

# Як допомогти дитині, яка перебуває в стресі



У цьому буклеті батьки знайдуть поради щодо того, що таке стрес, як реагує дитина, яка знаходиться у стані стресу та як допомогти дитині впоратися та подолати стрес.



*Буклет створено за фінансової підтримки Європейського Союзу.  
Зміст матеріалів є виключно відповідальністю ВГЦ «Волонтер» та не  
обов'язково відображає точку зору Європейського Союзу та/або ЮНІСЕФ*



## Що таке стрес?

Стрес (від англ. слова *stress* – напруження, тиск) – реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) ззовні. Загалом стрес – це нормальна реакція здорової людини, захисний механізм нашого організму. Виникнення стресу означає, що людина, зокрема дитина, включилася в певну діяльність, спрямовану на протидію небезпечним для неї впливам. Під час стресу відбуваються глобальні психофізіологічні, біохімічні зміни в організмі, спрямовані на мобілізацію захисних сил та адаптацію до ситуації (стресора).

---

---

Стрес не є шкідливим тоді, коли дитині вдається швидко уникнути стресового впливу або адаптуватися до нього.

---

---

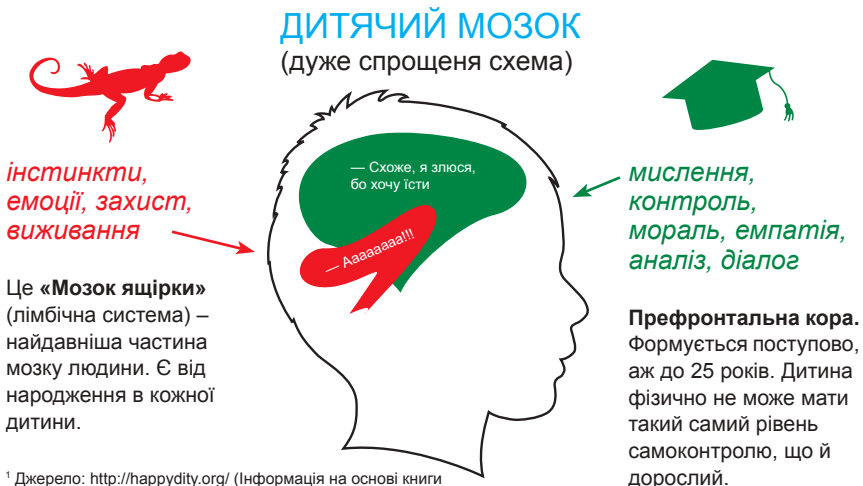
Однак здатність до адаптації не безмежна. У разі якщо інтенсивність впливу стресора та тривалість стресу перевищують можливості організму протидіяти, якщо вплив має різко негативний характер, такий стан називають дистресом (станом хронічного стресу). Дистрес викликає дезадаптацію – стан надмірного психічного, емоційного та м'язового напруження, порушення діяльності внутрішніх органів та поведінки.

# Реакції дітей у стресових ситуаціях

Коли в наше життя вриваються різні стресові фактори, то запускаються автоматичні тілесні реакції. Наш розум починає функціонувати заради виживання, генеруючи реакції, спрямовані на реалізацію програми «боротися чи врятуватися втечею» (її ще називають реакцією «бий або біжи»). У таких ситуаціях працює так званий «мозок ящірки» (лімбічна система), що сформувався у людства мільйони років тому. Це дуже важлива частина мозку: саме вона швидко реагує на небезпеку й забезпечує наше виживання. Коли загроза минає, мозок опрацьовує інформацію і пояснює те, що трапилося. Так ми отримуємо досвід.

Вживання дитини безпосередньо залежить від її рідних і близьких дорослих, а також від того, як вони допомагають їй впоратися зі стресовими емоціями. І що менша дитина, то більшої допомоги від батьків вона потребує в «опрацюванні» стресових ситуацій, адже зона мозку, яка за це відповідає, ще не сформована, а «мозок ящірки» є домінуючим інструментом реагування. Саме тому нам насамперед необхідно заспокоїти «мозок ящірки» дитини, а вже потім говорити з нею.

СХЕМА РОБОТИ МОЗКУ ДИТИНИ У СТРЕСОВІЙ СИТУАЦІЇ<sup>1</sup>.



<sup>1</sup> Джерело: <http://happydity.org/> (Інформація на основі книги «Досить істерик!» (Деніел Сегел і Тіна Брайсон).

Коли у дитини вирують емоції (лімбічна система в дії) – мислення не працює. Нотації дорослих не спрацьовують. **Щоб дитина вас почула, спочатку їй треба заспокоїтися. Не повчайте «ящірку» і не виявляйте агресію щодо неї**, бо вона вас сприйме як загрозу й опиратиметься навчанню. **Заспокойте «ящірку»**. У стані спокою вмикається мислення – і дитина стає готовою до діалогу й засвоєння уроку.

---

Ми маємо визнати, що перелякана дитина – це сильно перелякана людина, у якої всі реакції продиктовані інстинктами! І що менша дитина, то більше її стан визначає стан батьків. Тобто для дітей дуже важливим для подолання стресових ситуацій є наш стабільний стан і те, як ми самі долаємо стрес. Тож зосередьтеся на стабілізації власних емоцій та відновленні безпечного зв'язку з дитиною, будьте доступні та відгукуйтеся на заклик дитини.



# Контакт із дитиною у стресі

Для того, щоб заспокоїти «мозок ящірки», а вже потім говорити з дитиною, необхідно виконати прості дії, засновані на системі прив'язаності між батьками та дітьми.

Вам потрібно немовби «підключитися» до дитини та «перевести» її у свій спокійний режим. Використовуючи метафору, необхідно своїм внутрішнім градусом відрегулювати температуру дитини: зігріти, якщо градус впав і дитина знесилена та в'яла, або ж, навпаки, охудити, якщо емоційна температура дитини підвищена й дитина збуджена та надто активна.

Та спочатку потрібно налагодити контакт із дитиною. Для цього є п'ять простих способів:

# 1

## **Безпечні доторки** (ніжні, турботливі, чуйні та комфортні для дитини).

За надійної безпечної прив'язаності дитина розслабляється та обм'якає в обіймах турботливого дорослого. Цьому допомагає вся наша природа.

# 2

## **Зоровий контакт** (тривалий і комфортний).

Такий тип зорового контакту є однією з ознак надійної прив'язаності. Ми наче отримуємо сигнал «З цією людиною мені добре, разом ми впораємося, все добре та надійно».

3

**Мовленнєвий контакт**  
(м'який, спокійний  
та мелодійний голос).

Дорослий заспокоює та стишує дитину за допомогою свого голосу.

### Емоційна чутливість

(зчитування сигналів про стан дитини без слів).

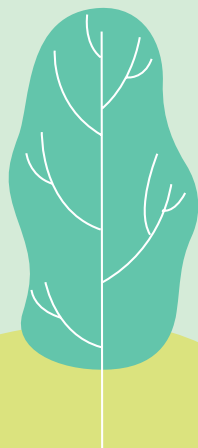
Батьки помічають мінімальні зміни в поведінці та вигляді дитини. Це є батьківською інтуїцією. Часто батькам необхідно просто заспокоїтися, і система «зчитування дитини» підкаже, як діяти і що робити в контакті з дитиною.

4

5

**Взаємодія в спонтанності та грі**  
(дорослий використовує уяву  
та бавиться з дитиною).

Ігри – один із найприродніших способів взаємодії батьків із дітьми.





## Допомога дитині для її стабілізації

ДОПОМОГА ДІТЯМ ШКІЛЬНОГО ВІКУ<sup>2</sup>

Поведінка дитини	Що можуть зробити батьки?
<p>Розгубленість після того, як щось трапилося</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Доступно поясніть дитині, що сталося.</li> <li>■ Уникайте деталей, які можуть налякати дитину.</li> <li>■ Відповідайте на всі запитання дитини без роздратування, поясніть, що зараз сім'я в безпеці. Скажіть: <i>«Я знаю, інші діти кажуть, що тут теж стрілятимуть, але ми переїхали в інше місце і ми тут у безпеці»</i>.</li> <li>■ Повідомте своїй дитині, що буде далі, особливо те, що стосується школи та місця проживання.</li> </ul>



<p>Почуття відповідальності та провини (діти можуть переживати, що з їхньої вини щось сталося, або хвилюватися за інші сім'ї та їхніх дітей)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Дайте дитині можливість поділитися своїми переживаннями. Поясніть їй: <i>«Після нещастя багато дітей (та й дорослі теж) думають, що все могло би бути інакше, але це не означає, що вони винні».</i></li> <li>■ Переконайте свою дитину в тому, що вона не винна, і поясніть їй, чому це відбулося. Ви можете сказати: <i>«Спробуй пригадати, як лікар нам сказав, що Мурчика вже не можна врятувати. Вже було запізно, ти не винен»; «Бабуся з нами не поїхала, бо вона так вирішила. Ми всі хотіли, щоб вона була поруч. Давай їй зателефонуємо».</i></li> </ul>
<p>Постійний страх, що ситуація може повторитися; реакції на спогади</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Говоріть: <i>«Це лише спогади, зараз ти в безпеці, я поряд».</i> Постарайтеся зробити так, щоб дитина не бачила репортажів про те, що трапилось.</li> <li>■ Краще вимкніть телевізор взагалі. Телесюжети та розмови про подію провокують страх того, що подія повториться. Але якщо дитина захоче з вами поговорити про це, вислухайте її.</li> </ul>
<p>Переказування того, що трапилось; відтворення у грі</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Нехай ваша дитина вводить спогади про подію у свої малюнки та ігри. Знайте, що така поведінка є нормальною.</li> <li>■ Стежте, щоб в іграх та малюнках результат завжди був позитивним. Наприклад: <i>«Ти можеш спробувати намалювати, який вигляд матиме наш будинок, коли ми його знову побудуємо. Тоді ми краще зможемо його уявити».</i></li> </ul>

<p>Поганий сон; кошмари; страх спати наодинці</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Заспокойте дитину. Скажіть: <i>«Так, це був поганий сон. Давай подумаємо про приємні речі, щоб вони тобі наснилися. Спробуй заснути, а я гладитиму тебе по спинці».</i></li> </ul>
<p>Зміни в поведінці; незвично агресивна чи неспокійна поведінка</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Організуйте дитині активний відпочинок: нехай більше рухається і так відволікається від своїх почуттів. Скажіть їй: <i>«Ходімо погуляємо?! Іноді буває корисно рухатися, це дозволяє впоратися з сильними почуттями».</i></li> </ul>
<p>Скарги на тілесні болі – головний біль, біль у животі, м'язах</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ З'ясуйте, чи є медична причина болю – відвідайте лікаря. Якщо ні, то заспокойте дитину. Скажіть, що така реакція є нормальною.</li> <li>■ Зробіть масаж м'язів, погладьте по голові/животу, зробіть разом дихальні вправи. Впевніться, що ваша дитина достатньо спить і рухається, правильно харчується та п'є багато води.</li> </ul>
<p>Спостереження за тим, як батьки реагують на нещастя. Діти не хочуть додатково навантажувати батьків своїми проблемами</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Залишайтеся якомога спокійнішими, щоб не посилювати хвилювання дитини. Ви можете сказати: <i>«Так, у мене зламана кістка, але лікар її перев'язав, і мені вже краще. Напевно, ти злякався, коли побачив, що я поранився?»</i></li> <li>■ Дайте дитині можливість поговорити про ваші і свої почуття.</li> </ul>

<sup>2</sup> Джерела: National Child Traumatic Stress Network; National Center for Post-traumatic Stress Disorder; WHO manual «Psychological First Aid. Field operations guide. 2nd edition».

## ДОПОМОГА ПІДЛІТКАМ

Поведінка дитини	Що можуть зробити батьки?
<p>Дистанційованість, почуття сорому й провини</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Створіть комфортні умови для обговорення з підлітком травматичної події і його почуттів.</li> <li>■ Підкресліть, що його почуття нормальні.</li> <li>■ Скорегуйте його почуття надмірної відповідальності й провини, реалістично вказавши на те, що насправді можна було зробити, щоб запобігти ситуації. Наприклад: <i>«Ми не могли взяти бабуся з собою, бо вона не хотіла їхати і самостійно прийняла рішення залишитися. Твої вини тут немає».</i></li> </ul>
<p>Збентеженість через власні страхи, ранимість, страх здатися ненормальним</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Допоможіть підлітку зрозуміти, що його почуття нормальні. Скажіть: <i>«Я почувався так само, боявся, був безпорадним. Більшість людей відчувають так, коли з ними відбувається нещастя, навіть якщо вони зовні спокійні».</i></li> <li>■ Заохочуйте його підтримувати стосунки з близькими та однолітками. Наприклад: <i>«Дуже дякую, що пограв зі своєю маленькою сестричкою. Їй вже набагато краще».</i></li> </ul>
<p>Страх перед тим, що подія повториться; реакції на спогади</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Допоможіть підлітку розібратися в ситуації, поясніть різницю між нещастям і пов'язаними з ним спогадами. Порадьте так: <i>«Якщо тобі щось нагадає про цю подію, ти можеш спробувати сказати самому собі: «Зараз мені сумно, бо я згадав про нещастя, але тепер усе інакше, тому що все позаду і я в безпеці».</i></li> <li>■ Поясніть йому, що повідомлення про подію по телебаченню можуть викликати страх того, що все повториться: <i>«Якщо дивитися телевізор, можна зробити собі ще гірше, тому що показуються ті самі картинки. Давай вимкнемо телевізор?..»</i></li> </ul>

<p>Раптова зміна у відносинах із людьми. Підлітки можуть віддалятися від батьків, родини, однолітків, можуть різко реагувати на поведінку батьків</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Збирайтеся частіше всією сім'єю і говоріть про те, як ви всі почуваетесь.</li> <li>■ Зверніть увагу на те, що саме сім'я і друзі надають необхідну підтримку у разі нещастя. Скажіть: «Знаєте, наші почуття абсолютно нормальні після того, що ми пережили. Добре, що ми тримаємося разом».</li> <li>■ Навчіть підлітка бути терплячим до різних реакцій членів сім'ї на нещастя: «Ти молодець, що залишався спокійним і допомагав, коли тієї ночі кричав твій молодший брат».</li> <li>■ Визнавайте відповідальність за вияви власних почуттів. Наприклад: «Я хотіла би вибачитися за те, що так різко поведилася з тобою вчора. Я працюватиму над тим, щоб залишатися спокійною».</li> </ul>
<p>Бажання завчасно розпочати доросле життя, наприклад, кинути школу або одружитися</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Намагайтеся переконати підлітка відкласти прийняття важливих рішень і якимось інакше вселити в нього почуття впевненості. Скажіть, наприклад: «Я знаю, що ти думаєш про те, щоб кинути школу і знайти роботу, аби підтримувати нас грошима. Однак поспіхом не варто приймати такі серйозні рішення. Ми працюємо над тим, щоб владнати ситуацію».</li> </ul>
<p>Радикальна зміна переконань</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Поясніть, що зміни в переконаннях людей, які пережили таке нещастя, трапляються дуже часто, але все минає. Наприклад: «У всіх нас велике нещастя. Коли в житті трапляються такі події, всі люди відчувають страх. Деякі виходять із себе, навіть хочуть помститися. Зараз це здається неймовірним, але через якийсь час ми всі почуватимемося краще і повернемося до звичайного життя».</li> </ul>
<p>Турбота про інших та їхні сім'ї</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Допоможіть дитині знайти заняття, яке б відповідало її/його настрою і було важливим (наприклад, прибрати навколо гуртожитку, збирати для постраждалих речі або надавати іншу допомогу).</li> </ul>

## Загальні поради з подолання стресу

1

Дуже важливо, щоб усі члени сім'ї залишалися разом у стресових ситуаціях. Не варто відправляти дітей у санаторій (тим паче за кордон) одразу після переїзду чи пережитої складної ситуації. Коли ми разом – ми швидше відновлюємося та краще справляємося зі стресами.

2

Дітей слід заспокоювати як за допомогою слів, так і тілесно (обіймати, цілувати, поправляти волосся, гладити по спинці тощо).

3

Забезпечте постійний режим (розклад). Дітям потрібна передбачуваність. Їм легше розібратися, чого слід очікувати від життя, якщо прописаний час прийому їжі, виконання домашньої роботи, сну і т.д. Це допомагає їм відчувати себе в безпеці та знижує рівень стресу.

Допомагайте дітям переосмислювати стресові ситуації. Наприклад, якщо дитина відчуває стрес, тому що думає, що не подобається однокласнику, бо той не привітався з нею перед уроком, то батьки можуть попросити дитину спробувати дати інші пояснення такої поведінки однокласника. Чому б не припустити, що він просто замислився, а тому забув привітатися? Батьки повинні допомагати своїм дітям тлумачити життєві ситуації більш позитивно. Звісно, іноді трапляються об'єктивно стресові ситуації. У таких випадках батькам необхідно допомагати своїм дітям справлятися з ними в інші способи.

4

5

Ініціюйте розмови про почуття. Вчіть дітей орієнтуватися у світі емоцій та почуттів.

Ставтеся серйозно до дитячих переживань і не ігноруйте дитину, якщо вона поділилася з вами своїми страхами. Замість «Не вигадуй, у темряві нічого немає» скажіть: «Давай разом перевіримо. Може, то так одяг лежить, а тому може щось здаватися».

6

Уважно слухайте розповіді дітей про те, що вони відчувають і думають з приводу того, що відбувається.

7

8

Не «заражайте» дитину власними страхами. Якщо мама щоразу говорить малюкові не підходити до кицьки, бо вона вкусить та подряпає, то, звісно, дитина боятиметься котів.

9

Допомагайте дітям змінювати їхні уявлення про стресові ситуації. Переконавання дітей мають істотний вплив на них самих: на те, як вони себе поведуть, кого вони вибирають у друзі, чим захоплюються поза школою і т.д. Дитячі переконання певною мірою також визначають, що може стати причиною стресу для них, а що ні. Іноді деякі дитячі уявлення призводять до посилення стану стресу. У таких випадках батькам необхідно спробувати змінити їх (мова йде про шкідливі/неадаптивні переконання). Наприклад, діти, які вважають, що повинні отримувати оцінку «12» за кожне домашнє завдання, а будь-яка інша оцінка розцінюється ними як поразка, відчувають стрес, коли не отримують найвищого балу. У цьому разі батьки повинні допомогти їм змінити свої переконання, пояснивши, що нижчі за «12» оцінки – це теж нормально.

# 10

Роз'ясніть дітям відомі вам факти щодо події; вислухайте реакцію дітей. Варто надавати дітям правдиву інформацію (із врахуванням вікових особливостей) про життєву ситуацію, в якій ви опинилися.

Давайте лише ті обіцянки, які ви зможете виконати.

# 11

# 12

# 13

У разі необхідності дійте спільно зі службами допомоги (психологами, соціальними працівниками, вчителями) або з учнівською групою підтримки в школі, де навчаються ваші діти.

Незважаючи на дитячі страхи, і самі діти, і всі члени сім'ї повинні продовжувати нормальну діяльність (готувати, ходити на роботу чи в школу, прибирати, читати).

# 14





Будьте уважними до змін у поведінці дитини. Зверніться до лікаря чи психолога, якщо стан дитини викликає занепокоєння.

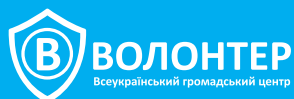


для кожної дитини

**Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ)  
Представництво в Україні**

01021, Київ, вул. Інститутська, 28  
Тел.: +380 44 521 01 15  
Факс: +380 44 230 25 05

 [www.unicef.org.ua](http://www.unicef.org.ua)  
 [facebook.com/UNICEF.Ukraine](https://facebook.com/UNICEF.Ukraine)  
 [twitter.com/unicef\\_ua](https://twitter.com/unicef_ua)  
 [@unicef\\_ukraine](https://instagram.com/unicef_ukraine)



**Громадська організація  
«Всеукраїнський громадський центр  
«Волонтер»**

м. Київ, вул. Олександра Довженка, 2,  
кабінет 53  
Тел.: +380 44 227 63 03

 [www.volunteer.kiev.ua](http://www.volunteer.kiev.ua)  
 [facebook.com/aupcvolunteer](https://facebook.com/aupcvolunteer)

© Представництво Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні, 2019

© Громадська організація «Всеукраїнський громадський центр «Волонтер», 2019