

# Великий вплив на маленьких дітей: розуміння того, як травматичні переживання впливають на дітей у ранньому віці

Автор: [Ребекка Парлакян](#)

Теги: [психологічна травма в немовлят і дітей](#) [раннього віку](#)

- 3 травня 2012 р.

Цей ресурс розроблено Ребеккою Парлакян, експерткою з розвитку дитини. Ресурс від початку розповсюджувався на території Сполучених Штатів.

Діти раннього віку — складні маленькі люди, які по-різному реагують на ситуації залежно від віку, рівня розвитку й типу темпераменту. Ваша чуйна й співчутлива реакція допоможе дитині впоратися зі стресом у важкий час.



Як сильно переживання й життєві події впливають на дітей раннього віку? Дуже сильно. Особливо глибокий вплив на здоров'я відбувається при сильних емоційних переживаннях. Це може бути жорстоке чи травмуюче поводження з дитиною або насильство, спрямоване проти батьків чи опікунів. Ще один випадок — коли дитина стає свідком жорстких суперечок між батьками або членами сім'ї. Ув'язнення або смерть одного з батьків, безперечно, також є дуже травматичною подією для немовлят і малюків. Зрештою, навіть звичайні життєві зміни, як-от розлука з батьками через розлучення або військову службу, є значним стресом для дитини раннього віку.

## Яку поведінку може демонструвати дитина?

Немовлятам і малюкам часто бракує мовних навичок, необхідних для висловлення розгубленості, страху й тривоги. Їхні почуття значною мірою виражаються через поведінку. У наведеному нижче списку описано деякі з найпоширеніших видів поведінки дітей, які пережили травматичний досвід.

- «Ходіння хвостиком».
- Частішає плаксивість, дитину важче втішити.
- Більший, ніж зазвичай, страх розлуки з батьками чи опікунами.

- Дитина стала більш замкнутою й тихою, їй важче брати участь у грі та інших видах взаємодії.
- Дитина легше засмучується, їй важче втішити й заспокоїти.
- Менше проявів радості й щастя. Обличчя може здаватися невиразним і беземоційним. Вираз обличчя немовлят може бути стурбованим/напруженим або демонструвати гіпертривожність.
- Посилення агресивної поведінки (б'ється, кусається, штовхається тощо).
- Зміни в характері сну, прийомів їжі й відвідування туалету. Наприклад, малюки забувають, що слід користуватися горщиком. Немовлята можуть часто прокидатися вночі. Дитина може почати їсти більше або менше, ніж зазвичай.
- Малюки можуть «розігрувати» страшні події, як у спектаклі.
- Діти можуть повернутися до вже покинутих звичок: наприклад, малюк може знову почати смоктати палець.

# Допоможіть дитині впоратися зі стресом

Нижче описано кілька стратегій, якими ви можете скористатися, щоб ваш малюк знову відчув себе в безпеці.

## 1. Дотримуйтеся звичного розпорядку дня дитини.

Виконання тих самих дій щодня приблизно в один і той самий час допомагає їй відчувати безпеку і дає зрозуміти, що вона може на вас покладатися.

## 2. Звертайте увагу на емоційний стан дитини й використовуйте слова, якими вона зможе описати власні почуття.

*Ти, мабуть, злякався, коли той собака почав гавкати.* Це допомагає дитині почати процес розуміння своїх почуттів, навіть якщо вона ще не достатньо доросла, аби

говорити самій. Ігнорування почуттів не змусить їх зникнути. Коли ви навчаєте дитину словам для опису почуттів, це допомагає їй зрозуміти ці емоції.

### 3. Пропонуйте дитині безпечні способи вираження своїх почуттів.

Малювання малюнків, розігрування ситуацій, де дитина грає різноманітні ролі, і розповідь власних історій — чудові способи, якими маленькі діти можуть виразити й опанувати неприємні почуття. Наприклад, дитина, чиї батько або мати відсутні через військову службу, може багато грати в гру, де лялька чи м'яка іграшка втратили кохану людину або в розлуці з нею. Читання дитячих книжок, які розповідають про те, що наразі переживає ваша дитина, також може бути дуже корисним.

### 4. Будьте терплячі й спокійні, якщо дитина всюди ходить за вами, стала плаксивою чи агресивною.

Частіше обіймайте дитину, яка потребує близькості з вами. Для малюка, який став плаксивим, змоделюйте голос, яким би ви хотіли, щоб він говорив натомість: *Я щось тебе не розумію. Можеш сказати це голосом великого хлопчика?* А для агресивної дитини встановіть чіткі обмеження згідно з її віком *Не битися. Ти робиш іншим боляче*. Після цього переведіть увагу дитини на іншу діяльність: *Томас грається з машинкою. Ось, візьми й ти машинку та пограйся*.

### 5. Відповідайте на запитання дитини відповідно до рівня її розуміння.

*Так, мами й тата деякий час не буде з тобою поряд. Мама й тато дуже люблять тебе, але зараз вони не можуть піклуватися про тебе. Та я поряд, і я подбаю про тебе. Я дуже тебе люблю.*

## 6. Не забувайте розважатися й веселитися з дитиною.

Важливою частиною дитинства є обмін цікавими й веселими враженнями з людьми, яких ви любите. Тож розважайтесь, смійтесь і затівайте разом всілякі дурниці. Поділіться своїми улюбленими історіями й пісеньками. Гуляйте й робіть разом нові захопливі відкриття. Перед сном чудово полежати поряд, обіймаючи дитину. Плануйте цікаві походи в парк або зоопарк. Робіть разом речі, приємні для вас обох.

## 7. Важливо знати, коли слід звернутися по допомогу.

Якщо поведінка дитини заважає їй досліджувати нове, вчитися й спілкуватися з іншими, варто знайти педіатра або спеціаліста з розвитку дитини, який допоможе вам у ці важкі часи.

---

*Цей матеріал підготовлено на основі джерела: Левін, К. (2003). Маленькі слухачі у світі невизначеності: стратегії подолання стресу для вас і вашої дитини під час військової служби члена родини або в кризових ситуаціях. Вашингтон, округ Колумбія: ZERO TO THREE*

[Великий вплив на маленьких дітей: розуміння того, як травматичні переживання впливають на дітей у ранньому віці](#)