



Багато дітей та підлітків сьогодні живуть у постійному напруженні: новини, переїзди, розлука з близькими, навчання в нових умовах... Усе це впливає на їхній емоційний стан – часто глибше, ніж ми можемо помітити з першого погляду.

У дітей ще тільки формується вміння розуміти та проживати складні емоції. Вони не завжди можуть пояснити, що саме їх турбує, тож тривога часто проявляється не словами, а поведінкою – страхами, замкненістю чи реакціями, які, здається, виникають «без причини».

Почуття тривоги – це природна реакція організму, особливо в періоди змін і невизначеності. Але якщо тривога стає надмірною і хронічною, вона може заважати дитині навчатися, будувати стосунки та почуватися в безпеці. Це важливий сигнал: «Я не справляюся. Допоможи мені».

Які головні причини тривожності у дітей зараз

Дослідження в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» показує, що майже кожен третій підліток в Україні має ознаки депресії або тривожних розладів, а близько 40% – психологічних травм, пов'язаних з війною. Що може викликати тривогу у дитини?

Постійне відчуття загрози. Діти тонко зчитують емоційний фон – навіть якщо дорослі про це не говорять.

Раптові зміни: переїзди, нова школа, втрата звичного кола спілкування.

Відсутність стабільності або чітких пояснень. Коли щось відбувається, але дитині не пояснюють – вона може уявляти набагато гірше, ніж є насправді.

Емоційний стан батьків. Якщо батьки тривожаться або виснажені – дитина вбирає це як губка.

Невизначеність майбутнього. Особливо для підлітків, які саме зараз шукають себе, хочуть впливати на своє життя, але часто стикаються з тим, що важливі рішення приймають без них.

«Найболючіше, коли підліток не відчуває, що його думка важлива. Особливо, якщо рішення про переїзд, зміну школи чи інші важливі події приймаються без його участі».

Як проявляється тривожність у різному віці та як це помітити батькам

Усі ми відчуваємо тривогу. Але у дітей вона часто проявляється не так, як у дорослих. Вони не скажуть: «Мамо/тато, мені тривожно через невизначеність майбутнього» – але їхня поведінка може повідомляти про це.

Дошкільнята: тривога «передається» від батьків.

Маленькі діти ще не розуміють, що відбувається навколо, але дуже чутливо реагують на емоції дорослих. Якщо мама чи тато тривожаться – дитина це зчитує і починає тривожитись сама. Вона не скаже прямо, що їй страшно, але може показати це через тіло або поведінку.

Ознаки тривожності в цьому віці:

сон: нічні часті пробудження, страшні сни, страх засинати наодинці;

поведінка: раптові істерики, плач без видимої причини, «прилипання» до батьків;

регрес: повернення до поведінки, характерної для молодшого віку, наприклад, до соски, пелюшок, дитячих примх;

нав'язливі страхи (монстри, темрява), тривожні фантазії, що хтось зникне, щось трапиться, не хоче залишатися без батьків (навіть на короткий час);

тіло: скарги на біль у животі або головний біль (без медичних причин), напруга в тілі;

поведінкові сигнали (не хоче йти до садочку, просить бути поряд постійно, зниження інтересу до улюблених ігор).

«Якщо дитина бачить, що дорослі тривожаться, вона почувається в небезпеці. Саме тому для дітей дошкільного віку стабільність дорослих є критичною: їхній відчутний стан безпеки залежить від того, наскільки батьки вміють управляти своїми емоціями».

Діти шкільного віку: коли фантазії сильніші за реальність

Тривожність у дітей цього віку часто проявляється не напряму, а через поведінку, навчання або тілесні симптоми. Якщо дитина не розуміє, що з нею чи навколо неї відбувається, вона починає додумувати – і часто ці фантазії лякають її більше, ніж реальність. Наприклад, якщо ви не пояснили, чому переїжджаєте, або чому тато або мама в ЗСУ, – дитина може вирішити, що це якось пов'язано з нею, або що станеться щось погане.

Ознаки тривожності в цьому віці: проблеми зі сном, зниження концентрації, уникання школи чи домашніх завдань, сльозливість, дратівливість або, навпаки, замкнутість. Дитина може вигадувати «відмовки», щоб не йти до школи, скаржитися на біль у животі чи голові, хоча медичних причин немає. Також часто виникають нав'язливі думки – «а раптом щось станеться», «а якщо я помилюся – мене будуть сварити», і потреба в постійному заспокоєнні.

У цьому віці дітям дуже важливо мати чітке розуміння, що відбувається, і відчувати, що поруч є дорослий, який пояснює, підтримує і реагує на їхні запитання.

Підлітки: тривога, яку важко назвати

У підлітковому віці тривога часто виглядає зовсім не так, як у дорослих. Підлітки не завжди розуміють, що саме з ними відбувається. Замість фрази «мені тривожно» вони можуть сказати «відчепись», або взагалі мовчати. У цьому віці емоції інтенсивні, але ще немає достатньо досвіду, щоб їх правильно виражати або проживати.

Ознаки тривожності в цьому віці:

емоційні прояви: різкі перепади настрою, дратівливість, агресія або емоційна відстороненість, надмірне хвилювання «без причини», «нічого не хочеться, «все байдуже»;

поведінка: відмова спілкуватися, уникання друзів і родини, раптові зміни у звичках: нічне неспання, апатія, втрата інтересу, надмірна самокритика, прояви самоушкоджень або інші небезпечні способи зниження напруги (наприклад, через біль або контроль харчування);

нав'язливі думки («я нікому не потрібен(-на)», «я ні з чим не впораюсь», «я нічого не вартий/не варта»), страх за майбутнє, фіксація на темах втрат, провини, відповідальності;

фізичні прояви: головний біль, біль у животі, проблеми зі сном, порушення апетиту (як переїдання, так і відмова від їжі).

Особливість підлітків – вони можуть виглядати незалежними, але водночас потребують дорослого, який поруч. І дуже часто чекають, що хтось «постукає» першим.

Як підтримати дитину

Батькам слід бути уважними до проявів тривожності у дитини. Найголовніше – не засуджувати її переживання та не знецінювати їх. Замість цього варто слухати дитину, створити простір для вираження її почуттів, так щоб вона не боялася ділитися своїми страхами.

«Якщо ви помічаєте зміни в поведінці дитини – дратівливість, збудженість, надмірну активність чи нав'язливі думки, це може бути сигналом про наявність проблеми. Варто розібратися, що саме турбує дитину: чи це труднощі в навчанні, конфлікти в колективі,

порушення режиму дня або сімейні обставини, наприклад, служба в ЗСУ одного з батьків чи конфлікти вдома».

У підлітковому віці діти стикаються з внутрішніми конфліктами, пов'язаними з дорослішанням. Батькам важливо пам'ятати, що навіть якщо підліток каже «все нормально», це не завжди означає, що з ним усе гаразд. Часто він приховує свої страхи, адже хоче показати, що може впоратися сам.

Почуйте, а не виправляйте

Якщо ви помічаєте, що дитина змінилась – стала тривожнішою, плаксивою або розгубленою – не поспішайте з оцінками: «Та нічого страшного!» чи «Ну ти ж вже дорослий».

Краще скажіть: «Я бачу, що тобі не по собі. Я поряд. Можеш говорити, коли будеш готовий/готова». Це дає дитині простір і відчуття: «Мене не сварять, мене слухають».

Ваша щирість – сильна підтримка

Не бійтесь показати дитині свої емоції. Якщо вам тривожно, не потрібно робити вигляд, що все прекрасно. Навпаки, скажіть: «Я теж переживаю, але ми разом і ми впораємося. Знаєш, мені допомагає так...». Так ви вчите дитину: емоції – це не щось погане, це частина життя.

Ритуали стабільності – велика сила

Навіть звичка пити чай разом увечері, дивитися серіал, гуляти після школи – це емоційні «якорі», які формують безпечний простір для дитини. Вона знає: «Є місце, де мене завжди вислухають».

Навіть якщо підліток не відразу розкриє свої переживання, ваша постійна присутність і ненав'язливе запрошення до діалогу створюють відчуття безпеки.

Не оцінюйте емоції дитини і не знецінюйте її почуття

Уникайте фраз на кшталт: «Чому ти плачеш, ти ж уже дорослий» – вони змушують дитину соромитися своїх емоцій і відчувати себе ще більш самотньою. Натомість скажіть щось на зразок: «Я бачу, що ти засмучений/засмучена. Якщо захочеш поговорити – я поруч і готовий/готова вислухати».

Такі слова підтримують дитину й дають їй відчуття, що її емоції мають значення і що вона не сама у своїх переживаннях.

Завдання дорослих – стукатися, пропонувати підтримку, встановлювати стабільні контакти і створювати атмосферу, де дитина знає, що завжди може звернутися по допомогу»..

Коли дитина тривожиться, батьки зазвичай намагаються триматися, не показувати втоми й зробити все можливе, щоб заспокоїти її. Це природно. Але важливо пам'ятати: дитина зчитує не лише ваші слова – вона відчуває ваш стан. А якщо всередині постійна напруга, тривога, втома – зберігати спокій і підтримувати іншу людину стає надзвичайно важко.

Подбайте про себе, щоб мати сили бути опорою

- Дозвольте собі визнати: *мені теж важко*. Це не слабкість. Це реальність, у якій живе багато дорослих.
- Знайдіть час хоча б на 10 хвилин для себе щодня – навіть якщо це просто тиша, чай, прогулянка чи фізична активність.
- Поговоріть з кимось, кому довіряєте. Або зверніться по підтримку до психолога – це спосіб подбати про свою стійкість.
- Не намагайтеся бути ідеальними. Діти не потребують ідеальних батьків. Їм потрібні щирі, теплі дорослі, які поруч.

Що можна зробити просто зараз, щоб допомогти дитині впоратися з тривогою

Коли дитина відчуває тривогу, її тіло й мозок можуть реагувати так, ніби вона в реальній небезпеці. Вмикається так звана реакція «бий або біжи. Хоча реальної загрози може не бути, дитина все одно відчуває напругу, страх, збудження. Що допомагає у такі моменти? Передусім – повернути увагу дитини до тіла, до «тут і тепер», дати опору та заспокоєння.

Допоможіть дитині помітити, як тривога проявляється на рівні тіла.

Наприклад, можна запропонувати дитині намалювати персонажа і попросити позначити, де саме в нього «живе тривога».

Назвіть і «поміряйте» тривогу

Запропонуйте скласти список ситуацій, які викликають занепокоєння, і оцінити їх вплив по шкалі від 0 до 10. Це допоможе дитині не тільки проаналізувати страх, а й побачити: не все однаково страшно.

Також можна використовувати антистресові іграшки або інші предмети, які допомагають заспокоїтися. Наприклад, можна вибрати іграшку, яка подобається дитині, і зосередитися на її текстурі, чи стиснути кулачки або пом'яти м'ячика, щоб перемикнути увагу.

Підготуйте «коробку спокою»

Зберіть разом з дитиною кілька речей, які допомагають їй заспокоїтися: м'яку іграшку, камінець, брелок, записку з побажанням, ароматичний саше. Це буде її «протитривожний бокс». Важливо, щоб ці предмети були під рукою, щоб їх можна було швидко використати.

Перемкніть увагу через відчуття

Попросіть дитину зосередитися на тому, що її оточує.. Запитайте:

- Що ти бачиш? (назви 5 речей)
- Що чуєш?
- До чого можеш торкнутись?

Можна також застосувати техніку «синхронізації з простором» – під час тривоги знайти в навколишньому середовищі предмет або характеристики простору, які заспокоюють, наприклад, колір стін. Якщо цього немає, можна використати аромат чи звук. До прикладу, запалити свічку чи підготувати наперед плейлист, що заспокоює.

Дихайте разом

Проста, але дієва вправа — «дихання по квадрату»:

Вдих — повільно вдихайте через ніс на рахунок, наприклад, чотири.

Затримка — затримайте подих на той же рахунок (4 секунди).

Видих — повільно видихайте через рот на рахунок чотири.

Затримка — затримайте подих після видиху на рахунок чотири.

Можна малювати в повітрі або на аркуші уявний квадрат – це допомагає зосередитися й заспокоїти нервову систему.

«Заземлення» для тіла

Попросіть дитину зосередитись на відчуттях у тілі — наприклад, відчути, як її стопи торкаються підлоги. Потім можна сказати: *«Уяви, що ти серфінгіст(-ка) на хвилі тривоги. Хвиля йде вгору, доходять до піку, але потім поступово спадає вниз...»*. Після цього м'яко запропонуйте опустити голову й руки, злегка потрясти ними та зробити глибокий видих. Такий образ і рух допомагають зняти м'язову напругу й «вивільнити» тривогу з тіла.

Техніки уяви для молодших дітей

Запропонуйте веселі й легкі образи:

«Уяви, що ти спагеті, яке щойно зварилося – а тепер повільно охолоджується й розслабляється...»

«Уяви, що ти сніговик, який починає повільно танути на сонечку...»

Це допомагає зняти напругу й переключити увагу і розслабитися.

Техніка «Сейф для думок»

Для дітей старшого віку можна запропонувати техніку «сейф»:

«Уяви сейф із кодовим замком. Поклади туди тривожну думку. Ти зможеш повернутись до неї пізніше – але зараз вона не заважає тобі відпочити».

Такі образи допомагають «відкласти» нав'язливі думки й дати собі спокій.

Вечірні ритуали для заспокоєння

Щоб допомогти дитині розслабитися перед сном і знизити рівень напруги, запровадьте спокійні вечірні ритуали. Це може бути коротка медитація, спільне повторення позитивних фраз (афірмацій), легка зарядка, стретчинг або йога. Такі дії не тільки стабілізують емоційний стан, а й сприяють кращому сну.

Головне – робити це разом і регулярно.

Це створює відчуття стабільності та безпеки, якого так потребує тривожна дитина.

«Тривога є нормальним сигналом, який допомагає нам зрозуміти, що відбувається, і що ми самі можемо навчитися керувати своїми емоціями, замість того щоб дозволити їм управляти нами».

Коли варто звертатися до фахівців

Батьківська тривога, викликана невизначеністю щодо майбутнього, а також постійний страх за життя та здоров'я близьких, безсумнівно, передається дітям.

Які сигнали вказують на це?

Зверніть увагу, якщо протягом двох і більше тижнів ви помічаєте в дитини:

тривалі проблеми зі сном (нічні жахіття, часті пробудження, безсоння);

зміни в апетиті (різке зменшення або переїдання);

ознаки самоушкоджувальної поведінки (подряпини, удари, бажання «покарати себе»);

сильна апатію, тривога, замкнутість або агресивність.

Такі ознаки свідчать, що дитина не може впоратися зі стресом і потребує допомоги, щоб навчитися керувати своїми емоціями.

І пам'ятайте: ви вже багато робите.

Бути батьками у тривожні часи – подвійний виклик. Ви щодня балансуєте між власною втомою, турботою про дитину і спробами зберегти звичне життя попри всі зміни. Але навіть якщо вам здається, що ви не справляєтесь – ви вже робите дуже багато:

- коли ви слухаєте замість оцінювати;
- коли ви просто поруч;
- коли кажете «я з тобою» – замість «заспокойся»;
- коли знаходите час обійняти, подихати разом або просто посидіти в тиші.

Це і є підтримка. Це і є стабільність, на яку ваша дитина може опиратися.

Ваша присутність, щирість і турбота – вже потужний ресурс, який допомагає дитині впоратися з тривогою.