

ДИТЯЧА ТРИВОЖНІСТЬ: СТРАТЕГІЇ ДОПОМОГИ



Аліна АХАНКІНА
практичний психолог

Дитяча тривожність - це стан психічного дискомфорту, занепокоєння або нервозності, який виникає у дітей внаслідок стресових ситуацій, небезпеки.

Вона може виявлятися у формі різних симптомів, таких як схвильованість, переляк, паніка, тривожні думки або фізичні прояви: прискорене серцебиття, пітливість, біль у животі чи голові.

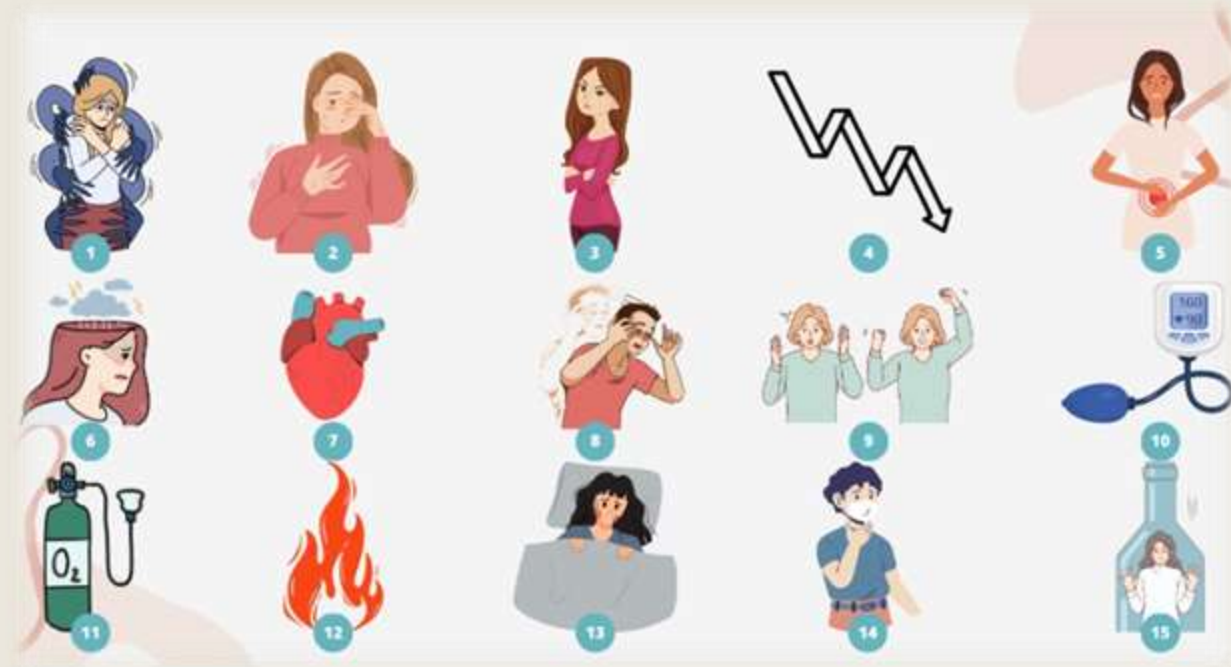


Тривожність — нормальне відчуття. Вона допомагає нам планувати наші дії, враховуючи ризики. Проте тривога шкідлива, коли стає рисою особистості і постійно її супроводжує.



Ознаки тривожності:

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



Дитяча тривожність може мати численні причини, які включають, але не обмежуються такими:

- **Стресові ситуації:** Переживання стресу внаслідок війни, сімейних конфліктів, переїзду, розлучення батьків, смерті близької людини, конфліктів у школі або інших негативних подій може спричинити тривогу у дітей.
- **Невдачі** або несприятливі події, такі як низькі оцінки в школі, програші в спорті або конфлікти з друзями, можуть викликати тривогу у дітей.
- **Недоліки виховання:** Суворе або непослідовне виховання, недостатня увага або брак підтримки з боку батьків, відчуття неприйняття або непотрібності.
- **Генетичні чинники:** Схильність до тривожних розладів може бути спадковою.
- **Фізіологічні фактори:** хронічні хвороби, вади зовнішності, гормональні зміни можуть впливати на рівень тривоги у дітей.
- **Соціальні та культурні фактори:** Соціальний тиск, культурні стереотипи або надмірні очікування .
- **Негативні думки та переконання:** Деякі діти можуть мати тенденцію до негативних думок про себе, інших або про світ, що може збільшувати ризик тривожності.

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 тривожність і дитячий страх - це два різних емоційних стани, які можуть виникати у дітей. Ось основні відмінності між ними:

1.Характер емоцій:

1. **Тривожність:** Відчуття тривоги може бути загальним станом хвилювання, невпевності або неспокою, яке може виникати без певної причини або через деякі події, ситуації.
2. **Страх:** Страх зазвичай спричиняється конкретними обставинами, об'єктами або подіями, які викликають в дитини відчуття страху або паніки.

2.Тривалість:

1. **Тривожність:** Може бути тривала, інколи переростає в хронічну.
2. **Страх:** Зазвичай виникає тимчасово під час зустрічі з об'єктом або ситуацією, що викликає страх, і може зникає після того, як дитина віддаляється від цього об'єкта або ситуації.

- **Фізичні прояви:**

- **Тривожність:** Може включати фізичні симптоми, такі як підвищений пульс, потовиділення, розлади шлунково-кишкового тракту, біль.
- **Страх:** Може викликати більш інтенсивні фізичні реакції, такі як тремтіння, запаморочення, пітливість, або навіть втрата свідомості.

- **Причини:**

- **Тривожність:** Може виникати через загальні переживання, невпевненість або стрес.
- **Страх:** Зазвичай виникає внаслідок конкретних обставин, подій або об'єктів, які взаємодіють з людиною

ДИТЯЧА ПСИХІКА ПІД ЧАС ВІЙНИ: ПЕРША ДОПОМОГА

- **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», «зацикленість» 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.

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.

ВПРАВИ НА ЗНЯТТЯ ТРИВОЖНОСТІ

Мильні бульбашки

Мета глибокого дихання у дитини полягає в тому, щоб вона могла швидше заспокоїтись. Вдихи і видихи під час дихальних вправ стимулюють парасимпатичну нервову систему, що сприяє зниженню рівня стресу та веде до розслаблення. Запускання мильних бульбашок разом з дитиною може допомогти їй зосередитися на диханні, та додасть заспокоєння.



Кольорові камінці

Малювання має позитивний вплив на дитину, допомагаючи зняти стрес та тривогу. Одним з терапевтичних методів є розфарбовування камінчиків у різні кольори.

Як це зробити:

Зібрати гладкі камінці і зберегти їх у коробці. Зазначити дитині, що ці камінці можуть допомогти заспокоїтися.

Коли дитина відчуває тривогу, запропонуйте їй вибрати камінець з коробки та розфарбувати його. Бажано використовувати фарби, які можна легко змити, якщо камінчики закінчатся.



Відео інтерв'ю

Для дитини тривога може здатися невідконтрольною, але це не завжди так. Важливо допомогти їй зрозуміти, що вона має засоби впоратися зі своїми почуттями. Один із способів - зняти корисне відео.

Як це можна зробити:

- Попросіть дитину розповісти про свої почуття та те, що допомагає їй впоратися з тривогою. Запишіть це на відео.
- Дитина може показати, як саме вона реагує на тривогу та які конкретні дії допомагають їй заспокоїтися.
- Вона також може поділитися корисними порадами для інших дітей щодо управління тривогою.
- Під час наступного тривожного стану, просто покажіть дитині це відео, щоб нагадати їй, що вона може впоратися зі своїми почуттями.



Я сумний/я щасливий

Це цікаве заняття, для якого потрібен аркуш паперу, олівці, клей та вирізані фрази і картинки з журналів.

Щоб його виконати:

1. Намалюйте на папері два контури обличчя, що дивляться одне на одного.
2. Підпишіть одне обличчя як «я щасливий», а інше - «я сумний».
3. Попросіть дитину написати під зображенням сумного обличчя всі свої турботи або вирізати відповідні картинки та фрази з журналів. Під зображенням Щасливого обличчя, дитина має написати все, що робить її щасливою.



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.