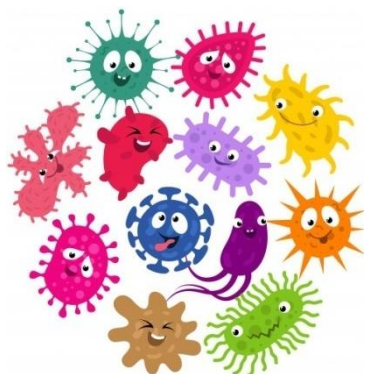


# Как снизить тревожность у детей

## во время пандемии COVID-19.



Тревогу человек испытывает тогда, когда не знает, чего ему ждать, когда волнуется о будущем и думает: «ещё чуть-чуть и, совсем скоро, что-то должно произойти». Страх потерять контроль над ситуацией и не справиться с ней – основная причина тревожности. Но если взрослые люди уже имеют разнообразный опыт действий в ситуациях, вызывающих тревогу, то на детей дошкольного возраста любые тревожащие события оказывают значительное влияние.

### Что вызывает тревожность?

Тревожность является наследуемым качеством. Некоторые дети имеют врожденную склонность к тревожности. В то же время тревожность может быть и приобретенным качеством, а порой может оказаться даже «заразной» — ребенок, подвергающийся воздействию тревожных взрослых может перенять у них беспокойный образ мышления и поведения. Тревожные реакции людей в окружении ребенка или его родителей также могут увеличить риск того, что он или она будут страдать от беспокойства.

### Тревожность во время кризисных ситуаций

Сильные эмоциональные реакции являются нормальным ответом на кризис или значительные стрессовые ситуации. В ситуации, когда все окружение подвержено влиянию вызывающего стресс события, например, в обычных условиях это может быть подготовка и поступление в школу, выступление, или такого, как распространение коронавируса, ребенок может быть подвержен влиянию общей тревожности из-за окружающей обстановки. На него может влиять беспокойство родителей или вызывающие стресс выпуски новостей. Дети ощущают неопределенность этой новой реальности, и на них оказывают влияние окружающая их информационная среда. Они переполнены огромным количеством знаний, большая часть которых не предназначена для их возраста, что отрицательным образом

влияет на их способность справляться с тревогой. Меняется привычная им обстановка и, следовательно, ощущение неизвестности и уязвимости увеличивается. В связи с этим у них могут развиваться страхи, которые могут причинять им значительное страдание. Важно знать, что сильная поддержка семьи может помочь детям и взрослым справиться и защитить себя от возрастания тревожности.

## Реакция на кризисные ситуации у разных возрастных категорий

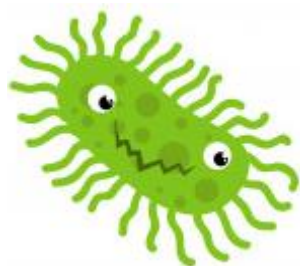
Дети разных возрастов по-разному могут реагировать на такие стрессовые ситуации, как распространение коронавируса.

- **Малыши и дети дошкольного**

**возраста** обычно не беспокоятся о болезнях и физических угрозах. Более распространенные страхи в таком возрасте – это возрастные страхи, связанные с развитием ребенка – такие как страх громких голосов, страх расставания или страх темноты. Однако даже очень маленькие дети могут испытывать переживания, когда они чувствуют тревогу своих родителей.



- **Дети младшего школьного возраста** уже начинают испытывать волнения по поводу самых разных вещей. Дети этого возраста обычно проявляют страхи в отношении неестественных и непривычных вещей, социальных проблем. Их волнуют известия о травмах, заболеваниях и смерти.

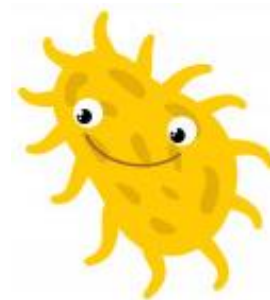


- **Подростки** чаще всего испытывают даже больше волнений и тревожности в силу типичной сложности и стресса подросткового возраста. В этом возрасте страхи могут становиться более абстрактными и включать, например, страхи войны, плохой экономической ситуации или иррациональный страх конца света.

## Как справиться с тревожностью?

В большинстве случаев тревоги и страхи, которые развиваются в кризисное время, носят временный характер и обычно проходят через несколько недель. Если ваши дети проявляют признаки тревожности, вы можете помочь им справиться с волнениями и страхами, возникающими в текущей ситуации, несколькими способами:

- **Объясните им, что ощущения, которые они испытывают, являются вполне естественными** – дайте им понять, что это нормально – испытывать некую тревожность, когда случается новая стрессовая ситуация. Примите их страхи, не преуменьшайте их значение и не игнорируйте их. Внимательно слушайте своих детей и убедите их в том, что вы будете рядом с ними, чтобы помочь. Если вашим детям трудно говорить о своих тревогах, предложите им сочинить сказку, нарисовать свои эмоции. Для более старших детей можно использовать такой вариант, как ведение блога. Научите детей делать упражнения по глубокому дыханию и делайте их вместе с ними, или предложите варианты для того, чтобы отвлечься, которые подойдут им.
- **Говорите со своими детьми открыто и спокойно о ситуации** – важно, чтобы ваши дети могли говорить с вами о своих волнениях. Не бойтесь говорить о тревожащей ситуации, и о коронавирусе в частности, не прячьтесь от этой темы. Представьте информацию в виде, подходящем под возраст вашего ребенка. Старайтесь говорить спокойно и не переполняйте ваш разговор неважными деталями. Отвечайте на вопросы и исправляйте неправильное понимание. Предоставьте им ободряющую информацию, например, что коронавирус редко встречается у детей и проявляется не так сильно.
- **Не забывайте про свою реакцию на ситуацию** – ваши дети смотрят на вас и стараются увидеть способы, как справиться со своими волнениями. Покажите им, как вы справляетесь со стрессом и тревогой. Если вы сами перегружены этими эмоциями, позаботьтесь о себе и получите помощь. Ваши дети очень внимательны к вам и улавливают



тревожные нотки и невербальные сообщения в разговорах. Постарайтесь справиться со своей тревожностью перед тем, как говорить с детьми и отвечать на их вопросы.

- **Ограничьте новости и просмотр социальных сетей** – постоянная поглощенность вопросами эпидемии и огромное количество информации в разных социальных сетях могут вызвать огромный стресс, особенно у детей со склонностью к тревожности. Старайтесь находиться рядом с детьми во время просмотра, прослушивания новостей, чтобы вы могли реагировать на вопросы или беспокойства, которые у них могут возникнуть.
- **Старайтесь придерживаться домашней рутины** – установите расписание дня со своим ребенком и создайте некие «ритуалы». Старайтесь внедрить разнообразные активности, такие, как учеба, движение и физические упражнения, рисование или поделки, домашние дела и время с друзьями или родственниками. Распределение ролей может сыграть важное значение для создания у ребенка чувства значимости и собственного потенциала. Освободите время в семейной рутине для дел и занятий, которые нравятся вашим детям и которыми они занимаются с удовольствием.



- **Усиьте ощущение контроля** – научите ваших детей, как поддерживать свое здоровье и окружающую среду; и особенно обратите внимание на те действия, которые они могут предпринять, чтобы оставаться в безопасности. Объясните и покажите детям, как мыть руки, как правильно чихать или кашлять. Поговорите с ними о безопасности их бабушек и дедушек и о необходимости следовать инструкциям для поддержания здоровья.
- **Укрепите взаимоотношения** – используйте доступные разнообразные методы для укрепления взаимоотношений с друзьями и родными. Продумайте способы, которыми вы можете помогать друг другу и создайте ощущение социального единства. Пишите письма и делайте рисунки для старшего поколения, чаще звоните близким друзьям по телефону и видеосвязи.

**Здоровья вам! Физического и психического!**

**Педагог-психолог Алиса Александровна Меньщикова.**