

«Стоит признаться, что мы все переживаем...»

2022 год принес в наш мир много тревоги и переживаний. Вследствие этого, люди проживают разные ситуации в жизни, которые ведут за собой различные эмоции и состояния. Многие родители, начинают испытывать, на постоянной основе, такое эмоциональное состояние как ТРЕВОГА.

Наши дети, по своей природе, очень эмотивны. Они чувствуют переживания родителей, и если такое тревожное состояние сопровождается еще и постоянными разговорами о происходящих событиях, то уровень тревоги и небезопасности у детей возрастает в разы. Такое эмоциональное напряжение ребенка сказывается на его самочувствии, поведении, здоровье.

Тревога, у взрослых, да и у детей, может выражаться по-разному: кто-то начинает «нахаживать» шаги по комнате, а кто-то повышает голос, хлопает дверями, и даже может проявлять агрессию. Дети не всегда говорят о своем состоянии и редко спрашивают родителей о причинах их расстройств. В таких ситуациях маленький ребенок ищет более тесного телесного контакта с родителем, он начинает заглядывать в глаза, требовать больше объятий, потому что родитель является оплотом спокойствия и безопасности.

Когда взрослый замечает, что ребенок потерял чувство безопасности, он должен сам начать разговор о переживаниях.

Прежде всего, разговор о переживаниях, нужно начать с контакта «глаза в глаза», т.е. взрослый должен присесть на уровень глаз ребенка и сказать: «Сейчас я немного волнуюсь. Взрослые тоже переживают чувство страха. Когда я тревожусь, или когда мне страшно, я могу громко разговаривать или «тяжело» ходить, топая ногами».

Если ребенок интересуется о причине волнений, можно продолжить разговор и сказать: «Сейчас в нашей стране не очень спокойно, и многие взрослые волнуются, потому что жизнь может

сильно измениться». В разговоре лучше использовать те термины, слова и факты, которые ребенок воспринимает на данном этапе своего развития.

Вот чего делать точно не нужно:

1. Рассказывать в подробностях о происходящих событиях, высказывать агрессивно свою точку зрения.
2. Говорить ребенку запрещающие послания: «не твое дело», «тебе кажется», «не придумывай», «ты еще маленький», «это дело взрослых». Если ребенок интересуется, почему взрослые тревожатся, нельзя блокировать подачу информации. Когда ребенок понимает, что происходит вокруг, он чувствует себя спокойнее.
3. Перекладывать ответственность за свое эмоциональное состояние на другого человека. Например, не надо говорить такое: «Я тревожусь, потому что соседка сказала, что твоего папу обязательно мобилизуют».

Так же психологи советуют, в любых тревожных ситуациях, смещать фокус внимания на более приятные моменты в жизни. Больше гулять, больше заниматься продуктивной деятельностью, рисовать, вышивать и т.п. Найти для себя увлекающие хобби, будет хорошим решением.