

Якщо ваша дитина каже, що вона в порядку, це не завжди так!

*Ознаки стресу у дітей



Підлітки є особливо вразливими зараз, адже вони вже достатньо дорослі, аби розуміти все, що відбувається, та ще зовсім не мають досвіду, аби впоратися зі своїми емоціями та почуттями.

! Якщо ваша дитина каже, що вона в порядку, це не завжди так. Важливо вчасно розпізнати ознаки стресу у своїй дитини, аби відреагувати на них, підтримати дитину та забезпечити її психологічний комфорт.

🔍 Ознаки стресу різняться, залежно від віку. Для підлітків характерними є такі:

- ▢ соматичні (тілесні) реакції на критичні події, які проявляються у фізичних симптомах (біль у животі, головні болі, млявість тощо)

- ▢ підвищена збудливість або навпаки – апатія

незібраність (розсіяність уваги), погіршення пам'яті, забудькуватість

- намотування волосся на палець, кусання нігтів, покашлювання, тремтіння рук (так звані компульсивні прояви)

- спроба віддалитися від батьків, уникнення спілкування, замкненість

- поганий сон та кошмари, а від того сонливість у денний час та втрата сил

- небезпечна для здоров'я та життя поведінка (наприклад, спроби запису у територіальну оборону; знецінювання спроб дорослих забезпечити безпеку, зокрема відмова евакуюватися, йти у сховище; прогулянки у небезпечних місцях тощо)

- нехтування своїми звичними обов'язками

спалахи гніву, агресивна поведінка, зокрема щодо близьких дорослих

- відмова від їжі

 **!** Отож, декілька порад психологів як підтримати та надати дитині почуття безпеки і захищеності:

1 Говоріть і слухайте.

Знаходьте час, стишуйте себе та уважно слухайте розповіді дітей про те, що вони відчувають і думають. Роз'ясніть дітям відомі вам факти та надавайте їм правдиву інформацію (із врахуванням вікових особливостей) про ситуацію, в якій опинилася країна в цілому та ваша громада зокрема.

2 Дозвольте емоціям бути.

Розповідайте про свої почуття та нормалізуйте те, що відчуває дитина. Боятися, переживати, плакати – це нормально. Проте далі важливо стабілізуватися і відволіктися буденними справами настільки, наскільки це можливо.

3 Плануйте майбутнє.

Мрійте та плануйте разом, обговорюйте з підлітками, що ви зробите найпершим після встановлення миру. Такі роздуми та розмови наснажують і стабілізують.

4 Обіймайтеся.

Обіймайте свого підлітка та інших членів сім'ї не менше восьми разів на день. Тактильний контакт вкрай важливий в умовах невизначеності і стресу.

5 Подивіться разом улюблені фільми.

Це можна зробити навіть перебуваючи в укритті. Обирайте життєстверджуючі фільми, які дарують надію, обговорюйте побачене. Нагадуйте дитині, що після найтемнішої ночі настає ранок.

6 Читайте вголос.

Батьки читають малюкам, це заспокоює та нормалізує. Але підліткам у стресових ситуаціях теж важливо відчути себе захищеними. Спільне читання вголос дає такі

відчуття. Читайте разом книжку, яку ви вже добре знаєте, або нову, до якої ніяк не доходили руки.

7 Хваліть і робіть акценти на досягненнях дитини. Відмічайте навіть незначні досягнення. Вселяйте підлітку віру у свої сили та пропонуйте підтримку.

8 Заохочуйте спілкування дитини з однолітками.

Для більшості підлітків спілкування з друзями є дуже важливим. Сприяйте такому спілкуванню, розкажіть дитині, як вона може підтримати друзів, яким важко впоратися з емоціями.

9 Долучайте підлітків до допомоги іншим.

Але робіть це за умов максимальної безпеки. Переважно підлітки хочуть і готові допомагати іншим людям у складних ситуаціях. Розкажіть дитині, як саме можна допомогти, підтримати інших, долучайтеся до допомоги разом з нею. Водночас поясніть дитині, що пріоритетом повинна бути її безпека.

10 Будьте уважними до змін у поведінці дитини. Зверніться за онлайн-консультацією до психолога, якщо стан дитини викликає занепокоєння.

!! Ви – незамінна людина в житті дитини. Ви забезпечуєте їй опору та даєте стишення. Ви пояснюєте та керуєте. Ви захищаєте і забезпечуєте безпеку. Бути такою людиною можливо лише за умови власного стишення, бо лише стабілізувавши свій стан, ви можете стабілізувати свою дитину.