**Стрес у дитини.**

За результатами [дослідження](https://www.nta.ua/cherez-vijnu-travmovana-psyhika-u-75-ditej-ukrayiny-doslidzhennya/), три чверті українських дітей (75%) демонструють симптоми травматизації психіки через війну. Батьки повідомляють, що найрозповсюдженіший симптом є так звані «емоційні гойдалки», коли настрій швидко і без зовнішніх причин коливається від дуже гарного до надзвичайного поганого і навпаки. Також кожна п’ята дитина має порушення сну, кожна десята – зменшення бажання спілкуватися, нічні кошмари та погіршення пам’яті.

Крім того, за результатами дослідження, чверть дітей потребувала медичної допомоги після початку агресії. З них 40% не змогли цю допомогу отримати – через відсутність потрібного лікаря.

*Ознаки стресу у дітей можуть проявлятися різними способами:*

Дратівливість і гнів. Дітям важко описати словами, як вони почуваються. Часто надмірна роздратованість або гнів можуть свідчити про наявність у дитини стресового стану.

Колись активний підліток зараз не хоче виходити з дому, займатися улюбленими справами. Раптові зміни можуть бути свідченням,  високого рівня стресу.

Проблеми зі сном. Дитина або підліток можуть скаржитися на те, що постійно відчувають втому.

Часто стрес проявляється фізичними симптомами. Діти, які відчувають стрес, часто повідомляють про головні болі або болі в животі.

Ви повинні помічати якщо дитина на занятті крутить волосся, колупає нігті, дивиться не у монітор, неуважно слухає та не має бажання спілкуватися.

 **Вам потрібно немовби “підключитися” до дитини та “перевести” її у свій спокійний режим.**

**Це може бути:**

* Зоровий контакт (тривалий і комфортний)

Такий тип зорового контакту є однією з ознак надійної прив’язаності. Ми наче отримуємо сигнал “з цією людиною мені добре, разом ми впораємося, все добре та надійно ”.

* Мовленнєвий контакт (м’який, спокійний та мелодійний голос)

Дорослий заспокоює та стишує дитину за допомогою свого голосу.

**Допомагайте дітям змінювати їхні уявлення про стресові ситуації.**

**На кожному занятті мотивуйте дітей, плануйте наступне заняття разом, участь у конкурсах у фестивалях, щоб у дітей було очікування чогось світлого та радісного.**