

# Якщо не покидає тривога перед невідомістю: ЯК ПІДТРИМАТИ СЕБЕ ТА ДИТИНУ



Війна привносить у життя багато змін, невизначеності та непередбачених обставин. Типовою реакцією на це є тривога. Вона характерна і для батьків, і для дітей. Якщо ситуація невизначеності тривала у часі, вона переростає в нав'язливий тривожний стан, що порушує функціонування, здатність до усвідомлення та оцінювання реальності, наслідком якої є зниження якості життя.

Турбота про себе і про дітей у такому стані вкрай важлива. Пояснимо, чому. Діти відчувають занепокоєння дорослих і починають сприймати ситуацію невизначеності як загрозу, з якою дорослі не можуть впоратися. А батьки намагаються приховати свій стан і заспокоїти таким чином дітей, які помічають невідповідність між тим, що дорослі говорять, і тим, як своїми почуттями та діями вони реагують на те, що відбувається.

Почуття тривоги сигналізує людині про потребу усвідомлення небезпеки і необхідності змін. Однак коли людина втрачає межу між реальною та імовірною небезпекою, уявні ситуації змушують її розглядати найгірші сценарії їхнього розвитку. Тож вкрай важливо помічати у себе ознаки тривоги та вчасно налагоджувати свій стан.

Пам'ятаймо: стабільний стан батьків – основа стабільного стану дітей.

### *Сигнали тривалої тривоги:*

- постійне внутрішнє напруження та ускладнене розслаблення;
- порушення сну, кошмарні сновидіння;
- постійна м'язова напруга, головний біль, функціональний розлад кишківника тощо як наслідки переживань, а не ознаки захворювань тіла;
- надто часте чи надмірне вживання їжі або відмова від неї;



- низька концентрація уваги;
- постійна дратівливість;
- руйнування стосунків;
- занурення в себе;
- очікування небезпек або поразки;
- панічні атаки;
- сприйняття нового як загрози.

### *Як навчитися керувати своїми станами:*

- Складіть перелік негативних переконань. Оцініть значущість кожного за шкалою від 0 до 10. Замініть їх на позитивні.

*Негативне переконання:*

*Я нічого не вмію і у мене не вийде адаптуватися на новому місці.*

*Значущість: 9.*

*Позитивне переконання:*

*Я маю гарну освіту і досвід.*

*Якщо я докладу зусиль – здійснию все заплановане.*

- Прислухайтесь до свого тіла. Відчуйте, де воно розслаблене, а де – напружене. Глибоко вдихніть, уявляючи, як через подих сповнюється спокоєм і розслабляється. Через видих мовби виштовхніть з тіла всю напругу, а з нею і тривогу. Фізичні вправи для напруження та розслаблення м'язів також нададуть сили.



- Знайдіть свою опору. Подумайте, кого з оточення можете просити про допомогу, яке заняття вас відволікає, що заспокоює. Це – ваш ресурс.
- Діти чутливі до станів дорослих. Вони можуть запитувати про ваші переживання, реагувати на них та заспокоювати вас. Не приховуйте своїх почуттів і станів. Не кажіть, що все нормально. Зізнавайтесь в занепокоєнні. Кажіть, що шукаєте правильних рішень. Запевніть, що неодмінно впораєтеся з проблемою.
- Допоможуть також добрі звички, режим дня, нові ритуали і традиції. Це як контроль над власним життям, що формує відчуття передбачуваності подій і вашу спроможність сприймати їх відповідно до реалій.

### *Пильнуйте свої стани і пам'ятайте:*

- зрозуміти, що спричиняє тривогу, – важливо;
- усвідомити спогади чи думки, що надають захищеності та розслабляють, – потрібно;
- сприймати тривогу як реакцію на невизначеність – природно;
- не знати відповідей на всі питання – нормально.



### **Як проявляється тривога у дітей**

Виявити у дитини тривожність допоможуть спостереження за змінами в її поведінкових проявах.

## Ознаки тривоги:

- швидке втомлювання;
- труднощі у зосередженні та концентрації уваги;
- порушення засинання і неспокійний сон;
- втрата апетиту або його посилення;
- вологі або холодні долоні чи ступні;
- постійне занепокоєння чи напруження, поява нових страхів;
- очікування імовірних негативних ситуацій та розмови про них;
- постійний плач чи надмірна плаксивість;
- надмірна прив'язаність до батьків і занепокоєння щодо них, страх залишатися на самоті;
- нав'язливі дії (часте миття рук, перевірка, чи зачинені двері, небажання полишати будинок тощо);
- тілесні реакції (сіпання ока, дрижання тіла, інше).

## Причини підвищення тривожності у дітей і дії батьків

1. Постійна тривожність батьків і напружена атмосфера в родині провокує перейняття дитиною від дорослих нездорової форми реагування навіть на звичайні події життя. Контролюйте себе!
2. Брак інформації або її недостовірність підвищують тривожність дитини. Спостерігайте та аналізуйте, що дитина читає, які передачі дивиться, з ким спілкується, які емоції відчуває. За потреби розумно обмежуйте її інформаційний простір. Контролюйте джерела інформації!
3. Авторитарний стиль виховання руйнує здорові стосунки в родині. Щоб розуміти, як діти інтерпретують події, обговорюйте їх та доступно пояснюйте все, що відбувається. Відкрийтеся для спілкування!

## Як допомогти дитині справитися з тривогою

- Обіймайте і приймайте обійми.
- Забезпечте щоденну стабільність дотриманням режиму дня, традицій, ритуалів. Усі зміни обговорюйте заздалегідь.
- Навчіть дитину за допомогою шумних видихів позбавлятися напруги. Допоможіть уявити, ніби так вона виштовхує її з тіла. Доберіть і виконуйте разом вправи на розслаблення.
- Зробіть дозвілля корисним: гуляйте на свіжому повітрі, майте регулярні фізичні навантаження, організуйте творчу діяльність.
- Довіряйте дитині. Зважайте на її думки. Приймайте поради. Пояснюйте, на що вона може впливати, а що вирішують лише дорослі.
- Про те, що ви поруч, можна говорити без обмежень.
- Спілкуйтеся постійно. Обговорюйте все, що робитимете разом і окремо. Оцінюйте день, що минув. Діліться почуттями. Плануйте наступний день і майбутнє. Завершуйте розмови оптимістично.



## Коли звертатися до фахівця

Якщо інтенсивність тривоги не спадає і вам не вдається впорядкувати ані свій емоційний стан, ані стан дитини, це означає, що є потреба в отриманні допомоги психолога.





Буклет розроблено в межах проєкту, що реалізується Всеукраїнським громадським центром «Волонтер» за підтримки Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні.

Думки, висловлені в публікації, є позицією авторів і не обов'язково відображають погляди ЮНІСЕФ.

© ВГЦ «Волонтер», 2022

© Представництво Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні, 2022