ДІТИ ТА СТРЕС

Коли діти пережили кризову подію чи ситуацію, яка викликала стрес, то вони потребують підтримки. Діти, як і дорослі, реагують на стрес.
Ця брошура пояснює реакції дітей на стрес і кризові ситуації, а також показує, як дорослі (наприклад, опікуни, батьки, родичі, вчителі або вихователі) можуть допомогти дітям.

ПОЗИТИВНИЙ, НЕГАТИВНИЙ ТА ЕКСТРЕМАЛЬНИЙ СТРЕС

Стрес – звичайна складова повсякденного життя. Добре, коли ми даємо раду зі складнощами. Але стрес може чинити негативний вплив на будь-яку дитину чи дорослого. Якщо діти зустрічаються зі значним раптовим напруженням, таким як криза або велика втрата, вони можуть відчувати сильний (екстремальний) стрес. Те саме може статися, якщо діти піддаються звичайному негативному стресу невеликої інтенсивності протягом тривалого періоду часу.
Реакція дітей на стрес відрізняється від реакцій дорослих, як і їхні способи сумувати. Тому дорослі іноді вважають, ніби діти швидко все забувають і адаптуються. Це не так, хоча деякі діти можуть не виявляти своїх почуттів і не висловлювати своє горе словами. Періоди скорботи дітей короткі; однак криза може мати триваліший вплив на дітей, ніж на дорослих. Діти вразливі до криз і стресу, потребують турботи та підтримки з боку дорослих.

РЕАКЦІЇ ДІТЕЙ

Після стресового досвіду, пов'язаного із втратою, дитяче горе часто буває різким, і вони можуть швидко переключитися від інтенсивної реакції горя на гру та веселощі. Майже всі діти бавляться, навіть якщо вони пережили важку кризу. Діти молодшого віку можуть вести себе агресивно по відношенню до вихователів або інших дітей. В той же час, вони можуть чіплятися за своїх вихователів і проявляти ознаки тривоги розлуки. Можуть відбутися зміни в поведінці, напр., регрес (повернення) до поведінки молодшого віку (нічне нетримання сечі, смоктання пальця або неможливість спати на самоті). Це свідчить про втрату довіри. У таких ситуаціях стабільні та безпечні стосунки є дуже важливим ресурсом.

ДИТЯЧЕ ГОРЕ

Петро, восьмирічний хлопчик, який втратив матір в автокатастрофі, відвідує її похорон. Він стоїть біля могили і сильно плаче, як раптом з'являється кіт. Відразу він перестає плакати і починає грати з котом, поки тривають похорони. Після того, як усі розійшлися, Петро сідає біля могили і читає своїй матері казку на ніч і відмовляється йти, поки його дядько не запропонує йому запалити свічку на могилі.

У старших дітей можуть проявлятися інші симптоми стресу: уникання друзів і дорослих, а також примхливість. Деякі намагаються відновити відчуття контролю, стаючи перфекціоністами, в той час як інші демонструють зниження успішності в школі. Підлітки можуть поводитися так само, як і дорослі, наприклад, ізолюючись або стаючи дратівливими чи агресивними.
Важливо пам'ятати: те, що відбувається з дітьми є нормальною реакцією на ненормальну ситуацію. Поясніть це дітям, коли вони не розуміють власних реакцій або їм важко з ними впоратися.

ПІДТРИМКА ДІТЕЙ

У кризовій ситуації найчастіше багато змін. Дітей найкраще підтримувати, дотримуючись звичного розпорядку дня, відвідування навчального закладу, якщо це можливо, або підтримати участь в інших регулярних заходах. Якомога швидше відновіть розпорядок дня, зокрема, дотримання режиму харчування та сну. При можливості святкуйте дні народження та окремі важливі дати.

Дітям потрібно якомога більше звичайного життя, ігри та веселощів, а також можливість відновити почуття довіри та безпеки. Необхідно, щоб батьки, педагоги, вихователі виконували свої ролі, як і раніше, та не дозволяли дітям брати на себе відповідальність та ролі дорослих.