**Як допомогти дітям адаптуватись до змін**

*Особливості реагування дітей на зміни та відповідні поради батькам*

 

*Грецький філософ Геракліт сказав колись: «Єдине, що є постійним, це зміни».*

 Діти постійно зіштовхуються з великою кількістю нової інформації, нових умов, занять, очікувань, людей і багато чого іншого. Тому зрозуміло, що чим більше часу вони проводять у знайомих місцях, з відомими традиціями, предметами й людьми, які їм уже добре знайомі, тим більш безпечно та впевнено вони себе почувають і тим менш імовірно, що вони будуть перевантажені й приголомшені.

**Діти люблять усталений порядок**, звичний ритм і проводити час, роблячи те, що вони вже добре засвоїли і в чому вже стали успішними. У той же час діти змушені постійно вчитись і досліджувати нові території, пристосовуватись до змін. При цьому вони хотіли б вивчати нове, перебуваючи в безпечному місці, відчуваючи, що про них піклується той, кого дійсно хвилює їх благополуччя. Ось чому дуже важливо стати для дитини «мостом» зв'язку й довіри до нової людини або нової обстановки.

**Дитина дізнається про те, хто безпечний, а хто ні, від вас**, тому, замість того щоб чекати від неї самостійного встановлення нових контактів і побудови зв'язків, допомагайте їй під час спілкування з новими людьми, допомагайте ділитися своїми думками й переживаннями, а також допомагайте іншим людям краще зрозуміти вашу дитину. Маленьким дітям потрібен посередник – той, хто розповість, які зв'язки необхідні, а також про те, як їх побудувати. Важливо, щоб дитина відчувала впевненість під час реалізації своїх комунікативних та інших потреб. Пам'ятайте про те, що вона хоче відчувати турботу тих людей, які, як вона вважає, дійсно щиро прислухаються до неї, піклуються й готові терпляче допомагати адаптуватись до нової ситуації або заняття.



**Незалежність ґрунтується на твердому фундаменті задоволених потреб дитини в залежності.** У часи змін дитина буде намагатись отримати все, що їй потрібно, від людини або людей, які люблять її та піклуються про неї більше за всіх. Дитина потребує більшої чуйності батьків і прийняття ними того факту, що їй необхідно трохи більше взаємозв'язку з ними, близькості, тепла, підтримки та уважного вислуховування. Ми, дорослі, приймаємо як належне велику кількість знань і навичок, якими володіємо, адже нам уже не треба турбуватися про те, як їх набути. Але наші діти щодня дізнаються багато нового, і навіть нудні розмови дорослих, які вони випадково чують, їм незнайомі й незрозумілі. Навчання та примирення з чимось новим забирає в них багато енергії й може призвести до великої кількості розчарувань і негативних емоцій, тому не дивно, що дітям потрібно значно більше часу для сну, ніж нам!

**Ось кілька типових змін, які відчуває багато дітей**: народження брата або сестри, переїзд в інше місто чи дім, – вони є величезними змінами для дитини, до яких їй необхідно адаптуватись. Також і хвороба приносить зміни, на щастя, в основному тимчасові, але досить великі, які часто проявляються в настрої батьків, дитини або всіх членів родини! Інші поширені зміни, через які проходить більшість сімей: вихід мами на роботу, відлучення від нічного годування або грудного вигодовування, збільшення кількості конфліктів між батьками, новий опікун або няня, похід у школу або зміна школи, період статевого дозрівання й багато інших. Крім того, існують дійсно масштабні зміни, такі як розлучення батьків, важка хвороба, еміграція, нещасні випадки або смерть у сім'ї. Попереду завжди чекатимуть зміни, несподівані ситуації, іноді втішні, іноді цікаві, але майже завжди складні, які іноді дестабілізуватимуть, а часом і травмуватимуть.

**Коли відбуваються зміни, діти можуть почувати себе в меншій безпеці й бути більш напруженими.** Коли дитина відчуває себе невпевнено й напружено, їй важче справлятися з чим завгодно, навіть з найменшими труднощами. Сум через розставання з мамою чи татом під час походу до школи або смуток через закінчення гри із другом може викликати більш глибоке почуття горя, пов'язане з великими змінами. Наприклад, дівчинка може бути в розпачі від того, що коли вона повернулась у бібліотеку по забуту картку, двері виявилися зачиненими. Мати цієї дівчинки померла кілька років тому, і незначна подія розбурхала її велике почуття горя, яке крилося глибоко всередині. Якщо ми будемо з любов'ю прислухатись до всіх подібних почуттів дитини, це зробить її значно сильнішою.

**Зміни завжди супроводжуються порушенням звичного ходу тих чи інших подій.** Стрес від змін у різних дітей проявляється по-різному. Багато дітей стають надмірно чутливими, іноді здаються нав'язливими, вимагають більшої кількості батьківських обіймів, більше казок перед сном і більше уваги в цілому. Також дітям у таких випадках зазвичай властивий прояв регресивної поведінки. Так, у чотирирічного хлопчика, давно привченого до горщика, можуть трапитись кілька інцидентів. Трирічна дівчинка, яка давно й щасливо спить у своєму власному ліжечку, раптово може захотіти спати з батьками. Голоси дорослих хлопчиків і дівчаток можуть раптом зазвучати у високій тональності й інколи навіть нагадувати вереск. Семирічна дитина може почати штовхати своїх друзів, коли сердиться, – так, як вона робила кілька років тому.

**У періоди додаткового стресу, пов'язаного зі змінами, можна очікувати посилення супротиву дитини або навіть агресії.** Важливо встановити обмеження, метою яких буде запобігти руйнівній поведінці, але необхідно пам'ятати, що батьківська жорсткість і покарання не допоможуть виправити поведінку дітей або їх емоційний стан. Навіть коли ми встановлюємо обмеження або нагадуємо дітям про невиконані завдання, лише наше співпереживання й розуміння тих почуттів дітей, які є причиною їх схильності до протидії, дозволяють їм відчувати себе в безпеці і в результаті впоратися з важкими почуттями, викликаними змінами.

Оскільки дитина, котра переживає неусвідомлювані переживання, пов'язані з передбачуваною або недавньої зміною, навряд чи здатна визначити й виразити їх переконливо, швидше за все, вона продемонструє ці почуття за допомогою асоціальної поведінки. У такому випадку дуже важливо оточити її додатковим емоційним теплом і підтримкою, а не зосереджувати свою увагу на її дратівливій манері поводити себе. Важливо пам'ятати, що діти не прагнуть зробити наше й без того напружене й перевантажене життя ще складнішим, вони просто не можуть керувати своїми сильними почуттями без нашої емоційної підтримки.

**Зміни можуть зробити дитину дуже дратівливою**, при цьому батьки можуть відчувати величезну напругу, намагаючись не висловлювати вимоги й не виправляти дитину в надії уникнути її емоційної кризи. Але насправді більше полегшення дитині приносить те, коли батьки припиняють спроби заспокоїти її та контролювати прагнення надмірно емоційно реагувати, а замість цього наполягають на певному обмеженні. Наприклад, «ні» перегляду телевізора, солодощам, походу в гості, чого завгодно, а потім зосереджують увагу на неминучому зриві, який дозволяє негативним почуттям дитини виплеснутись назовні.

 Діти намагаються уникати дискомфортних відчуттів, дотримуючись того, що робить їх щасливими. Але в таких випадках є різниця між тим, чого вони хочуть і що їм по-справжньому потрібно. Незважаючи на те, що добре, коли в дітей є багато можливостей для обговорення та вирішення проблем, у тих випадках, коли вони переповнені негативними емоціями, вони потребують нашої допомоги, щоб отримати деяке емоційне полегшення, адже в такому стані вони не здатні на повноцінне спілкування та прийняття рішень. Тільки ви як батько можете визначити, чого ваша дитина дійсно потребує. Тому, коли ви бачите, що ваш малюк сповнений розчарування, дотримуйтесь обмежень з любов'ю і співчуттям, і це дасть можливість безпечного виходу емоцій, при цьому дитина буде відчувати вашу підтримку й турботу.

 Твердо дотримуйтеся обмежень (без торгу або переговорів) і впроваджуйте їх зі спокійною впевненістю: «Ні, мій хлопчику, я не збираюся вмикати телевізор сьогодні», залишайтесь на зв'язку з дитиною й покажіть їй свою повну увагу та співчуття. «І я дійсно бачу, який ти засмучений, мене це дуже хвилює. Я тут, я слухаю тебе». Покажіть дитині, що ви розумієте й переймаєтесь її почуттями, це дозволить їй упоратися з ними, виплеснути своє розчарування й печаль.

**Сльози й виплеск емоцій зцілюють від стресу.** Дитина може розраховувати на нашу найсильнішу емоційну підтримку. Часто це призводить до сліз і виплеску емоцій, які допомагають їй позбутись тяжких переживань. Найчастіше після великого емоційного зриву діти відновлюють свою енергію, щоби бути здатними до прийняття нових викликів. Наприклад, вислуховуючи й дозволяючи дитині протестувати та засмучуватися з приводу появи на світ нового члена сім'ї, ви краєте собі серце, але часто після того, як дитина виплесне все це назовні, вона починає демонструвати безмежну любов і турботу про молодшого братика або сестричку.

 Коли діти переживають великі зміни, ми можемо допомогти їм, роблячи цей процес настільки поступальним, наскільки це можливо. Чудово, якщо ми при цьому допомагаємо дітям заздалегідь познайомитися з чимось новим за допомогою візитів, чатів, книг, оповідань, відео. Наприклад, перед відвідуванням нового міста рушайте з дитиною в турагентство і візьміть кілька брошур, прочитайте про нього на веб-сайтах та у книгах, подивіться відповідне відео, щоб допомогти дитині налагодити почуття зв'язку та близького знайомства із цим містом.

**Корисно пам'ятати, що «це теж пройде»**

 Треба намагатись бути більш обізнаним про те, як важливо зробити зміни мінімально болісними для дитини, наприклад, під час еміграції до іншої країни. Часом це рівнозначно переселенню дитини на іншу планету. Подумайте про те, як ви самі можете отримати підтримку в такій ситуації, і коли це станеться, ви виявите, що твердо стоїте на ногах і вам легше впоратися з такими критичними змінами у вашому житті. Ви побачите, що й дитині легше справлятися з ними, якщо вона знає, що її мама щаслива і впевнена в собі в умовах цього «нового світу». Під час змін батькам самим важливо отримати додаткову фізичну та емоційну підтримку, що принесе користь і їм, і дитині.