

Для дітей:

Коли страшно: що зі мною відбувається і що робити

Іноді тобі може бути страшно.

Через гучні звуки, події навколо або просто через відчуття небезпеки.

Це природна реакція.

Так працює психіка і тіло, коли намагаються тебе захистити.

Що відбувається зі мною, коли страшно?

У момент страху тіло переходить у «режим захисту»:

- серце б'ється швидше
- хочеться сховатись або втекти
- складно зосередитись
- може з'явитись тремтіння або сльози

Це нормальна реакція на небезпеку.

Вона не означає, що з тобою щось не так.

Навіть якщо страх зараз сильний — це не означає, що він буде таким завжди.

Що можна зробити, коли стає страшно?

Є прості дії, які допомагають заспокоїти тіло і думки.

1. Дихання

Повільно вдихни на 4 секунди і видихни на 6.

Повтори кілька разів.

Такий формат дихання заспокоює і допомагає відчувати, що ти знову тут і хоча б частково контролюєш ситуацію.

2. Повернення в «тут і зараз»

Назви собі:

5 речей, які бачиш

4 речі, до яких можеш доторкнутись

3 звуки, які чуєш

Це допомагає мозку переключитись із тривоги на реальність і зменшує напруження.

3. Бути не самому

Знайди місце, де є дорослі або люди поруч.

Присутність інших дає відчуття безпеки і допомагає швидше заспокоїтись.

4. Сказати про це

Можна прямо сказати:

«мені страшно» або «мені тривожно».

Це не слабкість.

Це спосіб подбати про себе і дати іншим можливість тебе підтримати.

Важливо

З тобою все в порядку, навіть коли тобі страшно.

Страх — це частина реакції на небезпеку, а не ознака слабкості.

Ти вже справляєшся — навіть у ті моменти, коли здається, що це не так.

Для батьків:

Коли дитині страшно: як підтримати під час тривоги

У нинішніх умовах небезпеки страх часто відчувають і дорослі, і діти.

Різниця в тому, що дитина не завжди може зрозуміти і пояснити, що з нею відбувається, — і тоді орієнтується на дорослого поруч.

Страх у цих умовах — очікувана реакція.

Питання не в тому, як його «прибрати», а в тому, як допомогти дитині з ним впоратись.

Як проявляється страх у різному віці?

Страх не завжди виглядає як «мені страшно».

- Він може проявлятися через:
- плач, чіпляння за дорослого
- дратівливість або агресію
- замкнутість
- проблеми зі сном
- тілесні реакції (живіт болить, нудота, головний біль)

Чим молодша дитина — тим більше вона показує стан через поведінку, а не словами.

Що важливо для дитини в момент страху?

1. Спокійний дорослий поруч

Дитина орієнтується не тільки на ситуацію, а й на ваш стан.

Якщо дорослий більш-менш зібраний — це вже знижує тривогу.

Це не означає «не відчувати страх».

Це про здатність не передавати його дитині в неконтрольованому вигляді.

2. Просте і чесне пояснення

Без зайвих деталей, але й без заперечення реальності.

Замість:

«Не бійся, все добре»

краще:

«Я розумію, що тобі страшно. Ми зараз разом і робимо все, щоб бути в безпеці».

3. Конкретні дії

У стані тривоги дитині важливо не лише слухати, а й щось робити.

Можна разом:

- подихати (повільний вдих і довший видих)
- назвати, що бачите навколо
- триматись за руку

Дія повертає відчуття контролю.

4. Дозвіл на емоції

Фрази на кшталт:

- «перестань»
- «нічого страшного»
- «ти вже великий/велика»

не заспокоюють, а навпаки — підсилюють напругу.

Краще:

«Тобі зараз страшно. Я поруч».

Це не підсилює страх.

Це дає опору.

Чого варто уникати?

- перевантаження новинами при дитині
- знецінення почуттів
- різких реакцій дорослого (крик, паніка)
- вимоги «заспокойся прямо зараз»

Важливо

Дитина не вчиться «не боятись».

Вона вчиться бути зі страхом і не залишатись у ньому сама.

І головне, що їй у цьому допомагає — не ідеальні слова, а жива, стабільна присутність дорослого поруч.