

Які ознаки стресу в дітей?

Середовище конфліктів, незахищеності та переміщення дуже виснажує дітей. Їх реакція на стрес може змінюватися залежно від віку. Деякі діти раніше проявляють ознаки дистресу, тоді як деякі реакції на стрес можна помітити через багато тижнів. Діти не можуть контролювати ці реакції, тому підходьте до цього лагідно, щоб уникнути ще більшого занепокоєння дитини.

Ці ознаки можуть з'являтися, коли дитина перебуває під стресом:



Скарги на почуття, такі як головний біль, біль у шлунку, лихоманка, кашель, відсутність апетиту.



Порушення сну, кошмари, нічні жахи, крики або плач.



Регрес до поведінки в молодшому віці: мочиться в ліжко, часті плачі, смоче великий палець, тримається, страх залишитися наодинці.



Стає надзвичайно активним або агресивним, сором 'язливим, тихим, відстороненим і сумним.

Як допомогти дітям через спілкування¹



Обережно підійдіть до дитини

1. Поясніть, хто ви та що ви там робите.
 - Представтеся
 - Скажіть, на кого ви працюєте
 - Скажіть, чому ви там
2. Говоріть лагідно, повільно та спокійно.
3. Спробуйте сісти поруч із дитиною або присісти, щоб поговорити з батьком або дитиною, перебуваючи на одному рівні.
4. Якщо це доречно у вашій культурі, підтримуйте контакт очей або фізичний контакт, наприклад, тримаючи батька або дитину за руку, обіймаючи руку людини або тримаючи руку на її плечі.



Допоможіть дитині стабілізуватися

Якщо дитина виглядає охопленою панікою та дезорієнтованою, допоможіть їй заспокоїтися. Говоріть заспокійливим, низьким, втішаючим голосом і використовуйте мову тіла, що не становить загрози. Представтеся і присідайте, щоб триматися на рівні очей.

Заохочуйте дитину зосереджуватися на не викликаючих стресу речах у безпосередньому оточенні. Коментуйте звуки або предмети, які знаходяться поруч. Запитайте дитину: «Які три речі ти бачиш? ... Які три речі ти чуєш?»

Заохочуйте дитину дихати глибоко та повільно. Дихайте гучно або спробуйте порахувати, щоб дитина могла на чомусь зосередитись.

Якщо дитина реагує негативно (наприклад, агресія), спробуйте розрядити обстановку. Поясніть дитині, що ви розумієте її гнів, але також скажіть їй, що агресія не допомагає. Наприклад, скажіть: «Нічого страшного в тому, щоб злитися, але, будь ласка, не бий інших, коли ти злишся. Я тут, щоб подбати про тебе, створити безпечне середовище для тебе та твоїх друзів ».

¹ Save the Children (2017) Psychological first aid training manual for child practitioners. One-Day Programme. Available at: <https://resourcecentre.savethechildren.net/document/pfa-one-day-programme-manual/>



Ставте відкриті питання

Питайте: «Чому», «Коли», «Де», «Що» та «Хто». За допомогою таких питань дитина може роз'яснити, що сталося, розповісти про свої почуття та думки. Уникайте допиту, коли ставите відкриті запитання.



Будьте активним слухачем

Несіть теплоту та позитивні настрої у вербальному та невербальному спілкуванні:

1. *Тримайте зосередженість* - Залишайтеся тихими та дайте дитині говорити, не перериваючи її. Використовуйте мову тіла, щоб показати, що ви слухаєте та зосереджуєтеся на тому, що говорить дитина.
2. *Перефразуйте*: повторіть ключові слова, сказані дитиною. Дійте як дзеркало: не як папуга, а розмовляючи тим самим типом мови, що і дитина.
3. *Підсумуйте*: час від часу обмірковуюте та підсумуйте те, що дитина розповідала вам до цього часу. Це показує, що ви слухали та що ви намагаєтеся зрозуміти. Крім того, ви перевіряєте, чи правильно зрозуміли інформацію.



Застосовуйте нормалізацію й узагальнення

Нормалізація = запевніть дитину, що її реакція є поширеною та нормальною. Це допомагає дитині зрозуміти причину цих почуттів і реакцій.

Узагальнення = допоможіть дитині усвідомити, що багато інших дітей мають таку саму реакцію. Цілком нормально відчувати та реагувати таким чином, і багато інших дітей також реагують таким чином. Вони не сам на сам із цим!



Застосовуйте тріангуляцію

Розмовляти з незнайомцями страшно та підозріло. Якщо дитина не хоче розмовляти з вами безпосередньо, поговоріть із нею через іншу людину або іграшку / предмет.

Встановлюйте контакт насамперед із дитиною, щоб вона відчувала, що ви зосереджені на ній. Наприклад, якщо ви запитуйте дитину, як вона почувається, і вона мовчить, скажіть: «*Можна я натомість запитаю в твоєї мамі?*» Якщо дитина киває, запитайте дорослого. Якщо дитина не з опікуном, використовуйте іграшку для тріангуляції. Ви можете сказати: «*Твій плюшевий ведмідь виглядає втомленим; він, мабуть, подолав сьогодні довгий шлях. Можливо, він хотів би трохи води. Хочеш трохи води?*»



Розмова про конфлікт і смерть

Коли дитина звертається до вас і запитує про конфлікт або смерть, знайдіть її опікуна. Саме опікун має вести цю розмову зі своєю дитиною. Спілкуйтеся з дитиною відкрито.