

## Як допомогти дітям впоратися з тривожністю

**Бути передбачуваними.** Для тривожної дитини важливо, щоб події та поведінка оточення були передбачуваними. Тому дорослі мають готувати її до будь-яких змін у житті: завчасно повідомляти про них, пояснювати, відповідати на запитання дитини.

**Формувати зрозумілі правила й адекватні вимоги.** Правила та вимоги, які висувають до дитини усі близькі дорослі, мають бути однаковими, відносно стабільними та зрозумілими.

**Зберігати спокій.** У будь-якій ситуації, зокрема потенційно стресовій для дитини, поряд має бути врівноважений дорослий. Впевнена поведінка дорослих заспокоїть дитину, а тривожність, навпаки, - посилить тривогу і страхи. Загальним фоном взаємодії батьків і вихователів з дитиною має бути доброзичлива увага та емоційне спілкування.

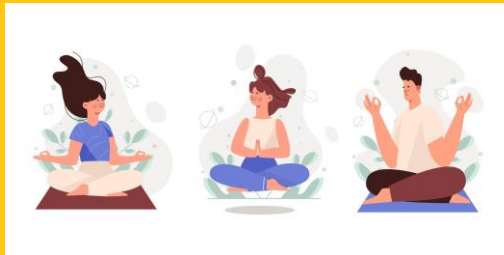
**Знімати напруження.** Оскільки одним із симптомів тривожності є тілесне напруження, дитині потрібно давати можливість розслабитися. Для цього, приміром, можна обійняти або погладити її, виконати з нею прості вправи, що дають змогу розслабити м'язи, відновити дихання. Також можна домовитися про таке: коли дитині страшно, неприємно або що, вона може підійти до дорослого, який пропонує це правило, мовчки взяти його за руку, нічого не пояснюючи, і триматися стільки, скільки їй потрібно.

## Вправи на зняття тривожності

**Розслаблююче дихання.** Сісти у тихому місці. Покласти одну руку на груди, а іншу – на живіт. При глибокому вдиху живіт повинен рухатися більше, ніж груди. Слід повільно вдихати через ніс та видихати ротом. Необхідно повторити вправу щонайменше 10 разів, або до тих пір, поки не з'явиться відчуття, що тривога зменшується.

**Розслабитися, візуалізуючи.** І коли людина починає відчувати тривогу, необхідно сісти у затишному місці та подумати про своє ідеальне місце для відпочинку. Слід подумати про всі дрібні деталі, наприклад, як би там пахло, яка там пора року чи час доби. Потрібно уявити себе в цьому «щасливому місці», закрити очі та повільно й регулярно дихати носом і видихати ротом до тих пір, поки не настане відчуття спокою.

**Розслаблення м'язів.** Сісти у затишному місці, закрити очі та зосередитися на диханні. Повільно вдихнути через ніс та видихнути ротом. Стиснути руку у кулак і затримати руку у такому положенні на декілька секунд. Далі потрібно повільно відкрити пальці. Після цієї вправи можна помітити, як відчуття напруги залишає руку і згодом рука стане розслаб



Донецький обласний палац  
дитячої та юнацької творчості



**Дитяча тривожність:  
стратегії допомоги**

**Аліна АХАНКІНА**  
практичний психолог

## Що таке тривожність ?

**Тривожність** – це схильність часто переживати необґрунтоване емоційне хвилювання. Тривожність відносять до занепокоєння, хвилювання про ті події, які ще не відбулись.

### Ознаки тривожності:

- підвищена чутливість до критики;
- занижена самооцінка;
- нервовість;
- головний біль;
- роздратування;
- біль за грудиною;
- слабкість і втома;
- проблеми з концентрацією уваги;
- прискорене серцебиття;
- сухість у роті;
- підвищена пітливість рук.

Інші симптоми тривоги — нічні жахи, панічні напади, хворобливі неприємні думки, спогади, яких неможливо позбутися. Іноді відчуття безпричинного страху та занепокоєння пов'язані з певними місцями або подіями, а іноді носять загальний характер.

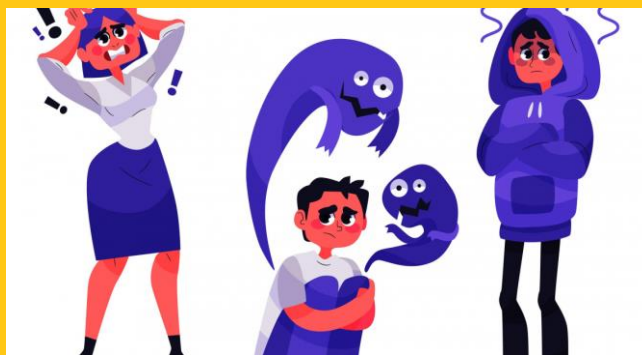
*Симптоми тривожності індивідуальні та можуть повністю відрізнятися у різних людей.*



## Види тривожних розладів

Відчуття тривоги та безпричинного страху входить до симптоматики декількох розладів:

- Панічне - повторювані раптові напади паніки. Людина з панічним розладом може постійно перебувати в страху перед наступною панічною атакою.
- Фобія - надмірний страх перед певним об'єктом, ситуацією, діяльністю.
- Соціальний тривожний розлад - сильний страх засудження іншими в ситуаціях соціальної взаємодії.
- Тривожний розлад розлуки - страх опинитися далеко від дому або близьких.
- Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) - постійний тривожний стан після травматичної події, неконтрольовані спогади про неї, неадекватні емоційні реакції на тригери - явища, які асоціюються з травмою або нагадують її, раптові спалахи гніву, страху, занепокоєння.



## Дитяча психіка під час війни:

### перша допомога

Відчуття тривоги, страху і пригнічення під час таких невизначених часів як війна, є невідворотними. Діти в залежності від віку по різному реагують на кризову ситуацію.

**Діти 0-3 років:** у цьому віці діти відчувають дратівливість, плачуть, можуть проявляти надокучливу або агресивну поведінку та боятися незрозумілих звуків, криків, різких рухів і потребують фізичної близькості батьків.

**Діти 4-6 років:** часто відчувають безпорадність та безсилля, страх розлуки, у своїх іграх можуть відбивати аспекти ситуації, відмовлятися визнавати ситуацію та заглиблюватися в себе й не бажати спілкуватися з однолітками та дорослими.

**Діти 7-10 років:** можуть відчувати провину, неспроможність, злість, фантазії, у яких дитина бачить себе «рятувальником», «заикленість» на подробицях події. Дитина боїться втратити звичне та боїться смерті, досить добре розуміє загрозу, може переживати страх і думає про майбутнє.

**Діти 11-13 років:** відчувають дратівливість, страх, депресію, можуть поводитися агресивно та не приймати правила. Вони бояться втратити життя, близьких, будинок, звичний спосіб життя. У цьому віці діти розуміють, що відбувається, прогнозують майбутнє, але мінімальний власний досвід викликає тривожність.