

Повышение устойчивости во время бедствия

Джери: Добро пожаловать в Grand Central Радио - общественная платформа для бабушек и дедушек . Я ваша ведущая Джери Кол. это - говори, слушай и действуй форум для современных и будущих бабушек и дедушек везде . Мой взрослый ребенок , его супруга и ее родители и мои двое внуков дают мне множество беспокойных вопросов так же как и все я хочу быть эффективным родителем для моих детей и внуков. . Для выполнения этой задачи ,я должна быть физически и ментально сильной .. и при этом получать удовольствие. Мы можем помогать друг другу , разделяя наши трудности и идеи с которыми сталкиваются бабушки и дедушки в наше время . Вы можете посмотреть наши передачи , найти рассказы и песни - послушать или почитать вслух, найти списки - включая наш инструктаж для бабушек и дедушек и меморандум для няни и так же список фильмов по теме и другие материалы подготовленные специально для бабушек и дедушек и моя информация на нашей платформе : GrandCentralRadio.com или - Gerri.Cole@GrandCentralRadio.com .

Если вы хотите участвовать в записи одного из наших будущих подкаст эпизодов или вы хотите указать возможного спонсора пожалуйста отошлите электронную почту на адрес нашего продюсера на info@CentralRadio.com .

Джери: Наводнения; пожары; ураганы; бомбежки , стрельба, обстрелы в офисных зданиях, школах , местах вероисповедания , стадионах, продовольственных магазинах и в других общественных местах ;... и война : бедствие которое накрывает и разрушает семьи и общество в целом. И так сложно справиться с нашими собственными стрессами и переживаниями , вызванными вынужденным бегством и изгнанием , как воспитатели наших детей и внуков, мы ищем средства и стратегии помочь нашим любимым внукам пережить эту травму и выйти из нее сильными идаже жизнерадостными .

Наша дискуссия сегодня посвящается теме повышения устойчивости во время бедствия . Мы рады приветствовать у нас в гостях двух социальных работников с опытом помощи детям и их семьям в преодолении тяжелых последствий общественных бедствий как 9/11

-- Вилиам Стовер , заместитель генерального директора и клинический директор организации " Jewish Family Services of Middlesex County, Monroe Township and North Brunswick, NJ

-- Лесли Пеня Саливан - Доктор Социальных Наук в Клинической Социальной Сфере , профессор Социологии в Albertus Magnus College in New Haven , Connecticut .

Во время нашего подкаста вы услышите их персональные взгляды на эту сложную тему . Эти взгляды их собственные и никак не отражают взгляды их сотрудников, коллег и не являются легальными, медицинским и психологическими советами/указаниями . Мы советуем слушателям по всем легальным и медицинским вопросам обращаться к своим врачам и юридическим и другим консультантам по их собственным ситуациям . Бил и Лесли спасибо что пришли! на Grand Central® Radio!

Бил : Спасибо

Лесли : спасибо за приглашение

Джери : О, С большим удовольствием и благодарностью вам обоим . Бил , пожалуйста опишите во время каких бедствий вы помогали детям и их опекунам повысить устойчивость.

Бил: На протяжении всей моей карьеры , много чего было конечно . В основном, те события которые люди узнают это 9/11 когда мы работали с семьями выживших , так же с семьями во времена наводнений в нашем районе , самым страшным стихийным бедствием был ураган Сенди . До этого я проходил подготовку и всегда был готов к подобным ситуациям .

Лесли: И была социальным работником в World Trade Center Mental Health Program at Mount Sinai, помогала семьям после бедствий восстановиться . В основном работала с незарегистрированными латинскими эмигрантами которые были перемещены и переселены из за войны или других бедствий в Южной Америке .

Джери: Большое спасибо, Лесли . Теперь вопрос к вам обоим , начну с Лесли .

Почему взрослым так сложно, проходя через травму, помочь детям справиться в такой же ситуации

Лесли: Это хороший вопрос. Спасибо . Я думаю во время такого потрясения , наше тело попадает в режим выживания , попадая в постоянную "бороться или бежать" ситуацию, когда наши тела готовятся к любой и постоянной угрозе . Это приводит к трудностям контролировать не только наши эмоции но и физиологическое состояние. И если наше тело постоянно готовится к следующему травмирующему событию, то будет очень сложно управлять своими эмоциями и тем более правильно понять и помочь ребенку , внуку .

Бил: Думаю что Лесли все верно и точно сказала . Когда люди проходят через травму сами , как взрослые, бабушки и дедушки , наше желание отдать все свое внимание и заботу детям , внукам , но оно должно быть разделено и направлено на то что мы называем обнаружения угроз в окружающей среде . И часть проблемы заключается в том что когда уже даже нет такой острой угрозы, тело еще не понимает этого и продолжает быть в состоянии постоянной угрозы , хотя ее уже нет , сложно нормально реагировать на детей и внуков, и мы должны понимать что наше терпение и понимание будут затронуты этой травмой на время.

Джери: какие же есть предложения ? в манере разговора , или может быть даже не говорить какое то время с детьми , помогать детям выразить свои эмоции и предложить им чувство безопасности и охраны , когда они проходят через травмирующие события . Сначала, Бил .

Бил : Думаю что самое простая вещь которую надо помнить , иногда очень сложно помнить . это то что когда люди находятся в тревоге и обеспокоенности , они имеют тенденцию говорить больше чем обычно . Для детей это сложно воспринимать , нужно всегда помнить о соответствии возрасту детей и не перегружать их информацией.

Бил : Думаю что самое простая вещь которую надо помнить , иногда очень сложно помнить . это то что когда люди находятся в тревоге и обеспокоенности , они имеют тенденцию говорить больше чем обычно . Для детей это сложно воспринимать , нужно всегда помнить о соответствии возраста детей и не перегружать их информацией и так же выслушать их и постараться помочь им понять ситуацию. Взрослым всегда кажется они знают что происходит в детском разуме , пока

они не выслушают ребенка и не поймут что разум их немного сложнее чем взрослым кажется. Поэтому иногда лучше послушать/выслушать детей, чем им что то говорить особенно во времена несчастий .

Лесли: Бил очень верно подметил . И я тоже думаю что всегда нужно держать линию связи открытой . Иногда взрослые думают : если я начну эту болезненную тему с ребенком , вдруг я только напому об ужасных событиях , и поэтому взрослые не начинают разговор , потому что тяжело , но нужно попытаться все таки поговорить об этом .

Бил : Я думаю что самый простой метод это не стараться в себе это перебороть . А просто постараться показать ребенку , что даже в такое трагическое время, когда так сложно сдерживать эмоции , и столько бы их не всплывало на поверхность , мы все преодолеем! Мы не хотим что бы ребенок думал что его эмоции неуместные , и больше ни у кого нет таких . так что видеть взрослого на которого они так же влияют но все таки он/взрослый восстанавливается , поможет деткам и даст надежду , что не нужно бояться просить о помощи

Джери: Очень хорошее наблюдение, Лесли?

Лесли: да, и продолжая тему, если вдруг бабушка/дедушка расплачется, очень расстроится , как Бил говорил, говоря " Мне тоже очень грустно , и об этом тяжело говорить , а как тебе, как ты это переносишь ? " или "Бабушке сейчас очень грустно, есть некоторые вещи я делаю когда мне так тяжело . а что мы думаем поможет тебе" , как бы показывая ребенку что мы в этом вместе , вот что помогает мне. давай подумаем вместе, что может облегчить тебе "

Джери: да, очень конструктивно! Какие есть еще методы и стратегии вы можете предложить бабушкам/дедушкам помочь деткам стать более устойчивыми во времена бедствий как наводнения, пожаров, стрельбы , обстреливаний , бомбежек или войны. Например.. и я хочу услышать от каждого , конечно , как бабушки/дедушки рассказывая истории из своего детства , своего опыта, могут предлагать детям вести дневник, устраивать кукольный театр и пьески, играть с игрушками, рисовать, слушать и играть на музыкальном инструменте , танцевать, разные дыхательные практики , могут помочь детям в тяжелое время, первая Лесли :

Лесли: Я большой сторонник изобразительного искусства , рисования . Это самый эффективный метод для детей проявить себя , показать что они испытывают в данный момент , особенно когда дети еще очень маленькие , и не могут все выразить в разговорной речи как например " Вот что я чувствую в данный момент" , "мне сложно " и тд . Поэтому я всегда говорю родителям, опекунам - в вот возьмите бумагу , мелки и пусть ребенок нарисует вам картинку вас, ваш портрет , потом задавайте вопросы о рисунке, и посмотрите что всплывет . Каждый ребенок развивается по-разному , много чего будет выражено во время игр, и обычно что то очень травмирующее ребенка , выявится во время игр. Так они стараются , проигрывая это , переварить ситуацию .

Джери : то что я слышу, Лесли это что не только сама игра, или рисование , или музыка проявляет эмоции ребенка, а помогает именно взаимодействие с бабушкой/дедушкой пока или рисуют, и тд может помочь ребенку почувствовать хоть какую то связь, стабильность и комфорт . Верно ?

Лесли: да, совершенно верно . Я не вижу ничего плохого - задавать вопросы что бы раскрыть деток , вопросы как : " Расскажи мне что на этой картинке ? как ты себя чувствуешь рисуя это ? " и благодаря таким вопросам, продолжать разговор и дальше.

Джери: Бил, а как думаешь ты?

Бил: Что я думал во время твоего списка разных возможных вариантов , это то что есть столько много разных путей коммуникаций. И я думаю что обычно наши методы во время бедствий не очень эффективны в основном , поэтому важно для бабушки, у которой может быть нет большого опыта в подобных ситуациях и для ребенка/внука попробовать так заниматься рисованием , и тд . еще одна вещь которая обычно случается - это то что ребенок который в нормальных условиях довольно коммуникабельный и хорошо говорит , в экстремальных может ..замолчать. Поэтому очень важно продолжать , даже если это прогулка, рисование, кукольный театр, даже теневой , история даже без героев, любым путём, по ситуации . Преимущество таких действий , что не нужно даже никаких игрушек только воображение ! если есть бумага и карандаш , уже здорово! если нет, то рассказать можно историю . Дети необыкновенно творческие . Хотя очень сложно докопаться во время трагических событий , но если получится наладить , установить такую связь это очень хорошо.

Джери: Можете нам дать несколько конкретных примеров таких стратегий, инструментов" Предположим, что ребенок потерял любимую игрушку , с которой спит каждую ночь . Предположим что ребенок перенёс потерю и /или тяжелую травму, как конечность, зрение или родителя . Бил ?

Бил: ну такие вещи конечно нельзя решить разговорами . Но что мы так можем рассказать ребенку в разговоре или другим методом коммуникации , нарисовав это /потерянную игрушку или в разговоре , это то что мы здесь , не смотря на потерю . Мы знаем что во время бедствия , будут потери, потери разные , разные , и не надо говорить ребенку, что это не имеет значение, что достанем другую (игрушку) , потому что и них/детей в голове ..другой такой нет на свете . Даже в мирное время для детей тяжело потерять любимую игрушку, не имеет значения, какая старая , потертая она не является.. поэтому нужно просто поговорить о потере " что тебе нравилось больше всего в этой игрушке?", "что ты чувствовал, когда держал её в руке" . ну и конечно же , просто обнять ребенка , поддержать за плечо , очень помогает в такое время .

Лесли: Важно понять, что нет никакого "учебника" никаких инструкций для всего этого. Я думаю , что даже если сразу не среагировать правильно , так как хотелось бы, напомнить себе и сказать ребенку : " хорошо, Я плохо среагировала, не хотела так " или " хочу вернуться к этому разговору, потому что раньше была настроена " или "я была уставшая, и мне было страшно самой" . так что не смотря на то что разговор был обрезан, всегда можно вернуться и постараться исправить . Всегда есть возможность сказать " Я плохо среагировала, давай попробуем еще раз" .

Джери: Бил?

Бил: Короткий ответ , просто быть честным , сказать что каждый родитель, каждая бабушка , всегда хотят быть самыми лучшими , но иногда не получается . Мы можем показать ребенку , что даже когда все пошло не так, мы можем признаться в этом "Я сделал ошибку" или " я так среагировал от усталости" , и что хотя и нехорошо , но всегда можно исправить . Ребенок может немного

повременить с ответом , занимает больше времени отойти, особенно если родитель был злой недавно , нужно дать ребенку время , и быть с ним терпеливым .

Джери: Дать ребенку время, личное пространство самому немного разобраться ?

Бил: Конечно, нужно дать им время на личное пространство, хотя взрослые это не понимают иногда и в своем горе и страдании, им кажется что ребенку нужна эта постоянная забота . Очевидно они все равно должны их держать детей в поле зрения , в зависимости от их месторасположения . Но в тоже время , дать им пространство самим подумать , так же как и самим взрослым это нужно .

Джери: Лесли и Бил, где и как мы может получить информацию о том как помочь детям повысить устойчивость после приподных и других бедствий ? Сначала Бил ?

Бил: ну конечно самый простой ответ это Интернет . Там очень, очень много информации и материалов об устойчивости , потому что тема повышения личной устойчивости это предмет который мы начали развивать 10-15 лет назад . И вместо того что бы концентрироваться почему у кого то не получилось , изучаются методы кто выжил и как во времена травм и бедствий . Поэтому сейчас есть очень много практических упражнений , которые люди могут найти в Интернете . ещё одна вещь - это пересмотреть свою собственную жизнь , так как дети может быть имитируют наши действия . . Что я всегда советую родителям и бабушкам и дедушкам это пересмотреть все свои реакции в общении с детьми , и что детки по вашему должны вынести из этого для себя из этого общения и как можно это улучшить ?

Лесли: я тоже думаю, что то время общественного насилия и других травмирующих событий, появляется возможность стать частью окружения этого населенного пункта которое проходит через этот ужас тоже, и в этой ужасной обстановке присутствуют ресурсы , которые невидимы и неизвестны людям вне . И думаю есть потенциал/возможность выстроить общество поддержки вокруг этих событий. Это поможет разобраться в последствиях бедствий .

Джери: а если у бабушек/дедушек все таки нет интернета , или связь очень лимитирована в районе беженцев, будь это после войны или пожара , насколько дети могут полагаться на взрослых : родителей, бабушек и дедушек, соседей , друзей ? Или это то чего близким взрослым следует опасаться?

Бил: не думаю что этого следует опасаться , как и никакой другой информации . Я думаю, как Лелси уже сказала , если вы окружены людьми в такой же ситуации , то нечего опасаться и вы не должны быть первым предлагать что то новое . И если есть кто то , кто уже нашел что то , что может быть полезным , то конча воспользуйтесь этим . Другие люди тоже довольно устойчивы и готовы помочь , особенно в таких ситуациях .

Джери: о это прекрасная интрукция в такой сложной теме , и естественно овхень эмоциональный предмет для нас всех. Теперь наша госья бабушка может задать вопросы Билы и Лесли и поделиться идеями , как повысить цвою устойчивость во времаы стихийных бедствий. Ана Пола из Бразилии , какие ваши идеи и вопросы?

Ана Пола: похоже что в интроспекции , повышение интуиции, быть более бдительным и осторожным , учить цене своих чувств, самовыражений , это главное чему могут научить бабушки

и дедушки. Как же нам улучшить эти очевидно важные инструменты, способы до прихода этих сложных ситуаций ?

Джери: о, прекрасный вопрос. Бил , как мы можем заранее подготовиться , понимая что впереди , даже если еще не началось ?

Бил : У нас есть очень много примеров, следить за новостями , представить себя на месте тех кто через это уже проходит , если бы это случилось с твоими детьми , или друзьями . и попытаться через ролевые игры проиграть ситуацию в голове. Что бы ты сама сказала, сделала ? и пусть до этого никогда не дойдет , но если это неизбежно , то будете хотябы чуть больше готовы . И хоть будете иметь идею о чем будете думать . Мы имеем тенденцию представлять самое ужасное, и как ты Джери правильно заметила, вокруг уж очень много немыслимых, невероятных событий последнее время. Но можно как то себя привести в спокойное состояние в своем сознании и помочь это сделать ребенку . Что ты хочешь что бы внуки услышали и как им помочь . И стараться практиковать это внутреннее спокойствие.

Джери: тяжело представить ситуации если ты не в ней находишься . Конечно мы все импульсивно реагируем на происходящее. это очень хороший совет. Линда из Лонг Айленда , ты сказала нашему продюсеру что работаешь в отделе готовности к чрезвычайным ситуациям. Пожалуйста поделись с нами своим опытом, предложениями и вопросами .

Линда: думаю эта дискуссия очень интересна и важна , и так же подтверждает много чем мы занимаемся . Один из моих вопросов , так как я сама бабушка , думаю о своих внуках постоянно, особенно на работе . А как поддержать бабушек ? Так как бабушки/дедушки расходуют свои ресурсы, энергию во время таких стрессовых ситуациях , как же им восстановиться и поддерживать себя, что бы потом были силы помочь внукам ?

Джери: Лесли, какие идеи , предложения ?

Лесли: да, хороший вопрос , Линда. Спасибо. Я думаю вещь о которой нельзя забывать , что нужно поддержать себя, что бы потом помочь другим . В школе социальной работы , мы всегда используем пример кислородной маски в самолете , и как стюардессы инструктируют нас , надеть маску сначала на себя , а потом на соседа , даже если твой сосед ребенок или новорожденный . Ну и конечно подчеркивать детям что сначала нужно помочь, восстановить себя что бы потом смог помочь ближнему .

Джери: Бил, какие твои советы если в такой критической ситуации для родители , стариков нет рядом психологической , социальной поддержки . Где они могут найти помощь?

Бил: в такие моменты они должны найти пути получить неформальную поддержку. Даже если это просто поговорить с людьми вокруг , людьми которые готовы выслушать . Это абсолютно не означает, что ты эгоистичный , когда у людей есть свои проблемы. Но если рядом нет возможности профессиональной помощи , то конечно нужно полагаться на помощь друзей и родственников , кто выслушает . И не обязательно что бы они были специалистами в этой сфере. Основная проблема

опекунов это то что им сложно получить такую поддержку , потому что они очень заняты заботой людей и не остаётся времени на себя . Поэтому , хотя бы иногда находить время для себя и не чувствовать при этом вины . И просто общаться с людьми, даже не обязательно все время обсуждать только проблемы. И иногда нам просто нужна отдушина, просто немного , хоть на короткое время отойти от проблемы, и эта разрядка просто необходима, что бы немного восстановить силы и продолжать заботу о других.

Джери: Бил, пока мы здесь, какой твой ответ на вопрос Анны Полы насчет как можно подготовиться заранее. Ты конечно затронул эту тему, но может хочешь что то добавить ? может быть психологическое консультирование , или обсуждение с друзьями ?

Бил: опять , из за того что они стараются быть хорошими родителями, бабушками и дедушками, понимают подсознательно что есть вещи к которым очень тяжело подготовиться , но есть вещи к которым мы может подготовиться .. как например к некоторым разговорам в определённых ситуациях, и даже если они не будут идеальны, но помогут окружающим хоть немного понять . поэтому разговаривать с друзьями о , например " не беспокойся о том что будет с нашими детьми " или , как я слышу много бабушек говорят : "я рада что не росла в это тяжелое время" . Что интересно, что об этом и говорят те времена воин . Я помню как разговаривал со своей мамой о том как она росла во время Второй мировой войны, и как тяжело это было . И потом как тяжело было во время ВИЧ кризиса, и потом во время войны во Вьетнаме, и как тяжело сейчас . И часть вопроса, ведь тяжело было всегда, в такие времена , но это почти не имеет значения, потому что мы должны проходить через тяжелые времена сейчас и здесь .

Джери: да верно, я помню моя мама говорила " всегда что то .. происходит" , поэтому мы всегда должны с этим как то справляться и быть готовы . Линда и Анна Пола , есть ещё какие то вопросы к нашим гостям , мысли , комменты , или дахзе к друг другу ? Анна Пола , у тебя было время подумать о дискуссии помощи бабушкам и дедушкам ? Линда, какие то мысли о том как заранее готовиться?

Анна Пола: Бил, я была очень тронута твоими и Леслиными ответами что мы не будем настолько подготовлены и это честный ответ но это и страшно . и Бил еще сказал " делайте что можете, несмотря на то что хочется быть супер бабушкой и тд. " никто из нас не супермэн , какие мы есть уже достаточно . но наш мозг наполнен тревогой , страхом , даже просто при мысли о ситуации. Понимаю что это интеллектуально невозможно докопаться до самой сути ситуации и вопросам ..почему . Благодарна им обоим что поделились с нами этим, потому что они хорошо подготовлены . У них столько опыта, но в тоже время сделали это доступно для простых людей как я , которые чувствуют себя такими маленькими и не эффективными , но они смогли вселить надежду что "нет, вы не такие неумелые как вам кажется " и в момент когда нужно найдете в себе силы , сами того не ожидая. Поэтому чувствую себя немного сильнее, спасибо за это!

Джери: Анна, спасибо большое за это! и Лесли , если у тебя есть какие то мысли , идеи как подготовиться , или даже если это возможно ..подготовиться заранее к определённой бедствию ?

Лесли: да конечно , как уже говорил Бил и как Анна Пола очень проникновенно ответила , когда мы проходим через такие чрезвычайные ситуации , чувствуем себя неподготовленными , как будто никогда не будет достаточно . Можно быть самым большим профессионалом и всё равно иметь такие же сомнения . Поэтому это вполне нормально чувствовать себя даже беспомощным . Но

постарайтесь найти в себе силы и вспомнить свои реакции в предыдущих ситуациях и подумайте "что сработало тогда" и поделитесь этим со своими детьми и внуками .. ну и послушайте их. Нам иногда кажется что мы знаем что нужно им , но может быть вот ответ услышим что то совсем другое .

Джери: а сейчас, кстати Лесли, Бил и Линда из Лонг Айланда , все имели опыт но немного в разных ситуациях. Лесли и Бил консультировали детей кто пережили , и их семью 9/11 трагедию и Лесли работала также с латинской коммунити и Линда работала во времена пандемии и других кризисов здоровья. Теперь для каждого из вас, начнем с Лесли - замечали ли вы сходства в разных этих районах какой эффект они имели на бабушек и дедушек , и какой был самый эффективный ответ, метод .. или они почти не отличались в зависимости от ситуации . Начнем с Лесли .

Лесли: это очень важный вопрос . Для меня, так я была в разных "ролях" и работала с разными семьями , бсэ это было очень похоже, несмотря на разные "этикетки" . Самое наверно главное что я поняла насколько важна поддержка и понимание что она существует , что поддержка есть . Поэтому особенно это было заметно в World Trade Center Mental Health Program , насколько помогала поддержка всех - семей, друзей, коммунити , что бы хоть как то уменьшить и смягчать этот травматический стресс и реакции после этого страшного события .

Джери: Бил, а какое твое мнение насчет различий и сходств при общественных коммунити бедствиях. и как это влияет на нашу реакцию как опекунов ?

Бил: я думаю что Лесли абсолютно права . Думаю что количество поддержки для разных людей то время травмирующих событий, даже в небольшом как авария за рулем в нетрезвом виде или огромном как 9/11 , поддержка остаётся самым эффективным и важным способом , только поддержка, так как все остальное происходящее мы изменить не можем. Поэтому когда вы попадаете в такие места как обвал здания в Майами , вы видите людей в FBI форме, куртках, полицейских , куртки саперов. Вы не увидите куртки социальных работников , специалистов в области психического здоровья. Но мы должны быть готовы помочь когда люди готовы к принятию такого рода помощи. а пока для них важнее помощь и поддержка людей которые там находятся в похожей ситуации. Так что это продолжительная поддержка, которая помогает пройти через это.

Джери: Бил, ты поднял очень важный пункт. Быть может стоит иметь в добавку к скорой помощи , пожарникам, но ещё и специалистов в области психического здоровья , не мешать но быть рядом , быть доступными , быть на виду, что бы жертвы чувствовали поддержку и могли воспользоваться если нужно ? Вы когда нибудь видели такое?

Бил: да, мы такое делали . когда попадали в ситуации .. посреди уже происходящей ситуации. Что нам еще не удалось сделать это иметь нашу эмблему на жакете, куртке например , что быть заметными если нужно. Что мы делали, мы просто помогали , например людям во время наводнения , пока они разгружали свои пострадавшие дома , или которые уже возвращались в свои дома , с лодками когда уровень воды поднимается и тд , и следили за скорой помощью и другой подмогой , следили что бы с ними тоже было все нормально .

Джери: да это важно , очень важно. Лесли, а какие твои мысли , идеи как помочь и оставаться рядом, в поле зрения но в тоже время не мешать , но что бы присутствие чувствовалось если нужна психологическая помощь для людей проходящих через травму . и когда они сами помогают другим ?

Лесли: хочу сказать, что пусть эти меры уже будут приняты ? думаю это прекрасно и знаю что есть уже полицейские участки которые пытаются внедрить эти программы , когда социальный работник поможет полицейскому во время конкретного звонка, вызова , и забота будет сразу же здесь. Думаю это бы очень положительно повлияло на ситуацию .

Джери: вижу мы уже начали часть активизма на нашем подкасте! Бабушки и дедушки все то слушает, звоните своим конгресменам , на штатном и федеральном уровне , и старайтесь, предлагайте изменения в законах и ситуациях, что бы мы воспринимали наших поставщиков психиатрических услуг серьёзнее, так же как и пожарников, полицейских и скорую помощь ! поставщики психиатрических услуг это существенная часть процесса восстановления. Анна Пола и Линда, у вас есть ещё вопросы или наблюдения как улучшить повышение устойчивости ?

Линда: Я прокомментирую .. вы спросили раньше какие сходства и различия , и я написала себе записку , о том что каждая кризисная ситуация , каждая чрезвычайная ситуация одинаковые . Но люди и реакции разные. Мы можем перечислить все наши сложности и приписать их к множеству кризисных ситуаций. Но каждый имеет свои уникальные характеристики и своё восприятие событий которые происходят . Ураган пришел и потом ушел, и после всей тревоги включается что то абсолютно нормальное, не смотря на то что люди столько потеряли , но люди остаются , они могут поехать и побыть какое то время у тёти , в другом районе , то есть они уже видят конец этого бедствия и это даёт им силу смотреть в будущее . Но в других ситуациях .. которые не заканчиваются, как например быть беженцем , которые потеряли всё , не только дом но и страну , родину , своё место в этом мире, даже Ковид , когда после 2х лет непонятно когда уже наступит и какое оно будет это "новое, нормальное" . Поэтому наверное одна из важных,, уникальных характеристик это какое то понимание , когда это придет к концу.. и только тогда они смогут работать в этом направлении.

Джери: Анна Пола, какие твои мысли насчет сходств и различий во время бедствий, пандемии и наводнений и пожаров?

Анна Пола : выслушав всех, еще раз подтвердила для себя насколько важно быть хорошим человеком. И не имеет значения сколько у тебя денег, какое образование , ничего подобного . Есть момент когда ты просто предлагаешь и делишься ресурсами своей души , что бы пройти через все ужасы ситуации. Это относится и к профессионалам , к тем кто работают с людьми которые столько потеряли во время бедствий .

Джери: Огромное спасибо нашим бабушкам, которые участвовали сегодня! Лесли и Бил , какие то ещё мысли . Начнём с Лесли .

Лесли: Думаю что всё что сегодня обсуждалось очень важно. Важно просто напоминать себе, что даже когда кажется что тебя недостаточно ресурсов и возможностей в данный момент, это нормально признать для себя. Все мы не совершенны , и когда включается внутренний критический , нужно себе напомнить что мы делаем всё что можем!

Джери: очень доброе и практичное заключение от Лесли, Спасибо, Бил ?

Бил: Я думаю что ту поддержку которую мы получаем друг от друга , единственная вещь которая никогда не должна меняться Будет ещё много непонятных, необъяснимых событий, часть того что даёт мне комфорт и надежду это тот факт, что эти вещи ещё в новостях, значит случаются , неожиданно , а хорошие события не так часто попадают в новости , потому что люди друг другу помогают , об этом нужно говорить чаще , потому что мы выходим из ситуаций так же как и в них попадаем - с помощью и поддержкой людей!

Джери: и так мы строим коммунити тоже , которая нам всем поможет тоже , думаю мы все согласимся!

Предложения после нашего разговора:

-- когда мы говорим с нашими внуками во времена и после трагичных событий , мы эффективны когда не только говорим но и слушаем наших внуков. Нам кажется мы знаем что им нужно, но это не всегда так, поэтому мы должны их спрашивать.

-- это нормально, быть эмоциональными , даже плакать, во время таких разговоров , мы показываем деткам что это так же нормально в данной ситуации показывать свою грусть, и страх и не бояться просить о помощи , так же как и мы это делаем.

и показать им как мы помогаем сами себе когда нам тяжело , изучить , рассмотреть их чувства и что мы можем сделать вместе что бы немного облегчить ситуацию .

-- даже если детям сложно выразить свои чувства словесно, мы воодушевляем их как то иначе изобразить через игры и рисование. Дети воспроизводят свой опыт через игры и искусство. На, попросите ребенка нарисовать картинку , используя что есть под рукой, это не должно быть что то сложное, карандаш и бумага - это достаточно. Потом обсудите с ребенком , вопросы должны быть самые простые : " кто , что на картинке?", " где они ?" , " что каждый из них делает?" , так же идея кукольного театра , или рассказать им какие то добрые из детского воображения . Вы не только немного поймете что ребенок думает, чувствует , но так же поможете ему почувствовать связь с вами , комфорт, безопасность , целостность, легкость в общении... порисовав разговаривая с ребенком о его рисунке и что он значит для вашего внука.

-- одна из самых тяжелых, разрывающих сердце проблем в разговоре с ребенком, это помочь им почувствовать себя сильными , и безопасными не смотря на страшную потерю - будь это потеря любимой игрушки , с которыми они спали вместе, потеря конечности , зрения, слуха, потеря родителя или другого близкого человека. Бил и Лесли советуют нам напоминать постоянно детям , что не смотря на потери, мы все равно рядом, вместе , вместо того что бы обещать им что потерю можно заменить или еще как то разрешить хотя это и не возможно . что бы бабушки обсуждали с внуками их потерю, одновременно обнимая их с любовью , что бы они почувствовали эту близость , что они не одни.

- - Ещё одна проблема это как взрослым научиться контролировать свою речь когда мы злы, расстроены , чего то боимся или голодны. Лесли и Бил напоминают нам что мы не супермены и совершаем иногда ошибки с детьми , ведь они не идут с руководством пользователя. Лучшее решение в такой ситуации , это быть честным : скажите детям что вы извиняетесь за то что

сделали , сказали , объясните им что устали, голодны, расстроены и тд . Наше поведение и речь были очень грубы, но мы извиняемся . Дайте детям время прийти в себя после такого инцидента в безопасном , спокойном месте .

-- когда дети не могут сами контролировать свою речь и действия, подождите и сами подумайте может это не их речь плохи или просто нам не нравятся . Лесли и Бил объяснили, что во время и после такого травмирующего события это нормально детям быть злыми, расстроенными, раздражительными, все это от страха . Они предлагают нам помочь им перенаправить свой гнев на более безопасные действия - как порвать бумагу, побить подушку , поиграться с лопающей пузырчатой пленкой.

--также обсудить с детьми почему они дерутся и агрессивны с другими детьми, и тд

-- даже если нет рядом профессиональных социальных работников или поставщиков психиатрических услуг и даже Интернета что бы почитать , попытаться найти ответы , мы можем получить эту мудрость от близких, от семьи , соседей и других в коммунити . Лесли и Бил предлагают нам выстроить коммунити и использовать все способы и стратегии , которыми пользуются другие коммунити что бы выжить эмоционально и психически в данной ситуации. И что важно не вид бедствия , а сколько поддержки люди получают от членов этого общества, друзей и соседей .

--Нет "старых добрых дней/времен" , каждое поколение проходило через трудные времена. Чтобы подготовиться себя, семью и внуков, Лесли и Бил предлагают смотреть новости даже когда бедствия не рядом, представлять своё окружение в похожей ситуации и что можно было предпринять и подготовиться. Даже как бы проигрывать разговоры и действия со своими близкими, которые могли бы немного помочь ситуации при таких обстоятельствах.

-- всегда помните, что мы все не супермэны и вас достаточно , какими как вы есть! Важно понять и принять тот факт, что мы можем не предусмотреть всех ситуаций , что может и нет ответов на все вопросы , вы делаете всё что возможно и этого достаточно

-- и так же как объявление в начале каждого полета - сначала надеть кислородную маску на себя и потом начать помогать детям и окружающим. Помните сначала важно стабилизировать себя в момент обстоятельств , и ужасного напряжения, только потом вы сможете чётко , продуктивно помочь другим , это относится также к полицейским, пожарникам, врачам, и тд.

-- Лесли и Бил стараются убедить нас что бы мы писали и звонили своим районным федеральным представителям , требуя ресурсы для психологической поддержки, от специалистов , которые будут одеты в легко узнаваемые жакеты и другие знаки отличия, сопровождающих полицейских , пожарников, работников скорой помощи, так что бы жертвы могли обратиться и проконсультироваться немедленно в тот важный момент.

-- Бил и Лесли напоминают нам еще раз что это вполне естественно , что мы можем сами быть рассеяны, "потеряны" во время таких травмирующих времён , так что это нормально делать что можем.

-- Главное, это конечно то что как бабушки, дедушки, опекуны мы должны быть терпеливы, относится к близким с состраданием и пониманием , поддерживать друг друга... вместе..

Джери: Всем нашим гостям огромное спасибо, особенно – Доктор Лесли Пена-Суливан и Бил/Вилиам Стовер , так же за все звонки в студию и слушателям . Следити за нашими объявлениями о следующем выпуске нашего Grand Central® Radio show.

Наш подкаст можно найти на iTunes, iHeart, TuneIn, Google Podcasts, Spotify, Stitcher, Blubrry, Listen Notes, YouTube, and our secure website, grandcentralradio.com . До встречи в эфире!

Со мной можно связаться : Geri Cole , на нашем secure website, grandcentralradio.com, или контактируете нашего продюсера на : info@grandcentralradio.com:-- если есть вопросы или предложения , кого можно пригласить ;

-- если сами хотите участвовать в одном из наших следующих выпусков

-- если есть предложение спонсора на наши передачи и интернет сайт

Всем мира и благополучия , берегите себя и родных!

.

.