

Дитячий стрес. Як підтримати дитину (психологічні рекомендації для батьків та педагогів)

Діти та стрес

Коли діти пережили кризову подію чи ситуацію, яка викликала стрес, то вони потребують підтримки. Діти, як і дорослі, реагують на стрес.

Цей інформаційний матеріал пояснює реакції дітей на стрес і кризові ситуації, а також показує, як дорослі (наприклад, опікуни, батьки, родичі або педагоги) можуть допомогти дітям.

Негативний та екстремальний стрес

Стрес – звичайна складова повсякденного життя. Добре, коли ми даємо раду труднощам. Але стрес може чинити негативний вплив на будь-яку дитину чи дорослого. Якщо діти зустрічаються зі значним раптовим напруженням, таким як криза або велика втрата, вони можуть відчувати сильний (екстремальний) стрес. Те саме може статися, якщо діти піддаються звичайному негативному стресу невеликої інтенсивності протягом тривалого періоду часу.

Реакції дітей на стрес відрізняються від реакцій дорослих, як і їхні способи сумувати. Тому дорослі іноді вважають, ніби діти швидко все забувають і адаптуються. Це не так, хоча деякі діти можуть не виявляти своїх почуттів і не висловлювати своє горе словами.

Періоди скорботи дітей короткі; однак криза може мати триваліший вплив на дітей, ніж на дорослих. Діти вразливі до криз і стресу, потребують турботи та підтримки з боку дорослих.

Реакції дітей

Після стресового досвіду, пов'язаного із втратою, дитяче горе часто буває різким, і вони можуть швидко переключитися від інтенсивної реакції горя на гру та веселощі. Майже всі діти бавляться, навіть якщо вони переживають важку кризу.

Діти молодшого віку можуть поводити себе агресивно по відношенню до дорослих або інших дітей. В той же час, вони можуть чіплятися за дорослих, проявляючи ознаки тривоги розлуки.

Також можуть відбуватися зміни в поведінці, наприклад, регрес (повернення) до поведінки молодшого віку (нічне нетримання сечі, смоктання пальця або неможливість спати на самоті). Це свідчить про втрату довіри. У таких ситуаціях стабільні та безпечні стосунки є дуже важливим ресурсом.

У старших дітей можуть проявлятися інші симптоми стресу: уникання друзів і дорослих, примхливість, зниження успішності у процесі навчальної діяльності. Підлітки можуть поводитися так само, як і дорослі, наприклад, ізолюючись або стаючи драгівливими чи агресивними.

Важливо пам'ятати: те, що відбувається з дітьми є нормальною реакцією на ненормальну ситуацію. Поясніть це дітям, коли вони не розуміють власних реакцій або їм важко з ними впоратися.

Підтримка дітей

У кризовій ситуації найчастіше багато змін. Дітей найкраще підтримувати, дотримуючись звичного розпорядку дня. Якщо є можливість – підтримуйте участь дітей в регулярних заходах. Намагайтеся дотримуватися режиму харчування і сну. За нагоди святкуйте дні народження та окремі важливі дати.

Діти потребують більше звичайного життя, гри та веселощів, а також можливість відновити почуття довіри та безпеки.

Подолання тривоги

У разі відчуття занепокоєння можна домовитися з дитиною, що вона буде рахувати до сотні. Це змусить дитину зосередитися на чомусь іншому, крім тривоги, і допоможе їй відновити свою звичну поведінку.

Діти повинні знати

Дітям та підліткам потрібна інформація про те, що сталося, відповідно до віку. Дорослі мають заохочувати дітей ставити питання та використовувати їхні запитання як орієнтир під час розмови.

Розмова важлива, але дітей не можна перевантажувати інформацією, про яку вони не запитували. Важливо бути чесним і використовувати зрозумілі дітям слова. Намагайтеся не дозволяти дітям чути «дорослі розмови» про страшні речі, а також дивитися по телевізору сумні новини.

*При підготовці рекомендацій використані матеріали Міжнародної медичної гуманітарної організації «Лікарі без кордонів»