



Comment repérer un état de stress aigu chez son enfant et comment l'aider ?

Rédigé par Pr Richard DELORME, Dr Alicia COHEN, pédopsychiatres - Centre d'Excellence InovAND, Hôpital Robert Debré, Paris

- En Russe : <https://www.clepsy.fr/Kak-raspoznat-ostroy-stress-u-rebenka/>
- En ukrainien : <https://www.clepsy.fr/Yak-rozpoznati-gostroyi-stres-u-ditiny-i/>

Votre enfant et vous-même êtes arrivés en France récemment après avoir été obligés de quitter votre pays à cause de la guerre. Votre enfant est actuellement soumis à un niveau de stress important et les réactions de votre enfant vous inquiètent. Il ne réagit pas comme d'habitude. Nous vous proposons de vous aider à mieux comprendre ses changements en regard du stress qu'il a vécu et à mettre en place des stratégies pour le soulager.

1. Sept indicateurs à rechercher pour savoir si votre enfant est en état de stress aigu :

- 1- # votre enfant est *irritable et en colère* : votre enfant n'a pas toujours les mots pour décrire ce qu'il ressent, il peut alors devenir plus colérique et intolérant à la moindre frustration. Il vous paraît en colère. S'énervé à la moindre remarque. Il se bat ou hurle sur ses frères et sœurs.
- 2- # votre enfant ne dort plus ou mal, fait des cauchemars : Dans ces situations de stress, les enfants et les adolescents peuvent présenter des difficultés d'endormissement, des réveils nocturnes, faire des cauchemars, ou à se réfugier dans le sommeil. Ils peuvent aussi se plaindre d'une fatigue importante durant la journée. Durant ses cauchemars, votre enfant pourra vous dire qu'il a l'impression de revivre des situations très stressantes qui lui sont arrivées. Il peut vous dire qu'il a peur de mourir ou que quelqu'un de proche meurt. Il dit la mort de quelqu'un qui lui est proche.
- 3- # votre enfant refuse de manger ou réclame sans cesse à manger : Votre enfant peut se mettre à manger trop ou trop peu en réaction au stress. Il n'aime plus manger ce qui lui faisait antérieurement plaisir ou au contraire vous demande sans cesse à manger, grignote sans cesse. Dès qu'il s'ennuie, vous avez remarqué qu'il demande à manger.
- 4- # Votre enfant a de nombreuses plaintes physiques (maux de ventre, mal à la tête, douleurs aux jambes ou aux bras sans raison apparente) : Les enfants anxieux ou tristes peuvent parfois exprimer fréquemment avoir des plaintes que l'on comprend mal.
- 5- # Il se montre très stressé, rumine beaucoup, n'arrive pas à se détendre : il n'arrive pas à se détendre, il tourne dans sa tête sans cesse ce qui s'est passé, ce qu'il a vécu, il n'arrive pas à jouer avec vous, il sursaute au moindre bruit.
- 6- # Vous ne reconnaissez plus le caractère de votre enfant : Votre enfant semble avoir changé de caractère. Lui qui était calme, il s'oppose sans cesse, crie, est agressif. OU alors qu'il aimait beaucoup rire, il est en retrait, semble absent et passif.
- 7- # Il a régressé dans ses acquisitions : Pour les plus petits, vous notez qu'il a perdu des acquisitions. Il refait pipi au lit, vous demande beaucoup d'assistance pour s'habiller et ne veut plus manger seul. C'est des symptômes que l'on voit fréquemment dans ces situations de stress intenses

Attention les enfants ayant déjà vécu une expérience très stressante dans le passé courent un risque plus important de présenter un état de stress aigu. De plus, les filles sont plus susceptibles de développer un état de stress aigu que les garçons.

2. Dix conseils pour aider votre enfant à baisser son niveau de stress

Avec quelques stratégies simples, vous pourrez aider votre enfant à baisser son niveau de stress :

-1- # N'hésitez pas discuter de ce que vous avez vécu avec votre enfant : Parler de la situation peut aider votre enfant ou votre adolescent à trouver des solutions. Lors de ces échanges, vous pouvez expliquer à votre enfant comment vous faites pour gérer vos émotions dues à la situation stressante que vous vivez actuellement.

-2- # Essayez de jouer ou de dessiner avec lui. Accordez du temps à votre enfant pour jouer ou dessiner : il est important que votre enfant puisse passer des moments agréables, joyeux et de partage. C'est en même temps des moments agréables mais aussi l'occasion parfois de discuter – surtout avec les plus petits. Ces temps ne doivent pas nécessairement être longs, envisager si possible une dizaine de minutes deux fois dans la journée.

-3- # Essayez de le rassurer en se projetant dans des choses positives, simples, à court ou moyen termes. Par exemple en lui rappelant les points positifs que vous vivez comme « nous sommes ensemble », « nous avons trouvé des gens qui vont nous aider », « en France, nous sommes en sécurité ». Il faut éviter de se projeter dans un avenir à trop long terme ou peu concret. C'est souvent très stressant.

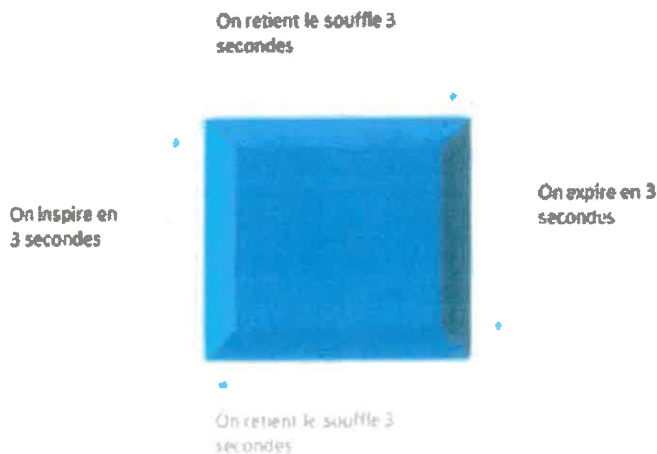
-4- # Réorganiser autant que possible une quotidienneté rassurante, en particulier sur les horaires de sommeil. Il est fort possible que les conditions de sommeil de votre enfant soient modifiées par rapport à ses habitudes compte tenu de votre situation de migration (Promiscuité dans les dortoirs avec du bruit, perte des rituels de couchers habituels, adultes utilisant des écrans jusqu'à une heure tardive...), ce qui peut gêner son endormissement. Tant que les conditions de vie sont difficiles, il paraît raisonnable d'assouplir les règles habituelles notamment si votre enfant demande à garder une lumière allumée la nuit ou à dormir près de vous ou avec vous.

-5- # Limiter l'accès de votre enfant aux informations. Surtout dans cette période, votre enfant peut vouloir écouter, regarder sans cesse les nouvelles d'Ukraine. Limitez l'accès aux réseaux sociaux où l'information n'est pas toujours fiable et souvent très anxiogène. Il est normal que votre enfant veuille s'informer sur ce qu'il se passe dans son pays actuellement, mais cela doit se faire de manière encadrée.

-6- # Favoriser les relations de votre enfant avec d'autres enfants venant de la même région ou au moins avec la même culture et la même langue. Cela permettra de se sentir moins isolé, de pouvoir plus facilement parler de ce qu'il ressent et aussi de partager les jeux ou les chansons avec des enfants qui ont la même culture que lui. Votre enfant pourra ainsi retrouver des repères qu'il connaît et qui vont le rassurer.

-7- # Essayez de vous promener, de marcher voir de faire une activité physique. Cela permet de sortir votre enfant de l'espace dans lequel il vit. Si il peut faire un peu d'activité sportive, cela peut lui permettre de passer un moment agréable, penser à autre chose mais aussi baisser son niveau de stress et de tristesse.

-8- # Essayez avant de se coucher de faire une activité relaxante, comme écouter de la musique calme, qu'il aime. Vous pouvez lui proposer de faire des exercices de relaxation simple. Par exemple un exercice de respiration pendant 5 min, par exemple la respiration en carré :



-9- # Si votre enfant est scolarisé, n'hésitez pas à refaire du travail scolaire avec lui. L'école est un repère très important pour lui. Donc même s'il refuse ou s'oppose au travail scolaire, cela lui fera du bien. Cela va le rassurer de se plonger dans des routines qu'il a l'habitude de vivre dans son quotidien. C'est une routine très structurante pour un enfant

-10- # Prenez soin de vous. Il est important aussi de se consacrer un peu de temps pour vous dans la journée, pour essayer de se détendre, de discuter avec des amis. cela permettra de créer une dynamique positive pour toute la famille.



Як розпізнати гострий стрес у дитини і як йому допомогти ?

(Traduction en Ukrainien)

Rédigé par Pr Richard DELORME, Dr Alicia COHEN, pédopsychiatres - Centre d'Excellence InovAND, Hôpital Robert Debré, Paris

Ви і ваша дитина нещодавно приїхали до Франції після того, як були змушені покинути свою країну через війну. В даний час ваша дитина відчуває сильний стрес, і вас турбує його реакція: він/вона реагує не так, як зазвичай. Ми пропонуємо вам краще зрозуміти ці зміни, викликані пережитим стресом, і розробити стратегії для його зниження.

Сім показників, на які слід звернути увагу, щоб дізнатися, чи знаходиться ваша дитина в стані гострого стресу

- 1- # Ваша дитина дратівлива і зла. У неї не завжди є слова, щоб описати свої почуття, тому він/вона може стати більш злим і нетерпимим до найменшого невдоволення. Він/вона здається вам сердитим, злиться при найменшому зауваженні, б'ється чи кричить на братів і сестер.
- 2- # Ваша дитина не спить або погано спить, бачить кошмари. У таких стресових ситуаціях діти і підлітки можуть зазнавати труднощів із засинанням, прокидатися вночі, бачити кошмари або, навпаки, шукати притулку уві сні. Вони також можуть скаржитися на почуття сильної втоми протягом дня. У кошмарах дитині може здаватися, немов він заново опиняється в тих стресових ситуаціях, які з ним відбулися. Він/вона може сказати вам, що боїться смерті або що хтось із його/її близьких помирає. Він/вона каже, що хтось із його/її близьких змер.
- 3- # Ваша дитина відмовляється від їжі або постійно просить їсти. Ваша дитина може почати їсти занадто багато або занадто мало у відповідь на стрес. Він/вона більше не любить їсти те, що раніше йому/їй подобалося, або ж, навпаки, він/вона постійно просить вас поїсти і хоче весь час чимось перекусити. Як тільки йому стає нудно, ви помічаєте, що він просить їсти.
- 4- # У вашої дитини багато фізичних скарг: біль у животі, головний біль, біль у носі або руді без видимої причини. Тривожні або сумні діти можуть часто висловлювати скарги, які нам не дуже зрозумілі.
- 5- # Він/вона постійно турбується, багато розмірковує, не може розслабитися. Він/вона не може відволіктися, весь час перебирає в голові те, що сталося, не може зосередитися на грі з вами, скоплюється при найменшому шумі.
- 6- # Ви більше не впізнаєте характер своєї дитини. Здається, ніби характер вашої дитини змінився. Раніше він був спокійним, але тепер він постійно чинить опір, кричить і поводить себе агресивно. Буває і так, що якщо раніше він любив багато сміятися, але тепер він замкнутий, здається розсіяним і пасивним.
- 7- # Дитина регресувала у своїх навичках та вміннях. Ви помітили, що ваша дитина більше не робить те, що вже вміла робити. Наприклад, він знову мочиться в ліжко, просить вас допомогти йому вдягнутися і більше не хоче їсти один. Ці симптоми часто спостерігаються у ситуаціях сильного стресу.

Майте на увазі, що діти, які пережили сильний стрес у минулому, мають більший ризик розвитку гострого стресу. Крім того, дівчата більш схильні до розвитку гострого стресу, ніж хлопчики.

Десять порад, як допомогти дитині зменшити стрес

За допомогою декількох простих стратегій ви можете допомогти своїй дитині знизити рівень стресу:

-1- # Не бійтеся обговорювати з дитиною те, що ви пережили — розмова про ситуацію може допомогти вашій дитині або підлітку знайти рішення. Під час цих бесід ви можете пояснити дитині, як ви справляєтеся зі своїми емоціями, викликаними стресовою ситуацією, яку ви зараз переживаєте.

-2- # Спробуйте пограти або помалювати разом з дитиною. Важливо, щоб у вашої дитини був час пограти, поліпити, помалювати, щоб у нього була можливість проживати веселі і радісні моменти, одному або з кимось. Для нього це може бути можливістю обговорити те, що відбувається і поділитися переживаннями — особливо для самих маленьких дітей. Цей час не обов'язково повинен бути довгим; якщо можливо, приділяйте дитині близько десяти хвилин два рази на день.

-3- # Спробуйте заспокоїти дитину, проєктуючи позитивні, прості речі в короткостроковій або середньостроковій перспективі. Наприклад, нагадайте про позитивні моменти, які ви відчуваєте, такі як «ми разом», «ми знайшли людей, які нам допоможуть», «у Франції ми в безпеці». Вам слід уникати проєктування себе в майбутнє, яке є занадто довгостроковим або не дуже конкретним. Це часто викликає сильний стрес.

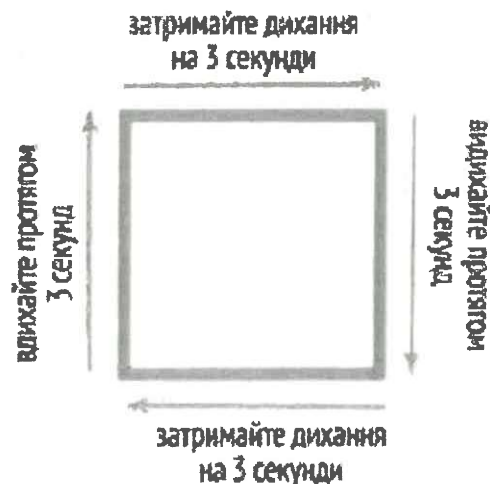
-4- # Побудуйте, наскільки це можливо, заспокійливий розпорядок дня, особливо щодо графіка сну. Цілком можливо, що умови сну вашої дитини не будуть відповідати його звичкам, враховуючи ситуацію еміграції (життя в гуртожитках з шумом і безладом, втрата звичних ритуалів відходу до сну, використання дорослими екранів до пізньої ночі), що може ускладнити його засипання. Поки умови життя залишаються важкими, ви можете ослабити звичайні правила, особливо якщо ваша дитина просить не вимикати світло вночі, спати поруч з вами або разом з вами.

-5- # Обмежте доступ вашої дитини до інформації. Особливо сильно в даний момент він/вона може захотіти слухати і дивитися новини з України. Обмежте доступ до соціальних мереж, де інформація не завжди достовірна і часто викликає занепокоєння. Це нормально, що ваша дитина хоче дізнаватися про те, що відбувається в його країні в даний момент, але це повинно відбуватися під наглядом.

-6- # Заохочуйте знайомство вашої дитини з іншими дітьми з вашого ж регіону або, принаймні, з тією ж культурою і мовою. Це допоможе вашій дитині відчувати себе менш ізольованим, йому/їй буде легше говорити про свої почуття, а також ділитися іграми або лісяями з дітьми, які належать до тієї ж культури, що і він. Ваша дитина зможе знайти знайомі орієнтири, які його заспокоять.

-7- # Спробуйте прогулятися або зайнятися якою-небудь фізичною активністю. Це дозволить вашій дитині вийти за рамки простору, в якому вона живе. Якщо він/вона може займатися спортом, це допоможе добре провести час, переключатися на інші теми, а також знизити рівень стресу і смутку.

-8- # Намагайтеся зробити щось розслаблююче перед сном, наприклад, послухати спокійну музику, яка подобається вашій дитині. Ви можете запропонувати йому виконати кілька простих вправ на розслаблення. Нижче наведено вправу «Дихання по квадрату» тривалістю всього 5 хвилин.



-9- # Якщо ваша дитина навчається в школі, не соромтеся робити з нею шкільні завдання. Школа є для нього/неї дуже важливим орієнтиром. Тому навіть якщо дитина відмовляється або противиться шкільній роботі, це піде їй на користь. Якщо вона зануриться в рутину, до якої звикла в повсякденному житті, це її заспокоїть. Дійсно, школа є дуже структуруючою рутинною для дитини.

-10- # Подбайте про себе. Важливо також виділити час для себе протягом дня, постаратися розслабитися, поспілкуватися з друзями. Це створить позитивну динаміку для всієї родини.



Как распознать острый стресс у ребенка и как помочь?

(Traduction en Russe)

Rédigé par Pr Richard DELORME, Dr Alicia COHEN, pédopsychiatres - Centre d'Excellence InovAND, Hôpital Robert Debré, Paris

Вы и ваш ребенок недавно приехали во Францию после того, как были вынуждены покинуть свою страну из-за войны. В настоящее время ваш ребенок испытывает сильный стресс, и вы беспокоитесь о его реакции. Он/она реагирует не так, как обычно. Мы предлагаем вам лучше понять эти изменения в связи с пережитым стрессом и разработать стратегии для его снижения.

1. Семь показателей, на которые следует обратить внимание, чтобы узнать, находится ли ваш ребенок в состоянии острого стресса

-1- # ваш ребенок раздражителен и злит. У него не всегда есть слова, чтобы описать свои чувства, поэтому он/она может стать более злым и нетерпимым к малейшему недовольству. Он/она кажется вам сердитым. Злится при малейшем замечании. Дерется или кричит на братьев и сестер.

-2- # ваш ребенок не спит или плохо спит, видит кошмары. В таких стрессовых ситуациях дети и подростки могут испытывать трудности с засыпанием, просыпаться ночью, видеть кошмары или, наоборот, искать убежища во сне. Они также могут жаловаться на чувство сильной усталости в течение дня. В кошмарах ребенку может казаться, словно он заново оказывается в тех стрессовых ситуациях, которые с ним произошли. Он/она может сказать вам, что боится смерти или что кто-то из его близких умирает. Он/она говорит, что кто-то из его/ее близких умер.

-3- # ваш ребенок отказывается от еды или постоянно просит есть. Ваш ребенок может начать есть слишком много или слишком мало в ответ на стресс. Он/она больше не любит есть то, что раньше ему/ей нравилось, или же, наоборот, он/она постоянно просит вас поесть и хочет все время чем-то перекусить. Как только ему становится скучно, вы замечаете, что он просит есть.

-4- # вашего ребенка много физических жалоб: боль в животе, головная боль, боль в ноге или руке без видимой причины. Тревожные или грустные дети могут часто выражать жалобы, которые нам не очень понятны.

-5- # Он/она постоянно беспокоится, много размышляет, не может расслабиться. Он/она не может отвлечься, все время перебирает в голове то, что произошло, не может сосредоточиться на игре с вами, вскакивает при малейшем шуме.

-6- # Вы больше не узнаете характер своего ребенка. Кажется, будто характер вашего ребенка изменился. Раньше он был спокойным, но теперь он постоянно сопротивляется, кричит и ведет себя агрессивно. Бывает и так, что если раньше он любил много смеяться, то теперь он замкнут, кажется расстроенным и пассивным.

-7- # Ребенок регрессировал в своих навыках и умениях. Вы заметили, что ваш ребенок больше не делает то, что уже умел делать. Например, он снова мочится в постель, просит вас помочь ему одеться и больше не хочет есть один. Эти симптомы часто наблюдаются в ситуациях сильного стресса.

Имейте в виду, что дети, которые в прошлом пережили сильный стресс, подвержены большему риску развития острого стресса. Кроме того, девочки более склонны к развитию острого стресса, чем мальчики.

2. Десять советов, как помочь ребенку уменьшить стресс

С помощью нескольких простых стратегий вы можете помочь своему ребенку снизить уровень стресса:

-1- # Не бойтесь обсуждать с ребенком то, что вы пережили: Разговор о ситуации может помочь вашему ребенку или подростку найти решение. Во время этих бесед вы можете объяснить ребенку, как вы справляетесь со своими эмоциями в связи со стрессовой ситуацией, которую вы сейчас переживаете.

-2- # Попробуйте поиграть или порисовать вместе с ребенком. Важно, чтобы у вашего ребенка было время поиграть, полепить/порисовать, чтобы у него была возможность проживать веселые и радостные моменты, одному или с кем-то. Для него это может быть возможностью обсудить происходящее и поделиться переживаниями — особенно для самых маленьких детей. Это время не обязательно должно быть долгим; если возможно, уделяйте ему около десяти минут два раза в день.

-3- # Попробуйте успокоить ребенка, проецируя позитивные, простые вещи в краткосрочной или среднесрочной перспективе. Например, напомните о положительных моментах, которые вы испытываете, таких как «мы вместе», «мы нашли людей, которые нам помогут», «во Франции мы в безопасности». Вам следует избегать проецирования себя в будущее, которое является слишком долгосрочным или не очень конкретным. Это часто вызывает сильный стресс.

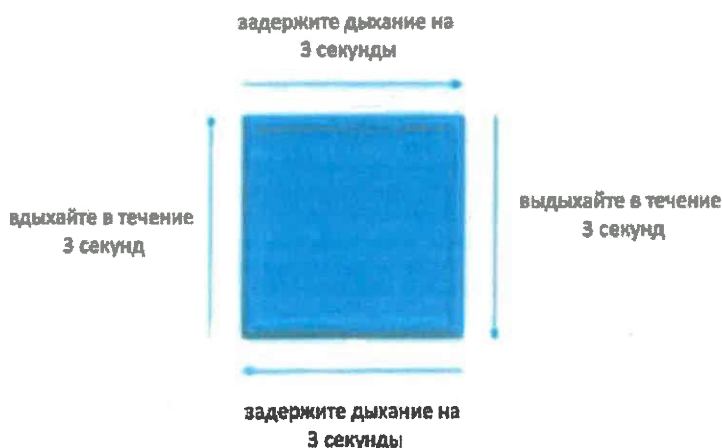
-4- # Перестройте, насколько это возможно, успокаивающий распорядок дня, особенно в отношении графика сна. Вполне возможно, что условия сна вашего ребенка не будут соответствовать его привычкам, учитывая ситуацию эмиграции (жизнь в общежитиях с шумом и беспорядком, потеря привычных ритуалов отхода ко сну, использование взрослыми экранов до поздней ночи...), что может затруднить его засыпание. Пока условия жизни остаются трудными, вы можете ослабить обычные правила, особенно если ваш ребенок просит не выключать свет ночью или спать рядом с вами или вместе с вами.

-5- # Ограничьте доступ вашего ребенка к информации. Особенно сильно в данный момент он/она может захотеть слушать и смотреть новости из Украины. Ограничьте доступ к социальным сетям, где информация не всегда достоверна и часто вызывает беспокойство. Это нормально, что ваш ребенок хочет узнавать о том, что происходит в его стране в данный момент, но это должно происходить под присмотром.

-6- # Поощряйте знакомство вашего ребенка с другими детьми из вашего же региона или, по крайней мере, с той же культурой и языком. Это поможет вашему ребенку чувствовать себя менее изолированным, ему/ей будет легче говорить о своих чувствах, а также делиться играми или песнями с детьми, которые принадлежат к той же культуре, что и он. Ваш ребенок сможет найти знакомые ориентиры, которые его успокоят.

-7- # Попробуйте прогуляться или заняться какой-нибудь физической активностью. Это позволит вашему ребенку выйти за рамки пространства, в котором он живет. Если он/она может заняться спортом, это поможет хорошо провести время, переключиться на другие темы, а также снизить уровень стресса и грусти.

-8- # Постарайтесь сделать что-нибудь расслабляющее перед сном, например, послушать спокойную музыку, которая нравится вашему ребенку. Вы можете предложить ему/ей выполнить несколько простых упражнений на расслабление. Ниже следует пример дыхательного упражнения всего на 5 минут под названием «Дыхание по квадрату»:



-9- # Если ваш ребенок учится в школе, не стесняйтесь делать с ним школьные задания. Школа является для него/нее очень важным ориентиром. Поэтому даже если ребенок отказывается или противится школьной работе, она пойдет ему на пользу. Если он погрузится в рутину, к которой привык в повседневной жизни, это его успокоит. Действительно, школа является очень структурирующей рутинной для ребенка.

-10- # Позаботьтесь о себе. Важно также выделить время для себя в течение дня, постараться расслабиться, пообщаться с друзьями. Это создаст положительную динамику для всей семьи.