

Діти і стрес

Стрес (з англ. stress — напруга, тиск) — неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію зовнішнього подразника, а також відповідна реакція нервової системи.

У невеликих кількостях стрес може бути навіть корисним. Але надмірний стрес «токсичний» і може вплинути на поведінку дитини, її працездатність, здоров'я, взаємини з оточенням і в родині.

Пам'ятки для батьків:

- [Дитячий стрес](#)
- [Ознаки стресу у дітей](#)
- [Травматичний стрес у дитини](#)
- [Як заспокоїти дитину у стані стресу](#)
- [Як допомогти дитині пережити стрес через бойові дії](#)

Психологічна травма у дитини

Психологічна травма, психотравма – шкода, нанесена психічному здоров'ю людини в результаті інтенсивного впливу несприятливих факторів середовища або гостроемоційних, стресових впливів на її психіку інших людей.

Війна накладає серйозний відбиток на психіку дитини. Тому батьки обов'язково мають подбати про ментальне здоров'я малечі.

Міжнародна організація UNICEF визначає деякі **поведінкові реакції дитини, що можуть свідчити про наявність у неї психологічної травми:**

- дитина стала пасивною і мовчазною;
- з'явилися проблеми зі сном;
- дитина лякається звуків чи картинок, які нагадують про травматичну подію;
- має тривожну поведінку;
- дитина постійно програє травматичну ситуацію в іграх або переказує її в історіях.

Пам'ятка для батьків:

- [Ознаки психологічної травми у дитини](#)
- [Дитина пережила травматичний досвід. Як встановити контакт](#)
- [Як допомогти дітям впоратися з втратою, горем і відчуттям болю](#)
- [Як розповісти дитині про смерть близької людини](#)

Для батьків і педагогів

Щоб допомогти дітям, їх батькам та опікунам, а також педагогам пережити цей важкий період, ми збираємо рекомендації експертів-психологів, соціальних педагогів, медиків, що допоможуть знизити рівень стресу, впоратися з емоційним навантаженням та піклуватися про здоров'я, безпеку і розвиток дітей в умовах воєнного стану та активних військових дій.

Поради для батьків і педагогів:

- [Пам'ятка для батьків](#)
- [Поради для вчителя](#)
- [Поради вчителю. Як діяти під час повітряної тривоги](#)
- [Як говорити з дітьми про війну](#)
- [Як допомогти дитині під час збройної агресії](#)
- [Як заспокоїти та відволікти дитину під час війни](#)
- [Як підтримати дитину у разі бомбардування](#)
- [З дитиною в укритті](#)
- [Дитина пережила травматичний досвід. Як встановити контакт](#)
- [Як допомогти дитині пережити стрес через бойові дії](#)
- [Поради батькам з надання допомоги дітям дошкільного віку, що пережили лихо чи катастрофу](#)

- [Як допомогти дітям впоратися з втратою, горем і відчуттям болю](#)
- [Супергерої безпеки. Як підготувати дітей до можливих надзвичайних ситуацій](#)
- [Щоб дитина не загубилася](#)
- [Примусове переміщення. Як підтримати дитину в дорозі](#)
- [Як підтримати підлітка під час війни](#)
- [Як не говорити з підлітком](#)
- [Як підвищити самооцінку дитини](#)
- [Як розвинути у дитини впевненість](#)
- [10 фраз, які роблять з дітей закомплексованих дорослих](#)
- [Ігри, які допомагають подолати страх у дітей](#)
- [Як розвинути стресостійкість у дитини](#)
- [Як допомогти новим учням адаптуватися в класі](#)
- [Подружити дітей під час воєнної дистанційки: 16 ігор для онлайн-уроків](#)
- [Вправи на дихання і мову](#)
- [Дихальна гімнастика для найменших](#)
- [Правила роботи з агресивними дітьми](#)

Повчальні казки та притчі:

- [«Два яблучка» – мудра притча, яка навчить вас не робити поспішних висновків](#)
- [«Два яблука» – притча, яка допоможе уникнути знущань в дитячому колективі](#)
- [«Мішок проблем» – притча, яка допоможе надто тривожним батькам переглянути своє ставлення до дітей](#)
- [Чудова історія, яка вчить цінувати час, проведений з батьками](#)
- [Дуже мудра притча про справжню вартість чужої роботи.](#) Завжди цінують те, що роблять інші!

Корисне відео:

- [Психологічні вправи та арт-терапевтичні практики для роботи з дітьми в умовах воєнного стану](#)
- Психологічні хвилинки для учнів середньої та страшої ланки. [Самооцінка](#)
- Психологічні хвилинки для учнів середньої та страшої ланки. [Гра-рефлексія «Композитор»](#)
- Психологічні хвилинки для учнів середньої та страшої ланки. [Гра-рефлексія «Чарівний сон»](#)
- Психологічні хвилинки для учнів середньої та страшої ланки. [Техніки, які допомагають заспокоїтися](#)
- Психологічні хвилинки для учнів середньої та страшої ланки. [Стрес](#)
- Психологічні хвилинки для учнів середньої та страшої ланки. [Мультик про дружбу](#)
- [Психологічна хвилинка для старшої школи](#)
- [Психологічні ігри і онлайн-курс «Бери й роби!» для згуртування колективу](#)
- [Академічна доброчесність](#)
- [Казка про академічну доброчесність \(автор - Лісовець Нікіта\)](#)

Страх, тривога, агресія

Страх – це негативна емоція, що виникає в ситуаціях загрози біологічному чи соціальному існуванню індивіда і спрямована на джерело дійсної чи уявної небезпеки.

Тривога – негативно забарвлена емоція, що виражає відчуття невизначеності, очікування негативних подій, неконкретні передчуття. На відміну від причин страху, причини тривоги індивідом зазвичай не усвідомлюються.

Агресія (лат. aggressio – напад) – інстинктивна індивідуальна поведінка, породжена страхом, люттю тощо, яка виражається в спричиненні шкоди (чи його загрози) іншим людям або самому собі.

Пам'ятка для батьків:

- [Як зберегти спокій](#)
- [Як впоратися з тривогою](#)
- [Тривога – це нормально. Паніка – ні](#)
- [Як заспокоїти дитину під час бойових дій](#)
- [Ігри, які допомагають подолати страх у дітей](#)
- [Агресивна дитина](#)
- [Правила роботи з агресивними дітьми](#)

Корисне відео:

- Олена Мерзлякова. [Подолання страхів](#)

ЯК ПЕРЕЖИТИ КРИЗУ ТА ЗБЕРЕГТИ СПОКІЙ

Психологічна допомога необхідна тим, хто відчуває стрес від щойно пережитої чи поточної важкої кризової події. Щоб бути готовим подолати будь-яку кризу самотійно, а також вміти надати психологічну підтримку іншим, необхідно керуватися такими правилами:

Будьте поруч із людиною, яка потребує допомоги. Залишаючись поряд, ви можете допомогти відновити почуття впевненості та безпеки.

Активне слухання. Важливо уважно вислухати людину, щоб допомогти їй пережити подію, що травмує.

Поважайте та визнавайте почуття людини.

Виявіть турботу та надайте практичну допомогу. Наприклад, корисно буде зв'язатися з кимось, хто може побути з постраждалим.

Під час кризової ситуації людина може відчувати або переживати:

- страх
- ступор
- плач
- «істерику»
- панічну атаку
- нервову тремтіння
- агресію

СТРАХ. Як допомогти

Покладіть руку постраждалого на зап'ястя, щоб він відчув ваш спокій. Це буде для нього сигналом, що ви поруч і він не один.

Дихайте глибоко і рівно. Заохочуйте постраждалого дихати в одному з вами ритмі.

Якщо потерпілий говорить, то слухайте його, виявляйте зацікавленість, розуміння, співчуття.

Зробіть потерпілому легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла.

СТУПОР. Як допомогти

Ознаки ступору: різке зниження або відсутність довільних рухів та мови; відсутність реакцій на зовнішні подразники (шум, світло, дотик); застигання у певній позі, стан повної нерухомості.

Підійдіть до людини, повільно візьміть за руку і запросіть йти разом з вами. Використовуйте фрази: «Тобі не можна залишатися тут», «Тобі потрібна допомога» тощо.

Зігніть постраждалому пальці на обох руках і притисніть їх до основи долоні. Людина, перебуваючи у ступорі, може чути та бачити. Тому говоріть їй на вухо тихо, повільно та чітко те, що може викликати сильні емоції.

ПЛАЧ. Як допомогти?

Не залишайте постраждалого одного.

Встановіть фізичний контакт із ним (візьміть за руку, покладіть свою руку йому на плече або спину, погладьте по голові). Дайте відчути, що ви поряд.

Застосовуйте прийоми активного слухання: періодично вимовляйте «так», кивайте головою, повторюйте за людиною уривки фраз, говоріть про свої почуття та почуття постраждалого.

Не намагайтеся заспокоїти постраждалого. Дайте йому можливість виплакатися і виговоритися.

«ІСТЕРИКА». Як допомогти

Ознаки істерики: надмірне збудження, безліч рухів; мова емоційно насичена, швидка; крики, ридання.

Видаліть глядачів, створіть спокійну атмосферу. Необхідно залишитися з потерпілим наодинці, якщо це є безпечним для вас.

Несподівано вчиніть дію, яка може сильно здивувати. (наприклад, гучно плесніть долонями).

Говоріть із постраждалим короткими фразами, впевненим тоном.

Після істерики настає втома, втрата сил. Укладіть постраждалого спати.

ПАНІЧНА АТАКА. Як допомогти

Попросіть людину сісти, опустити голову та впертися ногами в підлогу.

Попросіть постраждалого зосередитися на диханні і дихати повільно.

Переведіть увагу. Попросіть людину розповісти про те, що вона бачить та чує.

НЕРВОВЕ ТРЕМТІННЯ. Як допомогти

Після екстремальної ситуації з'являється неконтрольоване нервове тремтіння (людина не може за власним бажанням припинити цю реакцію).

Візьміть потерпілого за плечі і сильно, різко потрясіть протягом 10-15 секунд.

Продовжуйте розмовляти з ним, інакше він може сприйняти ваші дії за напад.

Не можна: обіймати потерпілого чи притискати його до себе; укривати чимось теплим; заспокоювати, говорити, щоб він взяв себе в руки.

АГРЕСІЯ. Як допомогти

Зведіть до мінімуму кількість людей навколо (за можливості).

Дайте людині можливість випустити емоції.

Доручіть роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням.

Демонструйте доброзичливість.

Намагайтеся розрядити ситуацію смішними коментарями або діями.

Варто розуміти, що ті реакції й емоції, які виникають у людей під час кризи — абсолютно природні. У таких ситуаціях надзвичайно важливо зберігати спокій та не панікувати.