГО СТРЕССА

Исследователями определены 10 детских факторов сильного стресса, называемые ACE (Adverse Childhood Experiences, Негативный детский опыт): жестокое обращение с детьми — эмоциональное, физическое или сексуальное; отсутствие заботы о ребенке — эмоциональной и физической; разрыв или развод родителей; ребенок является свидетелем жестокого обращения с матерью; наличие в доме лиц с психическими расстройствами, наркотической зависимостью или заключенных в тюрьму.<sup>6</sup>

Исследователями выявлен и другой негативный опыт, который также оказывает серьезное воздействие: насилие в сообществах<sup>7, 8, 9</sup>; стихийные бедствия<sup>9</sup>; бедность<sup>7</sup>; война, преследование или пытки<sup>9</sup>; жестокое отношение сверстников<sup>7, 8, 9</sup>; дискриминация по расовой или этнической принадлежности.<sup>8</sup>

<sup>1</sup> <https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/toxic-stress/>

<sup>2</sup> <https://www.nctsn.org/resources/what-complex-trauma-resource-guide-youth-and-those-who-care-about-them>

<sup>3</sup> <https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/about-child-trauma>

<sup>4</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26963181>

<sup>5</sup> <https://www.stresshealth.org/>

<sup>6</sup> <https://www.cdc.gov/violenceprevention/acestudy/index.html>

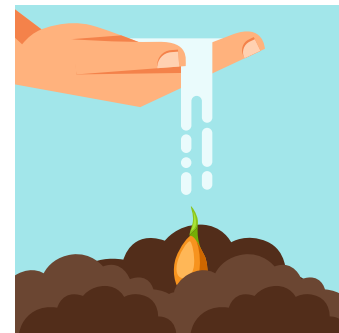
<sup>7</sup> <http://www.unh.edu/ccrc/pdf/CV272.pdf>

<sup>8</sup> <http://www.instituteforsafefamilies.org/philadelphia-urban-ace-study>

<sup>9</sup> <https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types>



# ПОСАДИТЕ СЕМЯ



## ПОДГОТОВЬТЕ ПОЧВУ СНИЗЬТЕ И УСТРАНИТЕ ПРОБЛЕМУ СИЛЬНОГО СТРЕССА

Сложно расти и процветать, не чувствуя себя в безопасности физически или эмоционально. Когда вы или ваши дети чувствуете себя небезопасно, вы можете начать с уменьшения или устранения источника стресса, или обратиться к тем, кто может вам в этом помочь. Организации, перечисленные на последней странице настоящего руководства, могут оказать вам помощь.

Когда вы и ваши дети чувствуете себя в безопасности, легче справляться с эмоциями. В то время как некоторые люди стремятся избежать мыслей о факторах сильного стресса, другие считают полезным поговорить о них с друзьями и родственниками, которые их поддерживают. Некоторые также полагают, что полезно поговорить с психотерапевтами, врачами, школьными советниками, тренерами, наставниками или духовными лидерами. Забота о себе, а также регулирование состояния своего тела и образа мыслей помогут вам лучше поддерживать выздоровление вашего ребенка. С идеями о самопомощи можно ознакомиться в руководстве «Make Time for Yourself» по ссылке [www.yolokids.org/forfamilies](http://www.yolokids.org/forfamilies). Будьте внимательны к себе в ходе реализации этого процесса. Вы и ваша семья можете стать сильнее и исцелиться, но это может потребовать времени. Помощь может облегчить этот процесс.

## ВЗРАСТИТЕ СЕМЯ ПОЗИТИВНЫЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ ЗАЩИЩАЮТ ДЕТЕЙ

Поддержка способствует защите детей от последствий стресса. Заботливые взаимоотношения дают надежду и поддерживают способность к самовосстановлению, поскольку они:

- безопасны — это означает, что в них нет страха или вреда;
- стабильны — это означает, что они надежны;
- окружают заботой — это означает внимательность и помощь детям в наилучшем удовлетворении их потребностей.<sup>10</sup>

Результаты исследований свидетельствуют о том, что безопасные стабильные заботливые взаимоотношения способствуют развитию умственных способностей, помогают детям расти физически и эмоционально здоровыми и повышают способность к самовосстановлению.<sup>10</sup> Фактически, «единственным самым распространенным фактором для детей, развивающих способность к самовосстановлению, являются, по меньшей мере, стабильные и доверительные взаимоотношения, по крайней мере, с одним родителем, воспитателем или другим взрослым, который оказывает им поддержку».<sup>11</sup> Узнайте о том, как всего лишь один человек может изменить ситуацию, перейдя по ссылке [www.betheoneyolo.org](http://www.betheoneyolo.org).

## ДОБАВЛЯЙТЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА ЧТО НЕОБХОДИМО ДЕТЯМ ВО ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ СО ВЗРОСЛЫМИ

Как выглядят безопасные стабильные заботливые взаимоотношения? Мы заботимся о других, проявляя к ним любовь, обнимая их, оказывая поддержку и руководство. Вы можете помочь ребенку почувствовать связь и защиту следующим образом:

- Служите опорой для вашего ребенка. Вас не могут заменить игрушки или технологии. Вашему ребенку нужны человеческие взаимоотношения, особенно с вами. Дети лучше всего учатся на примере своих родителей.<sup>12</sup>
- Активно отвечайте своему ребенку. Когда ваш малыш лепечет или плачет, когда ваш ребенок говорит или обращается к вам, отвечайте словами, объятиями или устанавливайте визуальный контакт. Реагирование важно для умственного развития вашего ребенка. Это также помогает вашему ребенку в общении и приобретении навыков общения. Нет ничего страшного в том, если вы не можете реагировать каждый раз, когда к вам обращается ребенок, но важно быть максимально позитивным и любящим.<sup>12</sup>
- Задавайте вопросы о том, что важно для вашего ребенка.<sup>13</sup> Слушайте. Учите, как говорить на трудные темы, включая печаль и гнев. См. руководства «Weathering the Storms» и «Talk + Play = Connect» по ссылке [www.yolokids.org/forfamilies](http://www.yolokids.org/forfamilies).
- Как можно больше участвуйте в жизни ваших детей дома, в школе или в сообществе.
- Знайте друзей своего ребенка. Привечайте их дома.<sup>13</sup>
- Говорите ребенку, что всегда будете любить его или ее, независимо от того, что может произойти.
- Управляйте собственным стрессом.<sup>13</sup> Сложно быть опорой ребенку, находясь в стрессовом состоянии. См. руководство «Make Time for Yourself» по ссылке [www.yolokids.org/forfamilies](http://www.yolokids.org/forfamilies).

<sup>10</sup> [https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/essentials\\_for\\_childhood\\_framework.pdf](https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/essentials_for_childhood_framework.pdf)

<sup>11</sup> <https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/resilience/>

<sup>12</sup> <https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/serve-and-return/>

<sup>13</sup> <https://cssp.org/wp-content/uploads/2018/08/Balancing-ACEs-with-HOPE-FINAL.pdf>

# ПОЛИВАЙТЕ СЕМЯ: ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОЕМ РЕБЕНКЕ

Согласно результатам исследований, некоторые виды поддержки и заботы могут снизить воздействие стресса на детей и укрепить способность к самовосстановлению.<sup>14</sup> Подумайте о том, какие из следующих идей могут быть привлекательными для вас и вашего ребенка.

## ВЫСЫПАЙТЕСЬ<sup>14</sup>

- Сон может помочь вам управлять стрессом и может помочь вашему ребенку лучше учиться в школе.
- Начните готовиться за час до того, как отправиться в постель, — приглушите свет и звук, ограничьте пользование электронными устройствами. Свет от электронных устройств может мешать сну взрослых и детей.
- Подготовке ко сну способствуют рутинные действия. Примите ванну или душ, почитайте (сами или другим), обнимите друг друга, спойте, прочитайте молитву, поделитесь тем, за что вы благодарны, займитесь медитацией или скажите «спокойной ночи» звездам или любимым.

## УХАЖИВАЙТЕ ЗА ТЕЛОМ<sup>14</sup>

- Как можно чаще ешьте в кругу всей семьи!
- Пейте больше воды и меньше сока и содовой.
- Питайтесь по возможности правильно, включайте в рацион фрукты и овощи.

## СОЗДАВАЙТЕ ПОЗИТИВНУЮ АТМОСФЕРУ В ДОМЕ<sup>15</sup>

- Остановитесь, посмотрите и послушайте друг друга.
- Играйте со своим ребенком! См. руководство «Talk + Play = Connect» по ссылке [www.yolokids.org/forfamilies](http://www.yolokids.org/forfamilies).
- Разработайте рутинные действия, чтобы снизить стресс и увеличить предсказуемость.
- Находясь в состоянии стресса, дышите медленно и глубоко. Научите детей навыкам снятия напряжения, которые вы используете. Вы можете практиковать их вместе.

## ДВИГАЙТЕСЬ<sup>14</sup>

- Упражнения и движение могут помочь вам и вашему ребенку справиться со стрессом.
- Найдите время для игр и физической активности. Посетите игровую площадку, играйте в футбол или догонялки, отправьтесь на прогулку пешком или на велосипеде, устройте вечеринку с танцами!
- Сделайте несколько упражнений по йоге или легких медленных упражнений на растяжку. Займитесь Зумбой или потанцуйте. Найдите упражнения на снятие напряжения в библиотеке или по интернету.

## ЗАБОТЬТЕСЬ О СОСТОЯНИИ ВАШЕЙ ПСИХИКИ

- Найдите утешение в вере и соблюдайте культурные традиции. Учите этому своего ребенка.
- Дышите медленно и уделяйте внимание своему дыханию. Используйте бесплатные приложения по медитации, такие как Insight Timer или Calm.<sup>16</sup>

## УКРЕПЛЯЙТЕ СПОСОБНОСТЬ РЕБЕНКА К САМОРЕГУЛИРОВАНИЮ И КОНТРОЛЮ ИМПУЛЬСИВНОСТИ<sup>17</sup>

- Установите дома рутинные действия.
- Покажите ребенку, как нужно делиться, и делайте это по очереди.
- Говорите с ребенком о том, как нужно справляться с сильными эмоциями. См. руководство «Weathering the Storms» по ссылке [www.yolokids.org/forfamilies](http://www.yolokids.org/forfamilies).
- Предоставьте ребенку возможность применить навыки на практике, разрешая ему творчески играть с детьми дома или, например, в парке.



<sup>14</sup> <https://www.stresshealth.org/>

<sup>15</sup> <https://cssp.org/wp-content/uploads/2018/08/Balancing-ACEs-with-HOPE-FINAL.pdf>

<sup>16</sup> <https://www.mindful.org/free-mindfulness-apps-worthy-of-your-attention/>

<sup>17</sup> <https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/executive-function/>

# УДОБРЯЙТЕ ПОЧВУ: ЧТО НЕОБХОДИМО ВЗРОСЛЫМ

## ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ, ЧТОБЫ ВЫ МОГЛИ ЗАБОТИТЬСЯ О СВОЕМ РЕБЕНКЕ

Помните о том, что вы лучше можете заботиться о ребенке, когда заботитесь о себе и управляете собственным стрессом. С идеями о самопомощи можно ознакомиться в руководстве «Make Time for Yourself» по ссылке [www.yolokids.org/forfamilies](http://www.yolokids.org/forfamilies). Многие идеи займут менее 5 минут. Есть и такие занятия, в которых может участвовать ваш ребенок!

## ВЗАИМООТНОШЕНИЯ ТАКЖЕ ВАЖНЫ И ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ!

Вы также можете извлечь пользу из заботливых взаимоотношений! Хороший разговор, слова ободрения и объятие с другом или родственником могут убедить вас в том, что вас поддерживают, слышат и ценят. Исследования показывают, что взрослые с большим количеством дружеских

связей меньше подвержены стрессу, чувствуют большую эмоциональную поддержку, надежду и уверенность.<sup>18</sup> Дружеские взаимоотношения также важны для вашего физического и психического здоровья.<sup>19</sup> Так что возьмите телефон и позвоните другу или пригласите соседа на чашку кофе!

## САЖАЙТЕ СВОЙ САД: УЧАСТВУЙТЕ В ЖИЗНИ ВАШЕГО СООБЩЕСТВА

Участие в жизни сообщества также может поддержать вашу способность к самовосстановлению. Вы можете найти общественную группу, создать клуб книголюбов, стать членом спортивной или религиозной группы или при возможности работать волонтером в школе, где учится ваш ребенок. Вы также можете найти возможности и высказывать свою точку зрения по вопросам, которые важны для вас. Присоединитесь к группе или создайте ее сами! Это прекрасная возможность общаться с другими людьми. Вы также можете поощрять посещение вашим ребенком библиотеки, присоединение к школьной группе или образование таковой, или же участие в игре в футбол или баскетбол с другими детьми в парке.

## ОБЕСПЕЧЬТЕ СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ: ВЫ НА ПУТИ К ИСТИННОМУ РАСЦВЕТУ!

Нахождение способов снизить сильный стресс и поддержать способность к самовосстановлению в себе и своем ребенке требует времени и усилий, но может принести огромную пользу. Гордитесь собой, работая в направлении более здорового и лучшего будущего с меньшим стрессом для вас и вашего ребенка!



<sup>18</sup> <https://developingchild.harvard.edu/resources/three-early-childhood-development-principles-improve-child-family-outcomes/>

<sup>19</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3150158/>

# РЕСУРСЫ

НАМ ВСЕМ НУЖНА ПОМОЩЬ В БОРЬБЕ СО СТРЕССОМ. ЭТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПОМОГУТ ВАМ В ЭТОМ ВОПРОСЕ.

## БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ ПО БОРЬБЕ С СИЛЬНЫМ СТРЕССОМ

- **Stress Health.** Типы и признаки стресса, а также то, что вы можете сделать, чтобы помочь защитить и вылечить ребенка от токсичного стресса. [www.stresshealth.org](http://www.stresshealth.org)
- **Улица Сезам в сообществе.** Узнайте, как справиться с лишением свободы, разводом, чрезвычайными ситуациями, горем и травмирующими переживаниями. <https://sesamestreetincommunities.org>
- **Parenting to Prevent and Heal Adverse Childhood Experiences.** [bit.ly/PreventHealACEshandout](https://bit.ly/PreventHealACEshandout)
- **Understanding Adverse Childhood Experiences.** [bit.ly/UnderstandingACEshandout](https://bit.ly/UnderstandingACEshandout)
- **Resilient Yolo.** Образование по вопросам негативного детского опыта и способности к самовосстановлению. [www.acesconnection.com/g/yolo-county-ca-aces](http://www.acesconnection.com/g/yolo-county-ca-aces)

## МЕСТНЫЕ РЕСУРСЫ

- **Центры семейных ресурсов** предоставляют поддержку, ресурсы и обучение.
  - **Empower Yolo.** Woodland, Davis, Knights Landing. (530) 661-6336.
  - **RISE, Inc.** Winters & Esparto. (530) 787-4110.
  - **Yolo County Children's Alliance.** West Sacramento & Clarksburg. (530) 757-5558.
- **Yolo Crisis Nursery.** Поддержка и уход за детьми для детей в возрасте до 5 лет во время кризиса в семье. (530) 758-6680. [www.yolocrisisnursery.org](http://www.yolocrisisnursery.org)
- **Child Welfare Services (CWS, Службы, занимающиеся заботой о детях) округа Yolo.** Звоните, если у вас возникли подозрения, что с ребенком плохо обращаются или им пренебрегают. CWS проводит консультации по телефону. (530) 669-2345.

## ГОРЯЧИЕ ЛИНИИ

- **National Parent Helpline.** Эмоциональная поддержка и рекомендации по обращению в соответствующие службы. (855) 4-A-PARENT или (855) 427-2736. [www.nationalparenthelpline.org](http://www.nationalparenthelpline.org)
- **Childhelp Hotline (Горячая линия помощи детям).** Кризисное консультирование и информация. (800) 4-A-CHILD или (800) 422-4453.
- **Empower Yolo.** Кризисная линия для пострадавших от домашнего насилия, посягательств сексуального характера, преследования, торговли людьми и жестокого обращения с детьми. (530) 662-1133 или (916) 371-1907. [www.empoweryolo.org](http://www.empoweryolo.org)
- **Suicide Prevention and Crisis Services of Yolo County.** Консультирование и справочная информация. (800) 273-8255. [www.suicidepreventionyolocounty.org](http://www.suicidepreventionyolocounty.org)

## ПОЗИТИВНЫЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

- **Занятия Play School Experience (Играем в школу) для воспитателей и дошкольников в Центрах семейных ресурсов.** См. местные ресурсы для получения информации о местоположении и номерах телефонов.
- **Пошаговая программа Healthy Families Step by Step Home Visiting (Программа посещения на дому «Здоровые семьи») в Yolo County Children's Alliance.** (530) 902-5983.
- **Программа Yolo County Nurse Home Visiting (Программа посещения на дому по уходу за детьми в округе Yolo).** (530) 666-8340.
- **Семейный клуб.** Воодушевляющие и образовательные группы родителей. [www.familyhuimainland.org](http://www.familyhuimainland.org)

## ЗАБОТА О СОСТОЯНИИ ВАШЕЙ ПСИХИКИ

- **Круглосуточная горячая линия Mental Health Crisis and Access Line (Линия по оказанию помощи при психологических кризисах) в округе Yolo.** Круглосуточная помощь. (888) 965-6647.
- **CommuniCare.** Медицинские услуги и услуги по охране психического здоровья: (530) 405-2815 или (916) 403-2970. Линия по лечению состояний, связанных с употреблением психоактивных веществ: (888) 965-6647. [www.communicarehc.org](http://www.communicarehc.org)
- **Если у вас есть медицинская страховка, вы также можете воспользоваться льготами по охране психического здоровья, такими как консультирование.**

НАСТОЯЩЕЕ РУКОВОДСТВО РАЗРАБОТАНО YOLO COUNTY CHILDREN'S ALLIANCE В КАЧЕСТВЕ ПРОЕКТА YOLO COUNTY CHILD ABUSE PREVENTION COUNCIL (КОМИТЕТ ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ ЖЕСТОКОГО ОБРАЩЕНИЯ С ДЕТЬМИ ОКРУГА YOLO). ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПРИВЕДЕНА НА ВЕБ-САЙТЕ [YOLOKIDS.ORG](http://YOLOKIDS.ORG).

