

Как помочь ребёнку справиться с страхами и тревожностью.

Консультация педагога – психолога

Скобенко А.П.

Октябрь 2022г.

Последнее время общий фон тревожности повысился как у взрослых, так и у детей. Тем более это актуально сейчас, на фоне грандиозных событий, меняющих прежний уклад жизни.

Главный эффект событий для психики – страх и тревога. Эти чувства парализуют, отнимают силы и разъедают душу. Очень часто ребёнок оказывается беззащитным перед повышенным уровнем стресса. На помощь ему могут и должны прийти родители.

Самое важное на что мы можем повлиять – наше эмоциональное состояние. И это самый главный инструмент влияния на состояние детей. Чем сложнее и тревожнее ситуация вокруг, тем сильнее детям и подросткам нужны стабильные, спокойные взрослые. Доверие вызывает спокойный человек, потому что спокойствие – это признак силы.

Советы для взрослых:

1. Исключайте из своего информационного поля новости, которые вас тревожат (если информация не служит для вас руководством к действиям).
2. Сосредоточьтесь на своей жизни, своих задачах, семье и работе. Это то, на что вы можете повлиять. Не останавливайте свою жизнь.
3. Уделите больше времени общению с близкими. Тёплому поддерживающему общению.
4. Справляйтесь с эмоциями, прежде чем идти к детям: дышите, гуляйте, пейте валерьянку, уговаривайте себя, высказывайтесь друзьям. И идите к детям в стабильном состоянии.
5. Не погружайте в ситуацию дошкольников и младших школьников. Они не могут ничего сделать, поэтому будут только бояться. Если задают вопросы – отвечайте очень просто и возвращайте в реальную жизнь. От нагнетания паники детям лучше не станет.

Как помочь малышу справиться с тревожностью?

Маленькие дети легко отвлекаются: займите ребёнка интересными детскими играми, это даст необходимую психологическую разгрузку. Постарайтесь участвовать в игровом процессе со своими детьми. Такой процесс создаёт им подушку психологической безопасности. Рассказав о том, что происходит (как вы это видите), переключите внимание ребёнка на позитивные аспекты. Жизнь не бывает ровной и гладкой, но всегда меняется от худшего к лучшему. Закончите свой диалог, предложив ребёнку заняться привычным делом: вместе погулять, приготовить вместе еду и т.д.

Основные советы родителям:

- Отвечайте на вопросы простыми словами, без пугающих подробностей.
- Постоянно напоминайте детям, что они находятся в безопасности.
- По возможности совершайте обычные действия, соблюдайте режим дня.
- Не разлучайте детей с привычным окружением.
- Будьте терпеливы, если дети возвращаются к поведению, присущему более младшему возрасту.
- По возможности создайте условия для игр и отдыха.

И главное: позвольте себе тревожиться. Не обвиняйте себя в слабости, не пытайтесь мгновенно успокоиться. Ваша тревога- естественное чувство, вы имеете на неё полное право. Тем не менее вы в значительной мере способны управлять своим состоянием. Скажите себе, что сделаете то, что реально от вас зависит. Тогда вы сможете помочь и себе, и своим детям. Страх разрушает нас. Для того, чтобы жить дальше- берегите свою психику, свою и детей.