

Тривожність у маленьких дітей

Все більше останнім часом ми чуємо про тривожність у маленьких дітей. Як це відчуття проявляється у найменших та як допомогти їм з ним впоратися?

Зрозумійте природу тривоги

Жюлі Ледюк

Нові життєві ситуації або зміни лякають маленьких дітей, і це є абсолютно нормально. Проте, в деяких дітей тривога проявляється сильніше, ніж в інших. І ось чому.

Тривога — сильна емоційна реакція у відповідь на стрес або страх. «Це перебільшена реакція на страх, - пояснює С'юзі Чіассон-Рено, дитячий психолог-вихователь, - оскільки тривога виникає, навіть якщо небезпека уявна. Вона може з'явитись тільки в наших думках, коли ми уявляємо, що щось погане от-от має статися». Наприклад, у випадку, коли повз дитину пройшов великий пес і вона підстрибнула або закричала, ми маємо справу зі страхом. Але, якщо дитина боїться йти в парк просто тому, що боїться побачити там собаку, ми маємо справу з тривогою.

Наявність страхів і занепокоєнь - це необхідний елемент розвитку дитини. «Тому для малюка природньо іноді переживати тривогу, - підкреслює дитячий психолог. Навколо нього занадто багато нових подій і невідомих речей. Крім того, його мозок недостатньо розвинений, щоб впоратися з усіма можливими емоціями». У ранньому дитинстві тривога зазвичай проходить. У міру того, як дитина росте і адаптується до незнайомих ситуацій, тривога поступово зникає.

Що викликає тривогу?

Так чи інакше, але відчуття тривоги виникає у всіх дітей. Деякі, втім, стурбовані від природи. Ось основні фактори, які пояснюють чому одні більш схвильовані ніж інші:

- ▶ Темперамент. Сором'язлива та боязлива дитина тривожиться більше.
- ▶ Генетика. «Найчастіше дитина, в якій проявляються ознаки тривоги, завдячує цьому одному з батьків», — говорить доктор Тіна Монтрей, психолог і директор дослідницької лабораторії з вивчення тривоги та емоційного регулювання Університету Макгілла. Гени, звісно, відіграють важливу роль, але ви можете також транслювати тривогу через свою поведінку, будучи надмірно турботливими або схвильованими.
- ▶ Подія, яка кардинально змінює життя дитини, така, як поява братика або сестрички, розлучення батьків. Через ці події у батьків буде більше стресу та менше вільного часу на своїх малюків. Наприклад, Маріон, 4 роки, почала проявляти ознаки тривоги після народження молодшого брата. «Довелося частіше залишати її з вихователями або нянями, тому що Арно двічі госпіталізували після народження», - розказує Карл Дюшарм, її тато. «Саме тоді, коли нас часто не було з нею ні вдень, ні вночі, Маріон почала надмірно хвилюватися».
- ▶ Відсутність щоденних звичок і правил. Дитині потрібні чіткі та конкретні правила, щоб почувати себе в безпеці. В іншому випадку вона не знатиме, що на неї чекає, і буде цим стривожена.

- Розклад дня в сім'ї. Дитина, яка не проводить достатньо часу зі своїми батьками, стає занепокоєною. Саме ці моменти, пережиті з батьками, забезпечують, умиротворюють дитину, приносять їй комфорт і нервову стабільність.
- Занадто високі вимоги. Дитина може бути стривожена через страх помилитися та не сподобатися в якийсь момент своїм батькам.

Які знаки підкажуть, що ваша дитина стурбована?

«Коли мій син тривожиться, він перетворюється на енерджайзер, - зауважує Джоліанна Корак, мати Алексіса 3 ½ років. У нього купа зайвої енергії. Він може просто почати бігти по вулиці, кричати, кидатися речами та навіть бити мене».

Так, як малюки не виражають свої відчуття вербально, свою тривогу вони проявляють у поведінці. Деякі, як Алексіс, стають знервованими та агресивними. Приступи істерики, плач, ворожість, підвищена дратівливість - це все ознаки тривоги. «Іноді тривожність плутають з гіперактивністю, оскільки стривожена дитина може себе не контролювати», — каже Тіна Монтрей. Наприклад, дитина не знаходить собі місця та штовхається в садочку».

«Є й інша крайність, - додає психолог. Стривожена, але сором'язлива дитина не показуватиме жодної реакції». Вона застигне на місці, не говоритиме, залишатиметься на відстані та не проявлятиме жодних емоцій, будучи в громадському місці або з людьми, яких вона не знає. Таке іноді доводиться переживати шестирічному Еліяму. «В невідомих ситуаціях він закривається та перестає робити будь-які рухи», - жаліється його мати, Міра Дана.

Болі в животі, головний біль та нудота також є ознаками тривоги у малюків. «Проблеми зі сном - ще один поширений симптом серед тривожних дітей, — каже Марі-Ев Монгрейн, дитячий психолог-вихователь в Місцевому центрі громадських послуг Водрей-Дорйон. Щоб заснути, йому потрібні мама з татом, це займає багато часу та до цього він ще й прокидається вночі». Батьки Маріон прожили за цим сценарієм близько року. «Майже щоночі наша донька прокидалася, щоб переконатись, що ми не в лікарні», - розповідає Карл, її батько.

Як допомогти стривоженій дитині

На щастя, занепокоєння у вашої дитини можна зменшити. Це хороша ідея - діяти на випередження для уникнення розвитку страхів і тривоги.

Маючи спокійне, довірливе, передбачуване та тепле ставлення до дитини, ви щоденно даруєте їй відчуття безпеки і знижуєте рівень її стривоженості.

Інші корисні поради

- **Давайте дитині предмети, які вас з нею об'єднують, щоб моменти розлуки не були переповнені стресом.** «Маріон через нашу відсутність постійно плакала, коли залишалася в садочку сама. Тоді я приплітала до її волосся бантик і сама носила такий самий, каже її мама, Марі-П'єр Клемент. Я казала їй, що цей бантик весь день нагадує мені про неї. **Ми також залишили фото нашої сім'ї в її садочку.** Маріон їх переглядала, коли їй ставало сумно. А вночі я залишала їй щось зі свого одягу. Вона прокидалась, стискала одяг в руці та уявляла, що я поруч».
- **Заводьте звички.** Розуміння того, за яким графіком пройде наступний день - це те, що насправді заспокоює та запевняє дитину. Карл, тато Маріон, повністю з цим згоден. «Коли ми повертаємося додому, ми беремо перекус, розмовляємо про день в дитячому садочку та граємось разом, - каже він. Я вільний для неї в цей час, і їй подобається ця звичка». Вона звикає ділитися прожитим досвідом за день, позитивним та негативним. Дитина, що не тримає всі свої переживання в собі, менше тривожиться

Наскільки тривога дійсно впливає на дітей?

«Точно визначити силу впливу тривоги на дітей важко, так як до п'ятирічного віку в дітей немає достатнього словникового запасу, щоб пояснити всі свої переживання та емоції», - зазначає дитячий психолог-вихователь С'юзі Чіассон-Рено. Крім того, результати досліджень зазвичай відрізняються. У середньому вважається, що близько у 10% дітей дошкільного віку діагностується тривожний розлад. Іншими словами, вони часто та сильно тривожаться, їм важко себе контролювати та це заважає їм жити та рости.

Однак, експерти-автори цього дослідження вважають, що тривога (не тільки в якості розладу психіки) притаманна більшості дітей молодшого віку. Вони відзначають, що існує значний попит на послуги професіоналів, які допомагають дітям з підвищеним відчуттям тривоги. Спосіб життя батьків, що не завжди співпадає з ритмом життя дітей, підвищує стрес і збентеженість. «Часто обоє батьків працюють довгий робочий день, діти знаходяться у дитячому садку з перевантаженим графіком», — відзначає вихователька Марі-Ев Монгрєн.

Проте, дітям все ж природньо мати певне відчуття тривоги. «Не робіть з цього кінець світу, - попереджає психолог Тіна Монтрєй. - Важливо те, що ви звертаєте увагу на цей момент і допомагаєте своїй дитині справитися зі страхами та з управлінням своїми емоціями».

- ▶ **Зберігайте спокій.** «Стривожена дитина переживає сильні емоції, - говорить психолог доктор Тіна Монтрєй. Часто дитина плаче та панікує, бо просто не розуміє, що відбувається з його тілом, і ця реакція його лякає. Коли у батьків паніка, дитині ставатиме ще страшніше». **Краще зберігати спокій та «одягати посмішку на своє обличчя».** «Покажіть, що причина її тривоги не така вже й серйозна і зовсім вас не лякає», — додає психолог. Після цього ви можете сказати: «Я тут, з тобою, і бачу, що ти сердишся. Коли будеш мати для цього настрій, прийди, і ми спробуємо тобі допомогти».
- ▶ **Допоможіть дитині вербалізувати свої емоції.** Можна, наприклад, сказати: «Відчуваю, як швидко б'ється твоє серце». Також задавайте побільше питань, щоб зрозуміти, що турбує та лякає вашу дитину. **Коли ви навчите малечу описувати свої емоції, вона знатиме, що її розуміють, і це її підбадьоруватиме.** Не чекайте особливого моменту, щоб обійняти вашу дитину - просто робіть це частіше. Фізичні контакти завжди заспокоюють.
- ▶ **Поважайте ритм життя кожного.** Не змушуйте свого сина чи доньку швидко справлятися зі страхами та знаходити вихід з усіх ситуацій. Дайте на це час. «Коли ми приходимо в якесь нове місце, мій син дуже хвилюється, - каже Міра Дана, мама Еліама. Ми не тиснемо на нього та даємо йому достатньо часу, щоб заспокоїтися та звикнути до нових обставин».
- ▶ **Поступово вчіть долати свої страхи.** Уникати тривожні ситуації - це в жодному разі не вирішення проблеми. А от створювати ситуації, де дитині доведеться діяти, та в цей самий час підтримувати та допомагати їй - це те, що точно дасть свої плоди. **З часом дитина буде здатна самостійно справлятися з дискомфортом.** «Якщо ваша дитина боїться собак, почніть з читання книг про собак, - радить дитячий психолог-вихователь С'юзі Чіассон-Рено. Потім дивіться фільми про собак, ходіть спостерігати за ними в парках для собак, просіть друзів, власників собак, провести час з їхніми домашніми улюбленцями. З кожним етапом, намагайтесь переконатися, що у дитини зменшується відчуття страху».
- ▶ **За можливості розвантажте свій графік.** Пригальмуйте, зменшіть кількість стресу та проводьте більше часу з сім'єю: все це допомагає зменшити відчуття тривоги у вашої дитини.

- ▶ **Покажіть дитині, як дихати, щоб заспокоїтися.** Робіть цю вправу у формі гри, коли дитина спокійна. Руки кладемо на живіт, повільно його надуваємо та здуваємо, уявляючи, що в животі знаходиться кулька.
- ▶ **Робіть все, щоб дитина достатньо рухалася.** Біг, стрибки, танці, спів і сміх - це прекрасні способи розблокування напруги і зниження тривоги у вашої дитини.
- ▶ **Привітайте зусилля малюка,** коли йому вдається зробити щось, що хвилювало його раніше.

Коли консультуватися з лікарем?

Якщо комусь із членів вашої родини потрібна допомога у зменшенні відчуття тривоги, ось декілька ресурсів, які можуть бути вам корисними:

- ▶ Місцевий центр громадських послуг (CLSC) у вашому регіоні
- ▶ Лінія соціальної інформації Інфо-Сосьяль (811)
- ▶ Лінія допомоги батькам (1-800-361-5085)
- ▶ Програма допомоги працівникам

Якщо ж, незважаючи на ваші зусилля, тривога серйозним чином заважає вашій дитині працювати та розвиватися, а загальна картина не покращується, доцільним буде звернутися до спеціалізованого фахівця з раннього виховання (наприклад, лікаря, дитячого психолога, соціального працівника).

Чого варто уникати

Не потрібно надмірно турбуватися про вашу дитину та виконувати будь-яку роботу за неї, забороняти отримувати новий, невідомий досвід, боячись, що дитина заподіє собі шкоди або перехвилюється зайвий раз. Світ в уяві дитини стане небезпечним місцем, в якому без батьків впоратися неможливо.

«Важливо також не тікати від ситуацій, які можуть стривожити дитину. Батьки повинні усвідомити те, що їхнім дітям не уникнути неприємних емоцій, - зазначає Тіна Монтрей. Ви повинні показати їм, що ви впізнаєте їх емоції та поступово допомагаєте приручити свої страхи». **«Саме через переживання цього досвіду у дитини розвивається певне вміння протидіяти тривозі, - каже вона. З часом стане зрозуміло, що навіть коли батьків немає поруч, дитина може відчувати себе добре».** Зростає впевненість та автономність, зменшується відчуття тривоги.

Подбайте про ваше власне здоров'я

Якщо ви часто стривожені, це матиме прямий ефект на ваших дітей. «Як тільки мене щось турбує, мій син стає імпульсивним, - зауважує Джоліанна Корак. Коли це трапляється, я ходжу з кімнати в кімнату та глибоко дихаю. Я живу моментом, та не задумуюсь про майбутнє». Вирішальне значення має той факт, чи батьки самі вміють справлятися зі своєю тривогою, - підкреслює Монтрей. «Необхідно мати в арсеналі достатньо ключів для самозаспокоєння, - каже вона. Якщо ж їм не вдається з цим впоратися, варто звернутися до професіоналів. Без турботи про власне психічне здоров'я, батьки, на жаль, не можуть допомогти своїм дітям».

Пам'ятайте

- ▶ Мати час від часу відчуття тривоги - це абсолютно нормально.
- ▶ Деякі діти більш стурбовані, наприклад, через свій темперамент, особливості генетики або тиск напруженого ритму життя сім'ї.
- ▶ Малюкам бракує слів, щоб виразити всі свої переживання, і їх тривога проявляється в їхній поведінці (гнів, плач, агресія, бунт, проблеми зі сном).
- ▶ Ваш спокійний та впевнений настрій - запорука психічної рівноваги вашої дитини.

Джерело матеріалу: журнал Naître et Grandir, вересень 2019 року

Дослідження та редакція: Жюлі Ледюк

Науковий огляд: Доктор Бенуа Хаммаренгер, нейропсихолог

Використана література

Для батьків

Допомогти занепокоєній дитині, С. Леру, вид-во УКЦ Сент-Жюстін, 2016, 168 ст.

Тривога — Інструментарій, А. Хебер, вид-во де Мортань, 2016, 176 ст.

Неперевершений Я справляється з тривогою, Н. Кутюр та Ж. Маркотт, 2011, 48 ст.

Страхи та переживання у дітей, Ж.Пеллетьє, Брокс, 2019, 200 ст.

Плач, приступи та бунт у малюків... а що, якщо це просто надмірна тривога? Н. Двайон і С. Чіассон-Рено, вид-во Міді трант, 2018, 192 ст.

Для дітей

Спокійна та уважна як жаба, Е. Снель, вид-во Трансконтиненталь, 2013, 144 ст.

Тремтіння білочки, М. Ватт, вид-во Сколастик, 2006, 32 ст.