





Реакція дітей на кризову ситуацію може варіюватися в залежності від різноманітних факторів, включаючи вік. Навіть діти, які спочатку можуть виглядати не дуже постраждалими, можуть в якийсь момент в найближчі тижні пройти через фази неправильної поведінки у більшому ступені, ніж зазвичай, і демонструвати серйозні ознаки стресу. Ось кілька поширених способів реагування дітей на стрес:

## фізичні реакції (всі вікові групи)

Зверніть увагу, що наведені нижче ознаки також можуть бути ознаками фізичного захворювання, тому, зверніться до лікаря, щоб виключити будь-який фізичний стан.

- Втома
- Біль у шлунку
- Ускладнене дихання
- Задишка
- Сухість у роті
- М'язова слабкість
- Запаморочення
- Трясіння
- Головний біль
- Загальні болі






Вік	Реакція
0-3 роки 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Тримається за своїх опікунів більше, ніж зазвичай</li> <li>- Регрес до колишньої поведінки (у молодшому віці)</li> <li>- Зміни у режимі сну та харчування</li> <li>- Підвищена дратівливість</li> <li>- Підвищена гіперактивність</li> <li>- Підвищений страх</li> <li>- Підвищена вимогливість</li> <li>- Частіший плач</li> </ul>
4-6 років 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Тримається за дорослих</li> <li>- Регрес до колишньої поведінки (у молодшому віці)</li> <li>- Зміни у режимі сну та харчування</li> <li>- Підвищена дратівливість</li> <li>- Знижена концентрація</li> <li>- Зростаюча пасивність або більша гіперактивність</li> <li>- Припиняє грати</li> <li>- Переймає ролі дорослих</li> <li>- Припиняє розмовляти</li> <li>- Підвищена тривожність або занепокоєння</li> </ul>
7-12 років 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Відстороняється</li> <li>- Часте занепокоєння про інших постраждалих</li> <li>- Зміни у режимі сну та харчування</li> <li>- Підвищена наляканість</li> <li>- Підвищена дратівливість</li> <li>- Часта агресія</li> <li>- Агітація</li> <li>- Погана пам'ять і концентрація</li> <li>- Фізичні симптоми/ психосоматичні</li> <li>- Часті розмови про подію або повторювана гра</li> <li>- Відчуває провини або звинувачує себе</li> </ul>
13-17 років (підлітки) 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Сильна скорбота</li> <li>- Демонструє надмірну турботу про інших</li> <li>- Почуття провини та сорому</li> <li>- Відкрита непокора авторитету</li> <li>- Підвищене ризикування</li> <li>- Агресія</li> <li>- Саморуйнівна поведінка</li> <li>- Відчуття безнадії</li> </ul>

**Діти, які демонструють ці ознаки протягом тривалого періоду часу, потребуватимуть підтримки фахівців.**

- Відстороняється або веде себе дуже тихо, рухається мало або взагалі не рухається
- Приховується або ухиляється від інших людей
- Не відповідає іншим, не говорить
- Надзвичайне та постійне хвилювання
- Фізичні симптоми поганого самопочуття; тремтіння, головний біль, втрата апетиту, болі
- Агресія, намагається завдати шкоди іншим
- Збентеженість або дезорієнтованість

### Як створити сприятливе середовище для вашої дитини в стресових ситуаціях

Іноді важко захистити й ізолювати дітей від стресових факторів у їх середовищі, особливо тих факторів, які перебувають поза вашим контролем. Однак є деякі прості речі, які батьки можуть зробити, щоб створити сприятливе середовище для своїх дітей та зменшити вплив кризових ситуацій.

<b>НЕМОВЛЯТА</b> 	<ul style="list-style-type: none"><li>- Забезпечте теплі та безпечні умови.</li><li>- Тримайте їх подалі від сильних шумів і хаосу.</li><li>- Обіймайте та цілуйте їх.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Підтримуйте регулярний графік годування та сну, якщо це можливо. Говоріть спокійним і лагідним голосом.</li></ul>
<b>МАЛЕНЬКІ ДІТИ</b> 	<ul style="list-style-type: none"><li>- Приділіть їм додатковий час та увагу.</li><li>- Часто нагадуйте їм, що вони в безпеці.</li><li>- Поясніть їм, що вони не винні в поганій ситуації, що склалася.</li><li>- Уникайте відокремлення маленьких дітей від опікунів, братів, сестер і близьких.</li><li>- Наскільки це можливо, дотримуйтеся звичайних режимів і розкладів.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Дайте прості відповіді на те, що сталося, без страшних подробиць.</li><li>- Дозвольте їм триматися поруч із вами, якщо вони бояться або міцно тримаються за вас.</li><li>- Будьте терплячими з дітьми, які починають вести себе так, як вони вели себе раніше у молодшому віці, наприклад, смокче великий палець або мочиться в ліжку. Надайте можливість пограти та розслабитися, якщо це можливо.</li></ul>
<b>ДІТИ ТА ПІДЛІТКИ СТАРШОГО ВІКУ</b> 	<ul style="list-style-type: none"><li>- Приділіть їм свій час та увагу.</li><li>- Допоможіть їм дотримуватися звичайних процедур.</li><li>- Наведіть факти про те, що сталося, і поясніть, що відбувається зараз.</li><li>- Дозвольте їм бути сумними. Не очікуйте, що вони будуть жорсткими.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Прислухайтесь до їх думок і страхів, не засуджуючи їх.</li><li>- Встановіть чіткі правила та очікування.</li><li>- Запитайте їх про фактори небезпеки, з якими вони стикаються, підтримайте їх і обговоріть, як вони можуть найкраще уникнути шкоди.</li><li>- Заохочуйте їх і надавайте їм можливості бути корисними.</li></ul>

### Загальні щоденні поради

- Будьте лагідні до своєї дитини, обіймаючи або тримаючи її за руку. Скажіть дитині, що ви її любите. Це допоможе заспокоїти та втішити дитину, а також допоможе підтримувати позитивні стосунки.
- Намагайтеся регулярно створювати час і простір для взаємодії один на один з вашою дитиною
- Були порушені звичайні процедури, тому важливо реорганізувати свій режим, щоб створити стабільність і передбачуваність (наскільки це можливо) для дітей. Намагайтеся дотримуватися режиму сну в аналогічний час та інтегрувати деякі навчальні заходи.
- Заохочуйте свою дитину вести щоденник.
- Заохочуйте свою дитину до гри
- Контролюйте вплив новин на дитину
- Якщо вашій дитині потрібна увага, але ви не можете відразу приділити її, переконайтеся, що дитина впевнена в тому, що ви її вислухаєте найближчим часом
- Заохочуйте підлітків віднайти безпечні способи відчуття самостійності, наприклад, коротка щоденна прогулянка наодинці або триматися повсякденного розпорядку. Відкрито говоріть про очікування або про те, чому треба було прийняти певне рішення.