

# Якщо не полишає тривога перед невідомістю

*Як підтримати себе і дитину*



Війна привносить у життя багато змін, невизначеності та непередбачуваних обставин. Типовою реакцією на це є тривога. Вона характерна і для батьків, і для дітей. Тривала ситуація невизначеності переростає у нав'язливий тривожний стан, що порушує функціонування, здатність до усвідомлення та оцінювання реальності, наслідком якої є зниження якості життя.

Турбота про себе і про дітей у такому стані вкрай важлива. Пояснимо, чому. Діти відчують занепокоєння дорослих і починають сприймати ситуацію невизначеності як загрозу, з якою дорослі не можуть впоратися. А батьки намагаються приховати свій стан і заспокоїти таким чином дітей, які помічають невідповідність між тим, що дорослі говорять, і тим, як своїми почуттями та діями вони реагують на те, що відбувається.

Почуття тривоги сигналізує людині про потребу усвідомлення небезпеки і необхідність змін. Однак, коли людина втрачає межу між реальною та імовірною небезпекою, уявні ситуації змушують її розглядати найгірші сценарії їхнього розвитку. Тож вкрай важливо помічати у себе ознаки тривоги та вчасно налагоджувати свій стан.

Пам'ятаймо: стабільний стан батьків — основа стабільного стану дітей. Війна привносить у життя багато змін, невизначеності та непередбачуваних обставин. Типовою реакцією на це є тривога. Вона характерна і для батьків, і для дітей. Тривала ситуація невизначеності переростає у нав'язливий тривожний стан, що порушує функціонування, здатність до усвідомлення та оцінювання реальності, наслідком якої є зниження якості життя.

Турбота про себе і про дітей у такому стані вкрай важлива. Пояснимо, чому. Діти відчують занепокоєння дорослих і починають сприймати ситуацію невизначеності як загрозу, з якою дорослі не можуть впоратися. А батьки намагаються приховати свій стан і заспокоїти таким чином дітей, які помічають невідповідність між тим, що дорослі говорять, і тим, як своїми почуттями та діями вони реагують на те, що відбувається.

Почуття тривоги сигналізує людині про потребу усвідомлення небезпеки і необхідність змін. Однак, коли людина втрачає межу між реальною та імовірною небезпекою, уявні ситуації змушують її розглядати найгірші сценарії їхнього розвитку. Тож вкрай важливо помічати у себе ознаки тривоги та вчасно налагоджувати свій стан.

Пам'ятаймо: стабільний стан батьків — основа стабільного стану дітей.

## Як проявляється тривога у дітей?

Виявити у дитини тривожність допоможуть спостереження за змінами в її поведінкових проявах.

### Ознаки тривоги:

- швидка втомлюваність;

- труднощі у зосередженні та концентрації уваги;
- порушення засинання і неспокійний сон;
- втрата апетиту або його посилення;
- вологі або холодні долоні чи ступні;
- постійне занепокоєння чи напруження, поява нових страхів;
- очкування імовірних негативних ситуацій та розмови про них;
- постійний плач чи надмірна плаксивість;
- надмірна прив'язаність до батьків і занепокоєння щодо них, страх залишатися на самоті;
- нав'язливі дії (часте миття рук, перевірка, чи зачинені двері, небажання полишати будинок тощо);
- тілесні реакції (сіпання ока, дрижання тіла, інше).

## Причини підвищення тривожності у дітей і дії батьків:

1. Постійна тривожність батьків і напружена атмосфера в родині провокує перейняття дитиною від дорослих нездорової форми реагування навіть на звичайні події життя. *Контролюйте себе!*
2. Брак інформації або її невірогідність підвищують тривожність дитини. Спостерігайте та аналізуйте, що дитина читає, які передачі дивиться, з ким спілкується, які емоції відчуває. За потреби розумно обмежуйте її інформаційний простір. *Контролюйте джерела інформації!*
3. Авторитарний стиль виховання руйнує здорові стосунки в родині. Щоб розуміти, як діти інтерпретують події, обговорюйте їх та доступно пояснюйте все, що відбувається. *Відкрийтеся для спілкування!*

## Як проявляється тривога у дітей?

Виявити у дитини тривожність допоможуть спостереження за змінами в її поведінкових проявах.

### Ознаки тривоги:

- швидка втомлюваність;
- труднощі у зосередженні та концентрації уваги;
- порушення засинання і неспокійний сон;
- втрата апетиту або його посилення;
- вологі або холодні долоні чи ступні;
- постійне занепокоєння чи напруження, поява нових страхів;
- очкування імовірних негативних ситуацій та розмови про них;
- постійний плач чи надмірна плаксивість;
- надмірна прив'язаність до батьків і занепокоєння щодо них, страх залишатися на самоті;
- нав'язливі дії (часте миття рук, перевірка, чи зачинені двері, небажання полишати будинок тощо);
- тілесні реакції (сіпання ока, дрижання тіла, інше).

## Причини підвищення тривожності у дітей і дії батьків:

1. Постійна тривожність батьків і напружена атмосфера в родині провокує перейняття дитиною від дорослих нездорової форми реагування навіть на звичайні події життя. *Контролюйте себе!*
2. Брак інформації або її невірогідність підвищують тривожність дитини. Спостерігайте та аналізуйте, що дитина читає, які передачі дивиться, з ким спілкується, які емоції відчуває. За потреби розумно обмежуйте її інформаційний простір. *Контролюйте джерела інформації!*
3. Авторитарний стиль виховання руйнує здорові стосунки в родині. Щоб розуміти, як діти інтерпретують події, обговорюйте їх та доступно пояснюйте все, що відбувається. *Відкрийтеся для спілкування!*