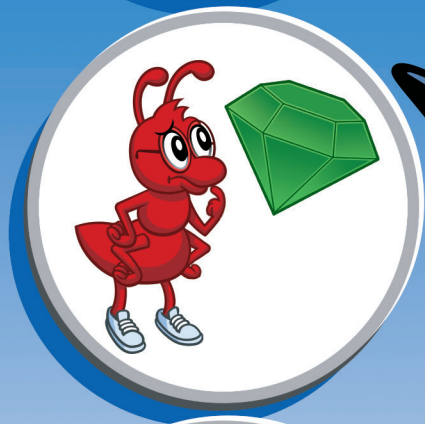


Подготовься вместе с Педро!

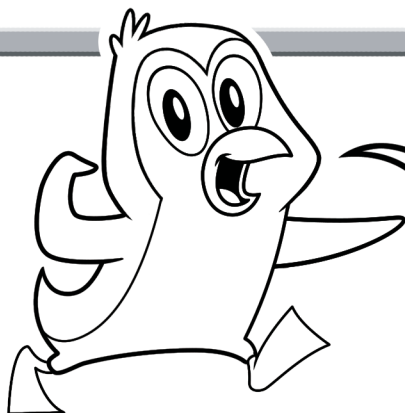
БРОШЮРА, ПОСВЯЩЕННАЯ НАВЫКАМ ПРИСПОСОБЛЕНИЯ
И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ



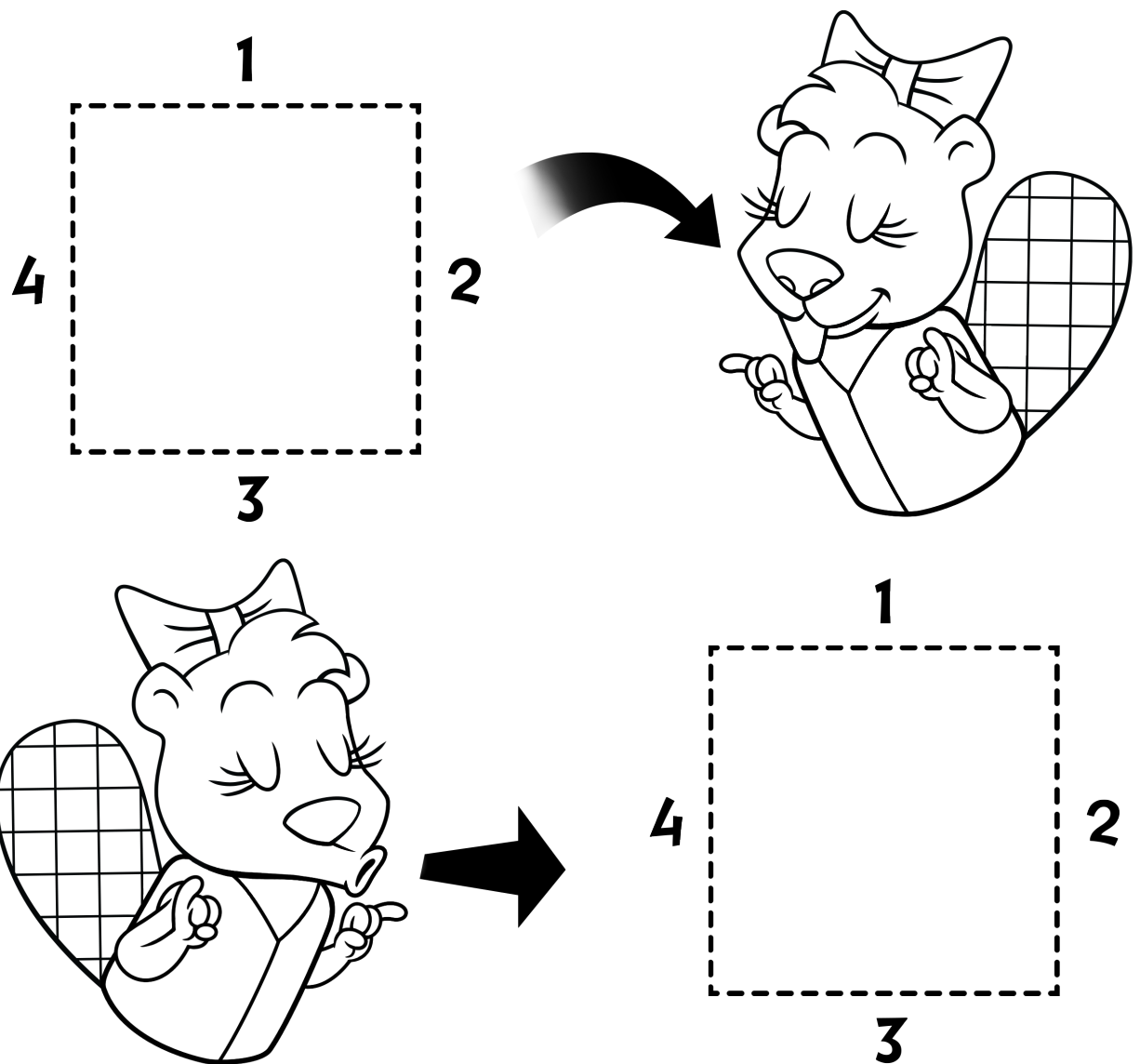
Привет!
Меня зовут Педро!
Недавно я попал в
чрезвычайную
ситуацию.



Я почувствовал страх и нервозность.
Я не знал, что делать со всеми
этими ощущениями! Я спросил
друзей, случилось ли с ними что-то
подобное и что они делали, чтобы
справиться с этим. Теперь у меня
есть множество инструментов, чтобы
чувствовать себя лучше.



Хочешь тоже
научиться?
Следуй за мной!



Бобер Бенни использует практику глубокого дыхания:

Когда я напуган или расстроен, я делаю несколько долгих глубоких вдохов.

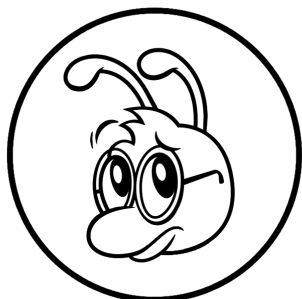
Я считаю до четырех во время вдоха, а затем до четырех во время выдоха.

Я представляю себе, будто бы считаю стороны большого квадрата!

Это очень помогает мне успокоиться!

Енот Рэнди называет свои ощущения:

Ощущения, которые появляются после чрезвычайной ситуации, нельзя считать правильными или неправильными. Каждый может ощущать себя по-разному. Это нормально. Какие ощущения ты видишь на этой странице? Когда ты так себя чувствовал?



ЗАМЕШАТЕЛЬНОСТЬ



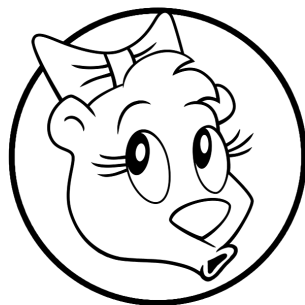
СПОКОЙСТВИЕ



УМОПОМРАЧЕНИЕ



ТРЕВОГА



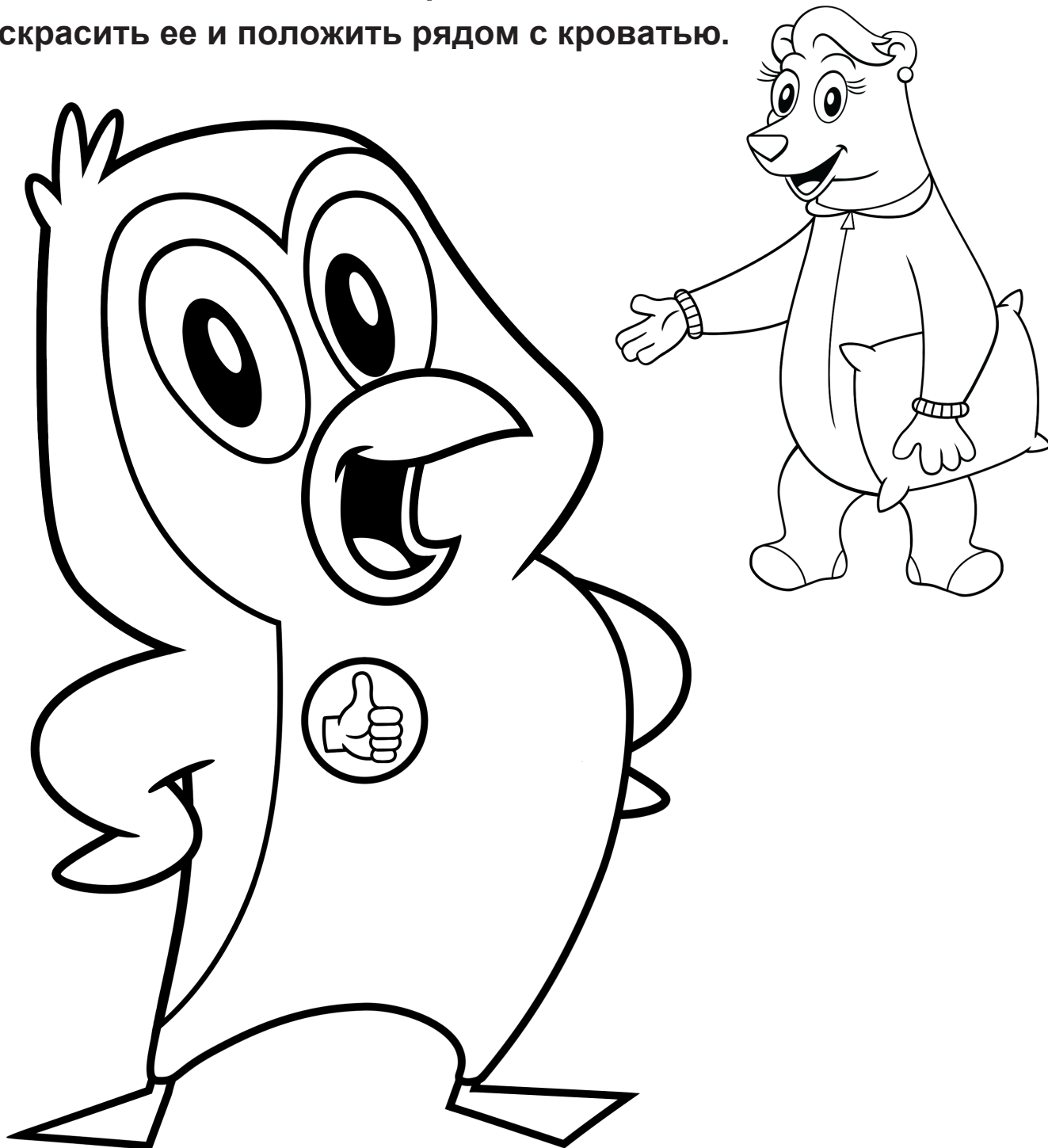
ОБЛЕГЧЕНИЕ



ГРУСТЬ

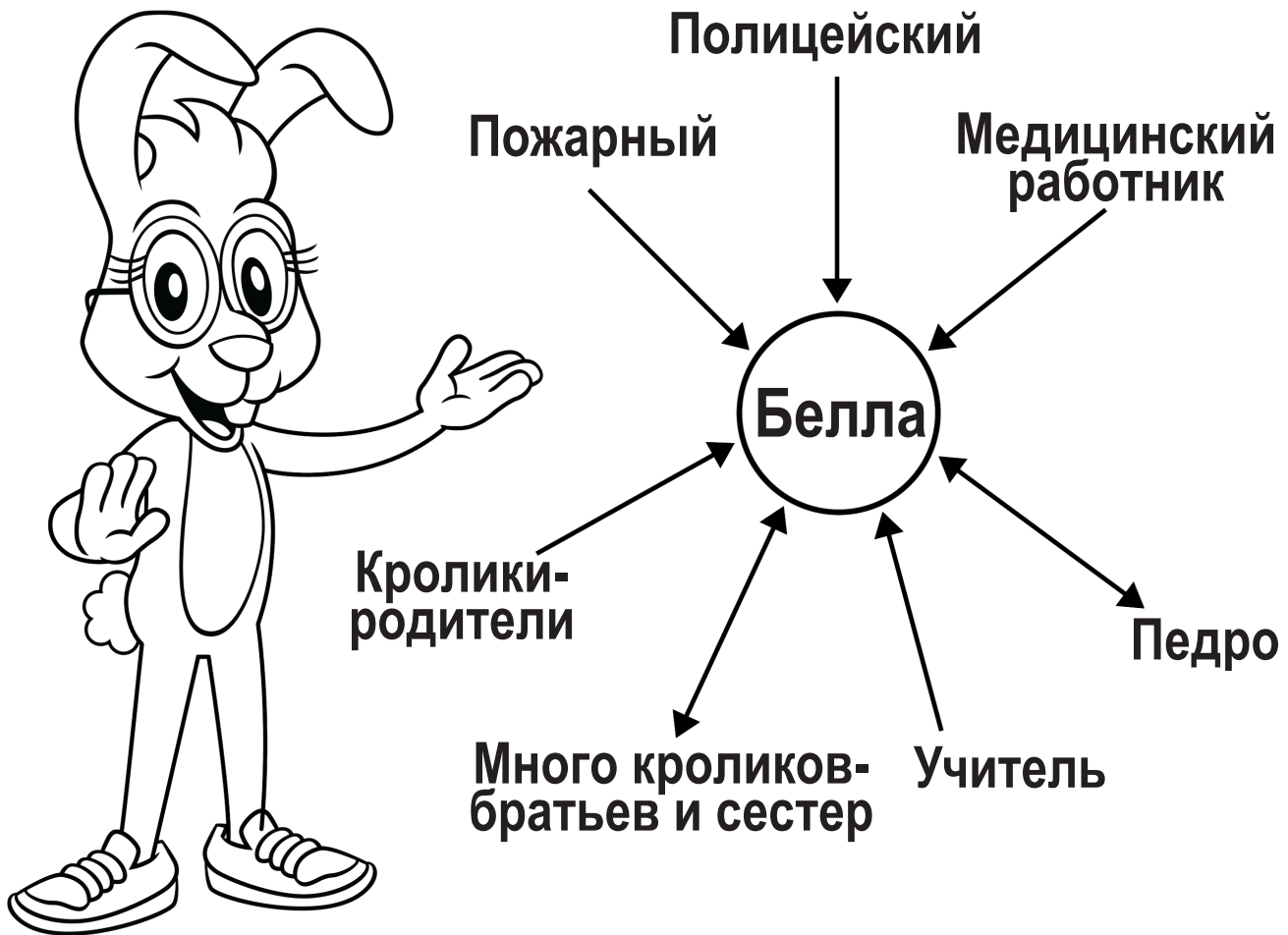
Медведь Бао вспоминает свои ночные кошмары:

После той чрезвычайной ситуации мне стали сниться кошмары, так что я раскрасил эту картинку Педро, чтобы чувствовать себя лучше! Теперь, когда перед сном я смотрю на эту картинку, она напоминает мне, что со мной все хорошо. Она спасает меня от кошмаров. Ты тоже можешь раскрасить ее и положить рядом с кроватью.



Крольчиха Белла вспоминает свой круг поддержки:

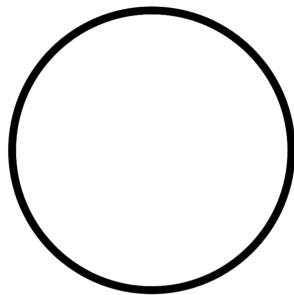
Ты знал, что друг может быть помощником? Ты тоже можешь стать помощником для друга, который ощущает беспокойство или тревогу. Кто может помочь тебе?



Это мой круг поддержки. Я записал нескольких людей, которые могут помочь мне, когда я ощущаю беспокойство или страх. Я также записал нескольких людей, которым я могу помочь, когда они ощущают тревогу или беспокойство. Затем я нарисовал стрелочки к людям, которым я могу помочь, и стрелочки к себе от людей, которые могут помочь мне. Иногда стрелочки ведут в обе стороны, потому что мы можем взаимно помогать друг другу!

А теперь Ты создай круг поддержки!

- 1. Напиши свое имя или нарисуй себя в середине.**
- 2. Запиши или нарисуй людей, которые тебе помогают (не забывай об учителях и соседях!).**
- 3. Запиши или нарисуй людей, которым можешь помочь ты (например, друзья, семья, домашние питомцы и т. д.!).**
- 4. Нарисуй стрелочки, указывающие на людей, которые могут помочь друг другу.**



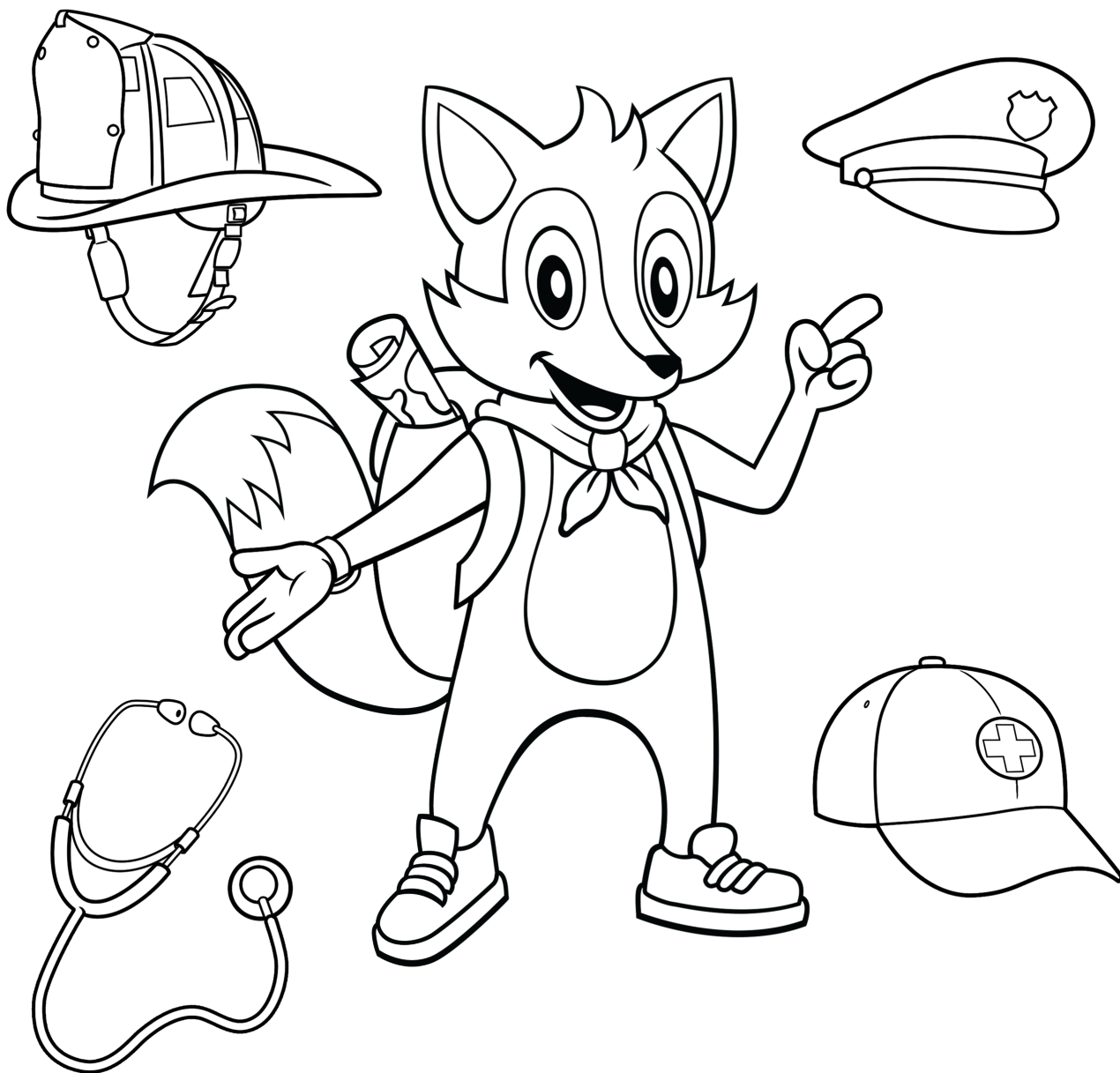
Теперь у тебя есть картинка людей, которые поддерживают тебя и которых можешь поддержать ты. Это твоё сообщество. Это люди, которые могут помочь каждому из нас, когда мы ощущаем тревогу, страх или беспокойство. Помни, что попросить о помощи — это совершенно нормально!

А если ты заметишь, что кто-то из твоих друзей расстроен, не забудь спросить его: «Ты в порядке? Чем я могу помочь тебе?».



Лис Феликс думает о помощниках в сообществе, которые могут помочь во время чрезвычайной ситуации:

У меня есть много помощников, которым я могу доверять, если что-то случится. Например, пожарные, полицейские, врачи и учителя помогают мне чувствовать себя в безопасности.



Я могу позаботиться о том, чтобы всегда иметь при себе карточку с именем и номерами телефонов взрослых, чтобы мои помощники могли найти их, если мы потеряемся!

Ты можешь заполнить такую карточку для себя в конце этой брошюры!

Выдра Отта Б создает спокойное пространство:

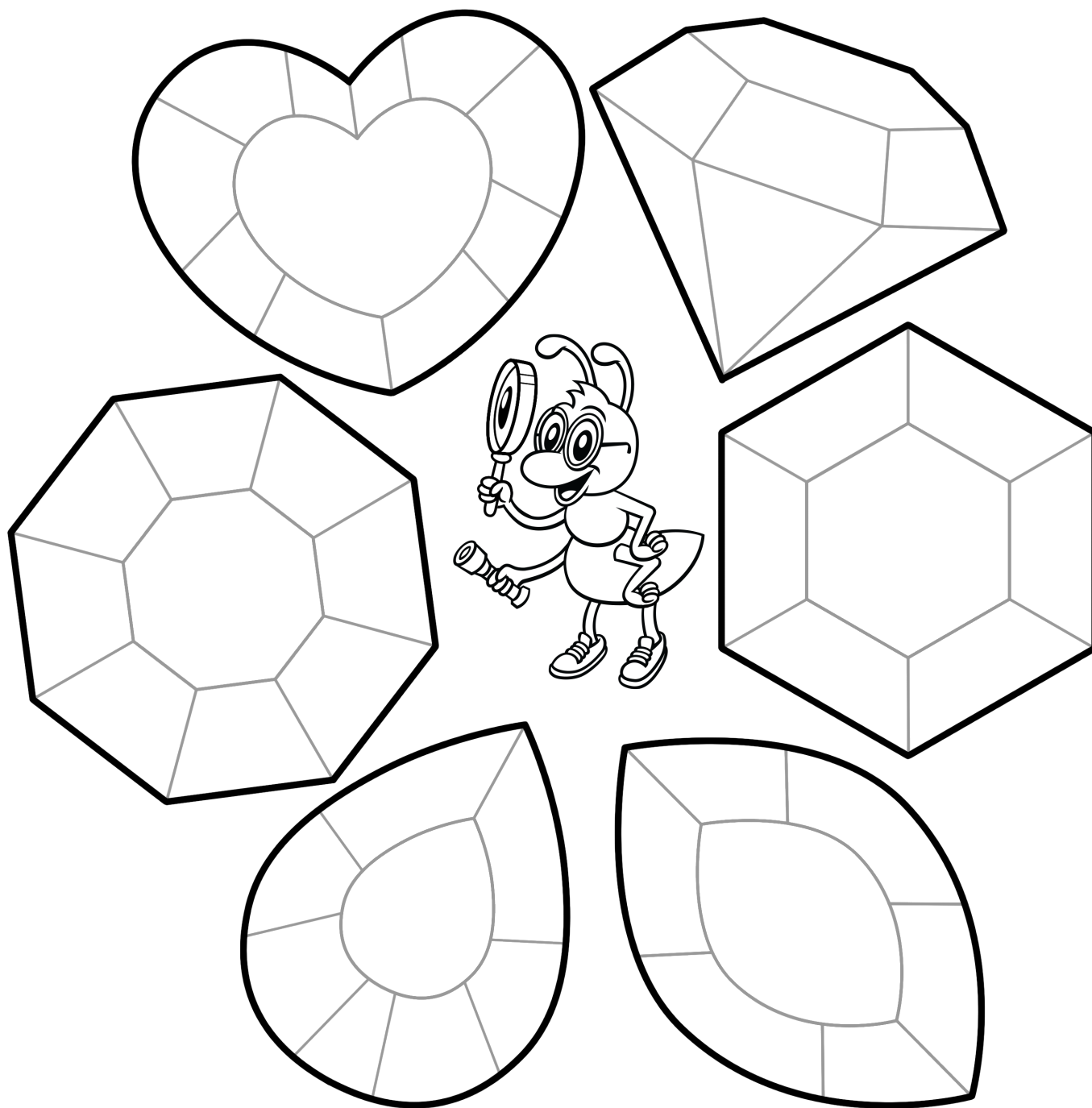
Мне нравится думать о пространстве, которое вызывает у меня спокойствие. Иногда это пляж, на котором я родилась, а иногда — просто компания других выдр, которых я люблю.

Ты можешь прямо здесь нарисовать пространство, в котором ты ощущаешь спокойствие!



ТАЙНЫЕ ЖЕМЧУЖИНЫ Сэма Е:

Когда у меня подавленное настроение, я люблю думать о том, что делает меня счастливым. Эти вещи напоминают мне драгоценности или сокровища, ведь они так же ценны для меня, как рубины и бриллианты! Внутри каждого драгоценного камня запиши или нарисуй что-то, что делает тебя счастливым. Это может быть человек, игрушка, вкусняшка или какое-нибудь занятие! Когда ты будешь напуган, думай о своих сокровищах, чтобы ощутить заботу и безопасность.



Наши карточки с контактами для чрезвычайных ситуаций:

Используй этот шаблон, чтобы создать карточку с контактами для чрезвычайных ситуаций, указав в ней данные каждого члена своей семьи. Ты также можешь попросить взрослого скачать копии карточки с контактами для чрезвычайных ситуаций на сайте redcross.org/prepare. Попроси каждого всегда иметь при себе такую карточку. Таким образом, все будут готовы к чрезвычайным ситуациям.

Моя контактная информация в чрезвычайной ситуации

Мое имя: _____

Телефон: _____

Домашний адрес: _____

Адрес эл. почты: _____

Важные номера телефонов

Полиция: Позвони 9-1-1 или _____

Пожарная часть: Позвони 9-1-1 или _____

Врач: _____

Токсикологический центр: 1-800-222-1222

Кому звонить или писать в чрезвычайной ситуации

Контактное лицо за пределами района _____

Телефон _____

Место встречи за пределами района:



Важные номера телефонов для контакта в чрезвычайной ситуации: В чрезвычайной ситуации нам может понадобиться чья-то помощь, например, помощь пожарных, врачей или ветеринаров. Важно знать, как ты можешь позвонить им. Вместе со взрослым запиши сюда эти номера телефонов, а затем сделай такой же список для дома и положи его на видное место на случай, если он тебе понадобится.

Местный номер телефона в чрезвычайной ситуации: 9-1-1 или _____

Отделение полиции _____

Пожарная часть _____

Больница _____

Токсикологический центр: 1-800-222-1222 или _____

Телефонная компания _____

Газовая компания _____

Электрическая компания _____

Врач _____

Ветеринар _____



Взрослые -

В этой брошюре обсуждаются различные способы распознавания ощущений, а также некоторые действия, которые могут помочь ребенку преодолеть стресс и тревогу после чрезвычайной ситуации. В то время как цель этой брошюры — успокоить и подбодрить вашего ребенка, только ваша поддержка и любовь помогут ему вновь почувствовать себя в безопасности.

После чрезвычайной ситуации у детей вырабатываются определенные типы поведения, такие как тревожность, проблемы со сном, страх повторения чрезвычайной ситуации, отступление от определенных показателей развития и эмоциональная зависимость или боязнь расставания с близкими. Дети также могут проявлять свои чувства через игру, иногда воссоздавая чрезвычайную ситуацию, через которую они прошли. Знайте, что такие модели поведения и такие ощущения — это нормальное явление после стрессового события, а ваша забота, любовь и проявление особой нежности помогут рассеять их страх.

ВОТ ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ:



- Поймите и определите те чувства, которые испытывает ваш ребенок, и открыто обсудите произошедшее так, как это соответствует возрасту ребенка.
- Проявите особую нежность и поддержку.
- Проявите особое терпение и понимание, когда ребенок делает привычные дела; забывчивость и потеря концентрации — нормальные явления.
- Попытайтесь делать хотя бы одно дело в день так же, как это было до чрезвычайной ситуации.
- Заверьте ребенка, что вы сделаете все возможное, чтобы защитить его и обеспечить его безопасность.
- Будьте позитивными — на словах и на деле.
- Следите за СМИ и за тем, насколько ваш ребенок в курсе информации, относящейся к чрезвычайной ситуации.
- Не забывайте заботиться о себе, чтобы вы могли позаботиться о детях.

Чтобы получить более подробную информацию, перейдите на сайт redcross.org/YouthPrep



**American
Red Cross**

Адаптировано с разрешения
д-ра Робин Гервич

Оплачено Американским Красным Крестом благодаря щедрым пожертвованиям, поступившим после урагана Флоренс.