

Тривожність у маленьких дітей

Сьогодні ми дедалі частіше чуємо про тривожність у маленьких дітей. Як вона проявляється у найменших і як допомогти їм впоратися з нею? Відповідь ви знайдете в нашому посібнику.

Розуміння природи тривоги

Жюлі Ледюк

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

Тривожність — це **нормальна емоційна реакція на небезпеку**. «**Це перебільшена реакція на страх**», — пояснює Сюзі Шіассон-Рено, дитяча психологиня й вихователька. Вона може з'являтися, коли людина відчуває загрозу, як реальну, так і уявну. Отже, тривожність є відповіддю на відчуття небезпеки. Вона може виникати лише в наших думках, коли ми уявляємо, що щось погане от-от має статися.

Наприклад, якщо повз дитину пробіжить великий пес, що гавкає, вона може злякатися й здригнутися. Але якщо дитина боїться йти до парку, бо може побачити там собаку, — це вже тривожність. Водночас якщо дитина боїться зустріти собаку після того, як її вкусили, це нормальна реакція. Тривожність зменшиться, якщо дитина навчиться долати свої страхи за підтримки батьків.

Страхи й занепокоєння — це природний елемент розвитку дитини. Тривожність певною мірою виконує захисну функцію, допомагаючи їй обережно поводитися в незнайомих ситуаціях. «**Тому для малюка цілком природно іноді відчувати тривогу**, — підкреслює психопедагогиня. — Його оточує багато нових і незнайомих речей. До того ж мозок дитини ще недостатньо розвинений, щоб самостійно впоратися з усіма можливими емоціями. Малюк ще не вміє відрізнити реальність від вигадки. Саме тому в ранньому дитинстві тривога може відчуватися частіше й сильніше».

Відповідно до того, як дитина дорослішає та пристосовується до нових ситуацій, тривожність поступово зменшується. Звісно, протягом життя дитина може знову переживати цю емоцію з більшою чи меншою інтенсивністю, яка залежить від її темпераменту та власне подій, які їй доведеться пережити, наприклад, початку навчання в школі або перших днів у літньому таборі. **Реакція батьків на тривожність дитини також може впливати на її прояви**. Тривожний батько або мати можуть несвідомо посилювати тривожність своєї дитини. Тому якщо батькам важко впоратися з власною тривожністю, важливо звернутися по допомогу.

Що викликає тривогу?

Так чи інакше, але відчуття тривоги виникає у всіх дітей. Деякі, втім, більше схильні до тривожності за своєю природою. **Ось основні чинники, які пояснюють, чому одна дитина може відчувати більше тривожності, ніж інша**.

- ▶ **Темперамент.** Сором'язлива або від природи ляклива дитина може бути більш схильною до тривожності.
- ▶ **Генетика.** «Найчастіше в дитини, яка демонструє ознаки тривожності, принаймні один із батьків також схильний

до тривожності», — зазначає докторка Тіна Монтрей, психологиня, доцентка й керівниця лабораторії досліджень тривожності та емоційної регуляції в дітей Університету Макгілла, а також наукова співробітниця Дослідницького інституту CUSM. **Звісно, гени відіграють важливу роль, але тривожність може передаватися й через поведінку батьків**, наприклад, якщо вони надмірно хвилюються або занадто опікуються дитиною.

- ▶ **Надмірна опіка.** Батьки, які постійно бояться, що з дитиною щось станеться, або яким важко розлучатися з нею чи довіряти їй іншим людям, можуть сприяти розвиненню тривожності. **Надмірна опіка може знижувати впевненість дитини в собі** й посилювати її тривогу щодо майбутнього й ситуацій, які вона не може контролювати.
- ▶ **Подія, яка кардинально змінює життя дитини**, наприклад, народження братика або сестрички, розлучення батьків. Через ці події у батьків буде більше стресу й менше вільного часу на своїх дітей. Наприклад, 4-річна Маріон почала виявляти ознаки тривожності після народження брата. «Її доводилося частіше залишати з нянею, тому що Арно двічі госпіталізували після народження, — розповідає Карл Дюшарм, її тато. — Саме тоді, коли нас часто не було з нею вдень чи вночі, Маріон почала надмірно хвилюватися».
- ▶ **Відсутність щоденних звичок і правил.** Дитина потребує чітких і конкретних правил, щоб почуватися в безпеці. Інакше вона не знатиме, що на неї чекає, а це може спричинити тривожність.
- ▶ **Тиск, пов'язаний із розкладом у сім'ї.** Малюк, який не проводить достатньо часу з батьками, може ставати тривожним. Адже **саме якісний час, проведений із батьками, дає дитині відчуття безпеки**, заспокоює її та забезпечує підтримку й стабільність.
- ▶ **Занадто високі вимоги.** Дитина може відчувати тривогу через страх помилитися й засмутити батьків.
- ▶ **Травматична подія.** Дитина, яку терміново госпіталізували та яка проходить численні медичні процедури, може відчувати тривожність або, наприклад, страх перед уколами. Подібне може статися після анафілактичного шоку.
- ▶ **Сильна емоційні реакції батьків або оточення.** Часті сварки між батьками можуть викликати відчуття небезпеки та сприяти розвиненню чи посиленню тривожності в дитини. Так само може впливати дорослий або близька людина, що часто реагує спалахами гніву.

Як зрозуміти, що в дитини тривожність?

Коли мій син тривожиться, він стає надто енергійним, — зазначає Жоліанн Корає, мама 3,5-річного Алексіса. — У нього з'являється купа зайвої енергії. Він може почати бігати по вулицю, кричати, кидатися речами й навіть бити мене».

Оскільки малюки не вміють висловлювати свої почуття вербально, їхня тривожність проявляється в поведінці. Деякі, як Алексіс, стають знервованими й агресивними. **Пристипи істерики, плач, ворожість, підвищена дратівливість — це все ознаки тривожності.**

«Іноді тривожність плутають з гіперактивністю, оскільки тривожна дитина не може себе контролювати, — каже Тіна Монтрей. — Наприклад, дитина не може всидіти на місці та штовхається в дитячому садочку».

«Є й інша крайність, — додає психологиня. — Сором'язлива дитина з тривожністю не проявлятиме жодної реакції». **Вона завмирає, не говорить, тримається осторонь і не виявляє жодних емоцій поруч із незнайомими людьми або в громадському місці.** Таке іноді трапляється з 6-річним Еліямом. «У нових ситуаціях він закривається й може стояти нерухомо кілька хвилин», — розповідає його мати, Міра Дана.

Біль у животі, головний біль і нудота — інші можливі ознаки тривожності в малюків. «**Проблеми зі сном** — ще один поширений синдром серед тривожних дітей, — зазначає Марі-Ев Монґрен, психопедагогиня в Місцевому центрі громадських послуг Водрей-Дорйон. — Дитина не може заснути без батьків, засинання займає багато часу, до того ж вона прокидається вночі». Батьки Маріон переживали цю ситуацію протягом приблизно року. «Майже щоночі наша донька прокидалася, щоб переконатися, що ми не в лікарні», — розповідає Карл, її тато.

Як допомогти дитині з тривожністю

На щастя, рівень тривожності в дитини можна зменшити. Навіть краще починати діяти якомога раніше, щоб страхи й хвилювання не посилювалися.

Ласкаве, заспокійливе, передбачуване й тепле ставлення до дитини щодня допомагає їй почуватися в безпеці та зменшує її тривожність

Інші корисні поради

- ▶ **Давайте дитині предмети, які вас з нею об'єднують, щоб моменти розлуки не викликали стрес.** «Оскільки Маріон сильно плакала, коли я залишала її в дитячому садочку, я заплітала їй у волосся бантик і сама носила такий самий, — розповідає її мама, Марі-П'єр Клеман. — Я казала їй, що цей бантик увесь день нагадує мені про неї. **Ми також залишили в садочку фотографії нашої сім'ї.** Маріон переглядала їх, коли їй ставало сумно. А вночі я залишала їй щось зі свого одягу. Коли вона прокидалася, то стискала цей одяг. Та вона уявляла, що я поруч». Також можна залишати дитині предмет, який нагадує запах дому або когось із батьків (наприклад, улюблену м'яку іграшку, светр тощо).
- ▶ **Формуйте звички.** Малюкові важливо розуміти, що його чекає і як мине день. Це додає йому відчуття безпеки. Карл, тато Маріон, це підтверджує. «Коли ми повертаємося додому, то щось їмо, розмовляємо про наш день і граємо разом, — каже він. — У цей час я приділяю увагу виключно Маріон, і їй подобається ця традиція». **У такі моменти вона також зникає говорити про свої переживання, як хороші, так і погані.** Коли дитина може не тримати всі свої переживання в собі, вона менше тривожиться.

Як сильно тривожність впливає на дітей?

Точно визначити вплив тривожності на дітей складно. «До 5 років у дітей обмежений словниковий запас, тому вони не можуть пояснити всі свої переживання й емоції», — пояснює психопедагогиня Сюзі Шіассон-Рено. До того ж результати досліджень зазвичай відрізняються.

Згідно з DSM-5, діагноз тривожного розладу в дітей встановлюють, якщо: дитина відчуває значні страждання, що впливають на різні сфери її життя (активність, сон, харчування, соціальні контакти), і симптоми зберігаються тривалий час (понад 6 місяців). У разі тривожності, пов'язаної з розлукою, симптоми мають тривати більше ніж 4 тижні.

Фахівці, з якими спілкувалися автори цього посібника, зазначають, що існує значний попит на послуги з надання допомоги дітям, які страждають від тривожності, навіть якщо не йдеться про серйозний розлад. Спосіб життя родин, який не завжди відповідає потребам малюків, може підвищувати рівень стресу й тривожності. «Часто діти проводять багато часу в садочку з перевантаженим графіком, бо обоє батьків працюють», — зазначає психопедагогині Марі-Ев Монґрен.

На рівень тривожності також можуть впливати інші аспекти сучасного способу життя, зокрема розлучення батьків, яке викликає багато змін для малюка (переїзд, розрив зв'язків із родиною, поява нової сім'ї тощо), а також надмірне використання екранів.

Однак певний рівень тривожності в дітей є нормальним. «Не варто панікувати через тривожність малюків, — попереджає психологиня Тіна Монтрей. — Важливо звертати на це увагу й допомагати дитині долати страхи та навчатися керувати своїми емоціями».

- ▶ **Зберігайте спокій.** «Тривожна дитина переживає сильні емоції, — каже психологиня Тіна Монтрей. — Часто вона плаче й влаштовує істерику, бо не розуміє, що відбувається з її тілом, і ця реакція її лякає. Якщо батьки панікують, дитина боятиметься ще більше». **Краще зберігати спокій.** «Так ви демонструєте дитині, що не боїтеся того, що з нею відбувається, і що це нормально», — додає психологиня. Потім можна сказати: «Я поруч, бачу, що ти сердися, можливо, тому що тобі страшно. Це нормально, це мине».
- ▶ **Допоможіть дитині висловити свої емоції словами.** Можна, наприклад, сказати: «Я відчуваю, як швидко б'ється твоє серце». Запитайте дитину також, що саме її турбує або лякає. **Коли ви допомагатимете дитині описувати свої емоції, вона знатиме, що її розуміють, і це може допомогти їй заспокоїтися.** Можете обійняти її або погладити, адже фізичний контакт також має заспокійливий ефект.
- ▶ **Поважайте ритм життя кожного.** Не квапте малюка, дайте йому достатньо часу, щоб заспокоїтися та звикнути до нових обставин. «Коли ми кудись приходимо, мій син сильно соромиться, — розповідає Міра Дана, мама Еліама. — Ми не тиснемо на нього. Ми даємо йому час, щоб він заспокоївся і звик до нового місця».
- ▶ **Поступово вчіть долати страхи.** Важливо не уникати ситуацій, які викликають у дитини тривожність. Це не допоможе уникнути проблеми, навпаки, може призвести до посилення тривожності. Натомість поступово знайомте дитину з тим, чого вона боїться, підтримуючи її та спокійно супроводжуючи її. **Так вона навчиться самостійно справлятися з неприємними для себе ситуаціями.** «Якщо ваша дитина боїться собак, ви почніть із читання книг про собак, — радить психопедагогиня Сюзі Шіассон-Рено. — Потім дивіться фільми про собак, поспостерігайте за ними в парку на відстані, а далі поступово зменшуйте дистанцію». Важливо поважати темп дитини й не квапити її.
- ▶ **Якщо можливо, розвантажте свій графік.** Сповільніться, зменште рівень стресу, проводьте більше часу з сім'єю — усе це допомагає знизити тривожність малюка.
- ▶ **Навчіть дитину заспокоюватися за допомогою дихання.** Робіть цю вправу у формі гри, коли дитина спокійна. Наприклад, запропонуйте покласти руки на живіт, уявивши, що всередині знаходиться кулька, і повільно надувати й здувати її.
- ▶ **Робіть все, щоб дитина достатньо рухалася.** Біг, стрибки, танці, спів і сміх — це чудові способи зняття напруження й зниження тривожності в дитини.
- ▶ **Хваліть малюка за зусилля,** коли йому вдається зробити те, що раніше викликало страх. Наступного разу, коли ваша дитина знову тривожитиметься, нагадайте їй, що раніше їй уже вдавалося подолати свій страх.

Коли звертатися до лікаря?

Якщо комусь із членів вашої сім'ї потрібна допомога з тривожністю, ось декілька ресурсів, які можуть бути корисними:

- ▶ Місцевий центр громадських послуг (CLSC) у вашому регіоні
- ▶ Лінія допомоги Info-Social (811)
- ▶ Служба допомоги батькам (1-866-329-4223)
- ▶ Програма допомоги працівникам

Якщо тривожність сильно заважає дитині нормально функціонувати й розвиватися, а ситуація не поліпшується попри ваші зусилля, зверніться до фахівця з раннього виховання (наприклад, лікаря, дитячого психолога, соціального працівника). Також рекомендується проконсультуватися з лікарем щодо фізичного стану дитини, щоб виключити, наприклад, гіпоглікемію або гормональний дисбаланс.

Чого слід уникати

Не потрібно надмірно опікуватися дитиною. **Не варто робити все за неї, забороняти їй отримувати новий досвід через страх, що дитина заподіє собі шкоди або перехвилюється. Це лише підсилює тривожність.** Світ в уяві дитини стане небезпечним місцем, у якому без батьків впоратися неможливо.

Також важливо **не уникати ситуацій, які викликають у дитини тривожність.** Як стверджує Тіна Монтрей, батьки мають усвідомити, що їхнім дітям не уникнути неприємних емоцій. Навпаки потрібно показати їм, що ви визнаєте їхні емоції, і поступово допомагати долати страхи.

«Саме завдяки досвіду дитина поступово формує стійкість до тривожності, — пояснює фахівчиня. **— З часом вона зрозуміє, що може почуватися добре навіть, якщо батьків немає поруч».** Так зростає впевненість та самостійність, зменшується відчуття тривожності. Можливість вибудовувати стосунки з іншими людьми (бабусями й дідусями, друзями, дядьками чи тітками, сусідами тощо) допомагає дитині навчитися довіряти іншим.

Подбайте про власне здоров'я

Якщо ви часто тривожитесь, це безпосередньо впливатиме на вашу дитину. «Щойно я починаю тривожитися, мій син стає імпульсивним, — зазначає Жоліанн Корак. — Коли таке трапляється, я йду до іншої кімнати й глибоко дихаю. **Я повертаю себе в теперішній момент, замість того, щоб думати про майбутнє».** За словами Тіни Монтерей, вирішальне значення має той факт, чи батьки самі вміють справлятися зі своєю тривожністю. «Вони мають вміти заспокоюватися, — каже вона. — Якщо ж їм не вдається з цим впоратися самостійно, варто звернутися до фахівця. Без турботи про власне психічне здоров'я батьки не можуть допомогти своїм дітям».

Пам'ятайте!

- ▶ Відчувати час від часу тривогу — це абсолютно нормально.
- ▶ Деякі діти є більш тривожними. Це зумовлено особливостями темпераменту, генетикою або середовищем у сім'ї.
- ▶ Малюкам бракує слів, щоб висловити всі свої переживання, і їхня тривожність проявляється через поведінку (гнів, плач, агресія, бунт, проблеми зі сном) і тілесні реакції (збудження, гіперактивність).
- ▶ Ваша спокійна та впевнена поведінка, а також уміння керувати власною тривожністю допомагають зменшити тривожність дитини.

Джерело матеріалу: журнал Naître et grandir, вересень 2019 року

Пошук і підготовка матеріалу: Жюлі Ледюк

Науковий редактор: Наталі Парен, психологиня, авторка й тренерка

Оновлено: вересень 2024 року

Джерела й посилання

- ▶ «Спокій і рівновага, як у жабеня», Е. Snel, видавництво Transcontinental, нове видання 2020 р., 160 с.
- ▶ «Тремтіння білочки», М. Уотт, видавництво Scholastic, 2006 р., 32 с.
- ▶ «Тривожність Тімоте», Н.Паран та М.Латюліп, видавництво Saint-Jean Éditeur, 2022 р., 28 с.
- ▶ «Страх Матіса», Н.Паран та М.Латюліп, видавництво Saint-Jean Éditeur, 2020 р., 28 с.
- ▶ «Допомога тривожній дитині», S. Leroux, видавництво CHU Sainte-Justine, 2016 р., 168 с.
- ▶ «Набір інструментів для боротьби з тривожністю», А. Ебер (перероблене й доповнене видання), видавництво Éditions de Mortagne, 2023 р., 208 с.
- ▶ «Неймовірний Я долає свою тривожність», Н. Кутур та Ж. Маркот, нове видання 2021 р., 48 с.
- ▶ «Тривожність у дітей і підлітків», С. Леру, видавництво CHU Sainte-Justine, 2022 р., 228 с.
- ▶ «Страхи й тривога в дітей», Ж. Пеллет'є, видавництво Broquet, 2019 р., 168 с.
- ▶ «Сльози, істерики й непокора в малюків... А якщо це тривожність?», Н. Дуайон, С.Шіассон-Рено,, видавництво Midi trente, 2018 р., 192 с.