

ПОДОЛАННЯ ТРИВОГИ

Переживши обстріли, 9-річний Сашко замкнувся в собі й відчував напади тривоги, що примушували його видирати собі волосся, завжди з одного й того ж місця на голові. З Сашком поговорив волонтер Червоного Хреста, і вони домовились, що Сашко рахуватиме до ста щоразу, коли відчуватиме тривогу. Це допомогло Сашку зосередитися на чомусь відмінному від його тривоги, і повернутися до нормальної поведінки.

ДІТЯМ ПОТРІБНО ЗНАТИ

Діти й підлітки потребують інформації про те, що сталося, проте вона має подаватись відповідно до вікових особливостей дитини. Опікунам слід заохочувати дітей задавати питання й орієнтуватися на ці запитання у розмові.



Розмовляти важливо, проте дітей не можна перевантажувати інформацією, якої вони не просять. Важливо бути чесними і використовувати слова, які діти розуміють. Дайте їм зrozуміти, що те, що сталося, не було результатом їхніх дій. Не давайте дітям слухати «дорослі розмови» про страшні речі і не дозволяйте дивитись сумні новини по телевізору.

ЩОБ ОДЕРЖАТИ БІЛЬШЕ ІНФОРМАЦІЇ, ЗВЕРНІТЬСЯ ДО НАС

Контакти місцевої організації:

Національний комітет
Товариства Червоного Хреста України
вул. Пушкінська, 30, м. Київ, 01004, Україна
+380 (44) 235-01-57 // +380 (44) 288-16-58
national@redcross.org.ua
redcross.org.ua

 /redcrossukraine

Ілюстрації: Род Шо (Rod Shaw)/
Міжнародна Федерація Товариств Червоного
Хреста і Червоного Півмісяця



European Union
Civil Protection and
Humanitarian Aid



PREVENT
PREPARE
PROTECT

ACTED - IMPACT Initiatives - Right to Protection - Danish Red Cross - Austrian Red Cross - Ukrainian Red Cross Society



СТРЕС У ДІТЕЙ – РЕАКЦІЇ ТА ДОПОМОГА ДІТЯМ, ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ БАТЬКІВ ТА ОПІКУНІВ



ДІТИ ТАКОЖ РЕАГУЮТЬ

Якщо дитина пережила кризову подію або ситуацію, вона потребує підтримки. Як і дорослі, діти теж реагують на стрес.

Ця брошура пояснює дитячі реакції на стрес і кризові ситуації та розповідає як ті, хто дбає про дитину (батьки, родичі, вчителі чи інші), можуть їй допомогти.

ПОЗИТИВНИЙ, НЕГАТИВНИЙ І ГОСТРИЙ СТРЕС

Стрес є звичайною рисою щоденного життя. Він позитивний, коли допомагає людині результивно діяти. Але стрес може чинити негативний вплив на будь-якого дорослого чи дитину. Якщо діти зіткнулися з сильною або раптовою напругою, такою як криза або тяжка втрата, вони можуть відчувати гострий стрес. Те ж саме може трапитися, якщо дитина піддається дії звичайного негативного стресу протягом тривалого часу.

Дитячі реакції на стрес відрізняються від реакцій дорослих, як і їх спосіб переживати горе. Інколи дорослі інтерпретують це так, що діти нібито швидко забивають пережите й пристосовуються. Це не так, навіть якщо діти не показують своїх почуттів і не висловлюють свого горя словами. Пе-ріод дитячої скорботи коротший, але криза може мати довший вплив на дітей, ніж на дорослих. Діти вразливі до криз і стресів, і потребують турботи й підтримки від дорослих, які їх оточують.

ДИТЯЧІ РЕАКЦІЇ

Після стресової ситуації, в якій була втрата процес скорботи у дітей часто уривчастий і вони швидко переключаються з інтенсивного переживання горя на гру та розваги. Майже всі діти граються, навіть якщо вони пройшли крізь тяжку кризову подію.

Молодші діти можуть агресивно поводитись з дорослими, які дбають про них, або з іншими дітьми, водночас не відпускаючи від себе опікунів і виявляючи ознаки страху розлучення. Може змінитися поведінка, наприклад відбувається регрес до поведінки властивій меншим дітям, як-от енурез, смоктання пальця, або неспроможність заснути на самоті. Це ознаки тривоги втрати довіри, потреби у підтримці та увазі. В таких випадках дуже важливими ресурсами є стабільні й безпечні стосунки із батьками чи опікунами.

ДИТЯЧЕ ГОРЕ

Восьмирічний Іван, що втратив маму в автокатастрофі, присутній на її похоронах. Він стоїть поруч із могилою й сильно плаче, доки раптом не з'являється кішка. Він негайно перестає плакати й починає грatisя з кішкою, доки тривають похорони. Після того, як усі пішли, Іван сідає на могилі й читає своїй мамі історію на добраніч, відмовляючись залишити її, доки його дядько не пропонує йому піти за великою свічкою, щоб запалити її на могилі.

Старші діти можуть виявляти різноманітні ознаки стресу, такі як уникання друзів і старших, виглядати похмурими. Деякі виробляють в себе контролючу поведінку, стаючи перфекціоністами; інші починають гірше вчитися в школі.

Підлітки можуть поводитися подібно дорослим, наприклад, усамітнюючись або стаючи дратівливими чи агресивними.

Важливо пам'ятати, що реакції та стрес у дітей є нормальними реакціями на ненормальну ситуацію. Поясніть це дітям коли вони не розуміють своїх реакцій або не знають як з ними справитись.

ПІДТРИМКА ДІТЕЙ

У кризовій ситуації опікуни інколи змінюють спосіб, у який дбають про дітей. Найкращою підтримкою є дотримання звичного розпорядку дня, по можливості відвідування школи, або участь в інших регулярних заняттях. Якомога швидше відновіть звичний розпорядок дня, як-от регулярний сон і прийоми їжі. Якщо можна, відзначайте дні народження та особливі події.



Дітям потрібно якомога більше нормального ритму життя, ігор і спільніх занять, що сприяє відновленню їхнього почуття довіри й безпеки. Важливо, щоб опікуни виконували свої ролі так само, як і раніше. Не дозволяйте дітям брати на себе ролі та функції дорослих.