

« Підтримка дітей у стресовій ситуації » (консультація для вихователів)

Наталія РИБЧИНСЬКА,
сестра медична старша

У сучасному світі дитина перебуває під впливом негативної інформації зі ЗМІ та Інтернету про стихійні лиха, війни тощо. Усе це викликає в неї тривожність і стрес. Тому немає нічого дивного в тому, що в дітей і підлітків останнім часом почастишали тривожні розлади.

Діти, особливо маленькі, не можуть так легко розпізнавати стрес і тривогу, як дорослі. Вони не розуміють, що причина їхнього головного болю, болю в животі, напруження або дратівливості – тривожний стан. У відповідності з віком і недостатньо розвиненими когнітивними здібностями дитині складно розуміти свої емоції, тому що для неї це поки ще занадто абстрактне поняття. Дитина розуміє, коли вона щаслива або засмучена, але розчарування, смуток або тривогу їй усвідомити важко.

Коли дитина зазнає стресового впливу, у його організмі виробляються гормони – адреналін і кортизон, які готують його до невідкладних дій (реакція «бийся або біжи»). Зазвичай цей стан супроводжується низкою фізичних проявів (поверхнєве дихання, підвищене потовиділення, прискорене серцебиття, головний біль, запаморочення, розширення зіниць, проблеми зі сном, нудота, розлади травлення), та психічних (підвищена дратівливість, злість, відчуття смутку, страху, плаксивість. За відсутності уваги ці симптоми можуть призводити до ще більшого стресу та до серйозних наслідків для організму.

ОЗНАКИ СТРЕСУ У ДІТЕЙ ЯСЕЛЬНОГО ТА ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я



Як вихователям контактувати з дитиною, яка перебуває у стресі?

- **зберігайте спокій.** Ваша стабільна реакція допоможе дитині заспокоїтись

Якщо присутня істерика:

- **забезпечте безпеку.** Приберіть небезпечні предмети, щоб дитина не могла нашкодити собі або оточуючим.

- **будьте поруч.** Фізично підтримуйте дитину (обіймайте, гладьте по спині), якщо вона цього хоче. Якщо дитина потребує простору, дайте його.

- **зоровий контакт** потрібен, щоб дитина усвідомила важливість того, про що ви їй розповідаєте, і ви могли спостерігати її реакцію на ваші слова.

- **розмовляйте.** Намагайтеся розмовляти з дитиною м'яко, тихо та спокійно.

- **залучайте до активності.** Фізичні вправи, малювання чи гра знімають напругу.

Якщо симптоми стресу у дитини часті та тривалі, варто про це повідомити батькам, і порекомендувати консультацію психолога.