

Що робити, щоби допомогти дитині подолати негативні наслідки стресу



У час, коли вся країна потерпає від війни, діти є найвразливішими. Вони гостро реагують не лише на власне напруження, спричинене стресом, а й на психоемоційний

стан значимих дорослих (батьків, вчителів тощо). Як допомогти дитині подолати негативні наслідки стресу – читайте у матеріалі спеціалістів Центру психічного здоров'я та реабілітації «Лісова поляна» МОЗ України.

Чинники стресу – особливо у час війни – у кожного різні. Хтось потерпає від постійних повітряних тривог і ракетних атак, хтось – від тривалої розлуки з батьками, поступово втрачаючи психоемоційний контакт із ними. Хтось зазнає травм чи стає свідком насильства, хтось втрачає маму чи тата на фронті. На всі ці події діти реагують по-різному, але найчастіше вони не можуть висловити те, що їх турбує.

Проте варто пам'ятати що наслідки травмівних подій часто мають прояви у поведінці дитини, у змісті її ігор, фантазій, в її емоційних станах, позначаються на процесах мовлення, пам'яті, мислення, спричиняють хронічні соматичні захворювання тощо.

Якими можуть бути ознаки психологічної травми?

Емоційні прояви:

- загострення страхів (особливо страху розлуки);
- підвищення тривожності;
- плаксивість або агресивність;
- бурхливі прояви або ж навпаки збіднення емоцій.
- Когнітивні прояви:
- погіршення пам'яті, мислення, уваги;
- збіднення мовлення;
- підвищена мовна активність тощо.

Соматичні прояви:

- підвищена втомлюваність, сонливість;
- загострення хронічних хвороб;
- втрата апетиту, болі у шлунку;
- головні болі;
- розлади дихання, розлади у роботі серця;
- нудота, блювання;
- захворювання верхніх дихальних шляхів тощо.

Поведінкові прояви:

- порушення сну, нічні кошмари;
- застрягання, заперечення, впертість;
- гіперактивність;
- пасивність, замкнутість;
- посилене прагнення до контакту з дорослими або відмова від контакту;
- нав'язливі ігри з негативним сюжетом, нав'язливі думки.

Як батьки можуть допомогти дитині подолати негативні наслідки стресових обставин? Чи можна щось вдіяти? Так. Деякі негативні наслідки психотравм чи стресових подій можуть проявлятися не одразу, а через тривалий час: за пів року та більше. Якщо ви помічаєте їх, передусім проконсультуйтеся з психологом. Це може бути як шкільний психолог, так і психолог у дитячій лікарні.

Проте, дещо ви можете зробити і вдома. Складіть невеликий перелік справ, які допоможуть вам:

1. Збалансувати власний психоемоційний стан

Щоби допомогти дитині, надзвичайно важливо подбати про власну емоційну рівновагу. Як у літаку: «Спочатку кисневу маску на себе, а потім – на дитину». Почати треба з простих кроків: налагодити режим сну, пити достатньо рідини, гуляти пішки, робити ранкову зарядку тощо.

Знайдіть заняття чи хобі, які приносять вам задоволення, та неодмінно виділяйте час на них. Важливо також максимально позбавитися негативних думок та переживань; знайти для себе ресурси, які наповнюють енергією і приємними враженнями. Це можна зробити як самотужки, так і з психологом.

2. Виявляти особливу увагу та піклування про дитину

Дитина, яка переживає негативні наслідки сильного стресу, може почуватися відчуженою, страждати від самотності, безсилля і безпорадності. Для неї надзвичайно важливо отримувати особливу увагу та піклування з боку батьків. Варто частіше якісно проводити час разом: гуляти, грати у настільні ігри, робити щось своїми руками, готувати, читати казки на ніч, співати колискових (можна навіть погойдувати при цьому маленьких і доросліших дітей, – це дозволить швидше відновити відчуття базової безпеки). Важливо також частіше обіймати дитину, погладжувати її, робити жартівливі масажі, тримати за руки, підтримувати зоровий контакт, гратися у рухливі ігри на свіжому повітрі.

Говоріть дитині про те, як ви її любите і приймаєте такою, яка вона є, дізнайтеся, про що вона мріє, що її радує, щоби їй хотілося такого, що покращило би настрій, тощо. Допоможіть дитині реалізувати її прагнення.

3. Налагодити позитивний близький контакт з дитиною та стосунки з нею, якщо вони зіпсовані

Дуже важливо відновити контакт та стосунки з дитиною, якщо вони порушені. Для цього можна робити речі, пов'язані з проявами особливої уваги та піклування. Проте можна ще зробити дещо. Наприклад, візьміть собі за правило кожного дня протягом 15 хвилин уважно вислуховувати дитину, давати їй можливість говорити про будь-що, не перебиваючи, не критикуючи, підтримуючи зоровий, тілесний контакт. Розпитайте дитину про те, що приносить їй задоволення і намагайтеся включитися у таку спільну діяльність; поговоріть із дитиною про те, що її засмучує, дратує, тривожить чи ображає у

ваших стосунках, допоможіть їй відпустити ці негативні переживання. Кожного дня робіть щось, що порадує вашу дитину – приготуйте їй улюблену страву, сходите разом на цікавий мультфільм, прогуляйтеся в парку, пограйте у її улюблену гру тощо.

4. Запропонувати дитині регулярно виконувати спеціальні вправи-антистрес

Вправи-антистрес – це спеціальні тілесні вправи. Фахівці рекомендують виконувати їх, коли дитина потерпає від негативних наслідків стресу або для профілактики. Вони є простими, але при цьому ефективними, і працюють таким чином, щоби допомогти нашому тілу впоратися зі стресом на рівні м'язової пам'яті. Крім того, ці вправи допомагають збалансувати психоемоційний стан.

Публікація підготовлена в межах Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, ініційованої першою леді України Оленою Зеленською.

За матеріалами МОЗ України