

Консультація для батьків «Ознаки та симптоми стресу»

В умовах війни діти часто зазнають травматичного досвіду та потребують підтримки від дорослих або психологів.

Але дитячий травматичний стрес не завжди проявляється явно, інколи зміни в поведінці можуть відбуватись впродовж тижнів, місяців та навіть років.

Ознаки травматичного стресу у дітей дошкільного віку:

- поверхнєве дихання, пітливість і прискорене серцебиття;
- головні болі, запаморочення та проблеми зі сном;
- нудота, розлад травлення або проблеми з травленням;
- збільшення або втрата ваги через переїдання чи недоїдання;
- часті болі та нездужання;
- плачуть або кричать частіше, ніж звичайно;
- відчувають себе пригнічено або боязко;
- переживають нові страхи, зокрема тривогу при розлуці з батьками;
- сняться кошмари;
- у дитини може бути нетримання сечі в ліжку;
- розвиваються шкідливі звички в їжі, дитина може набирати зайву вагу;
- дитина відтворює травматичний досвід під час гри;
- ставить запитання про смерть;
- повертаються до моделі поведінки, яка притаманна в більш ранньому віці;
- можуть мати затримки в розвитку.

Як допомогти дитині справитися зі стресом?

Найважливіше, що ви можете зробити для своєї дитини – турбуватися про свій стан й бути якомога спокійнішими, коли ви знаходитесь поруч з дитиною. Діти доволі добре відчують те, у якому ви стані. Якщо вони відчують, що ви хвилюєтеся, тривожитесь чи перебуваєте у стресі, вони також будуть відчувати подібні переживання. Тому, якщо ви маєте особисті труднощі, рекомендуємо потурбуватися про себе та підтримати себе.

Будьте уважними до дітей

Діти під дією сильного стресу можуть регресувати. Тобто вони повертаються до тієї поведінки, яка була притаманна для них у ранньому/молодшому віці, щоб почувати себе більш комфортно та безпечно. І це нормально. Для прикладу, дитина може почати смоктати великий палець, а Також проявами регресії можуть бути: говорять ніби стали маленькими знову, нічне нетримання сечі (діти старші за 5 років), капризи та істерики, перестають говорити/забувають як говорити.



Добра дихальна техніка для дітей, щоб заспокоїтися:

ДИХАННЯ З ІГРАШКОЮ НА ЖИВОТИКУ

Дитинка лягає на спину та кладе іграшку на животик. Далі їй потрібно буде спостерігати за тим, як іграшка піднімається та опускається, коли вдихає та видихає. Важливо, щоб іграшка рухалася якомога повільніше.

