

Профилактика тревожности

Смысл тревоги

У этого переживания есть польза — ее задача сделать человека более восприимчивым, осторожным и внимательным в период опасности. Но иногда это чувство приклеивается к нам, как тень: когда все хорошо, а на душе скребут кошки и нам некомфортно и беспокойно. От постоянного напряжения психика истощается из-за чрезмерной мобилизации. Тогда тревожность из полезной и функциональной становится патологичной, дезадаптирующей, мешающей ориентироваться. Поведенческие проявления тревоги: рассеянность, плаксивость, замкнутость, вспышки агрессивности, дезориентация, возбуждение. Внешними признаками являются суетливость, двигательное беспокойство, напряженная мимика.

Какие процессы в жизни ребенка вызывают тревогу?


- 1) Адаптация к школе:** ребенок тратит много сил, чтобы ориентироваться в новой для него среде, все новое пугает и усиливает беспокойство.
- 2) Отсутствие поддержки.** Можно вспомнить известное выражение из мультфильма: «давай бояться вместе», бояться с кем-то вместе — легче, чем в одиночку. Если же ребенку не удалось найти себе товарища, и не на кого опереться — напряжение у ребенка растет.
- 3) Хаос, непоследовательность взрослых,** неясные правила в жизни, внезапные перемены увеличивают беспокойство у детей. Когда есть порядок, когда жизнь предсказуема — мы можем расслабиться. Когда все на своих местах, когда понятны границы дозволенного — ребенку спокойно. В хаосе и внезапных переменах у любого человека обостряется страх и растет потребность в безопасности.
- 4) Чрезмерные требования к ребенку** от взрослых рожают страхи и неуверенность, так же ребенок может сам от себя ожидать больше, чем он реально может. Страх оценки, страх быть пристыженным, страх опозориться, страх не справиться — вся это спутники тревоги.
- 5) Конфликты в школе, буллинг, агрессия со стороны окружающих** сильно влияют на качество жизни ребенка. Будем ли мы чувствовать себя в безопасности, когда нас окружают недоброжелательные или агрессивные люди? Нет. Так и дети, они очень чувствительны к атмосфере в школе, и если в классе есть конфликты, если кто-то ведет себя агрессивно, если происходит травля — все это усиливает беспокойство.
- 6) Потери близких людей, внезапные перемены в жизни ребенка, переезды, конфликты дома** — все это без сомнения сильно влияет на детей. Мир ребенка в кризисных событиях теряет стабильность

Что делать, чтобы поддержать ребенка с высокой тревожностью?

Родители могут помочь, укрепляя у ребенка веру в себя, предлагая различные способы вместе провести время, придумывать и предлагать ребенку занятия, которые могут наполнять его силами и уверенностью.

При высокой тревожности стоит обратиться за помощью к детскому психологу. Многие направления психологической помощи эффективны при работе с детскими страхами и беспокойством: психодрама, песочная терапия, игровая психотерапия, детский психоанализ.

Иногда, чтобы успокоиться помогают простые занятия — это может быть любой спорт, в котором ребенок успешен, творческие занятия: рисование, конструирование, моделирование или же другая деятельность, которая нравится ребенку.



НЕОТЛОЖНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
для детей, подростков и их родителей
8-800-250-11-91

Вместе не страшно!

ГБОУ города Москвы «Городской психолого-педагогический центр Департамента образования города Москвы» (ГБОУ ГППЦ ДОГМ).

Оказание бесплатной очной психологической помощи детям и их родителям. Проведение профилактических мероприятий суицидального поведения обучающихся.

- Единая справочная: [7 495 730 2193](tel:74957302193)
- Секретарь: [7 499 172 1019](tel:74991721019)
- E-mail: gppc@edu.mos.ru
- Сайт www.gppc.ru

