

## КАК РАСПОЗНАТЬ ТРЕВОЖНОЕ СОСТОЯНИЕ ПОДРОСТКА?

Большое значение для развития подростка имеет психическое здоровье — состояние полного душевного, физического и социального благополучия.

В подростковом возрасте основной сложностью развития является быстрый темп происходящих изменений. Подросток постоянно попадает в ситуацию дискомфорта, эмоциональной озабоченности, неудовлетворенности собой и окружающим миром, и реагирует на эту ситуацию негативными переживаниями, которые вызывают тревожность.

Тревожность — это эмоциональное состояние, склонность индивида к переживанию тревоги.

Тревожность характеризуется ощущениями напряженности, мрачными мыслями и предчувствиями.

Состояние тревоги сопровождается и физиологическими реакциями организма. Тревожность может быть краткой реакцией на стресс, что в некоторых случаях даже полезно, но может и затянуться во времени, что оказывает серьезное негативное влияние на психологическое здоровье подростка.

Подростки часто попадают в ситуацию дискомфорта, эмоциональной озабоченности, неудовлетворенности собой и окружающим миром, и реагирует на эту ситуацию негативными переживаниями, которые вызывают тревожность.

### Физиологические маркеры тревожности:

- усиление сердцебиения;
- учащение дыхания;
- увеличение минутного объема циркуляции крови;
- возрастание общей возбудимости;
- снижение порога чувствительности.

### Психологические маркеры тревожности:

- напряжение;
- озабоченность;
- нервозность;
- чувство неопределенности;

- чувство грядущей опасности, неудачи;
- невозможность принять решения и др.

### Социальные маркеры тревожности:

- беспомощность;
- неуверенность в себе;
- ощущение бессилия перед внешними факторами.

### *Будьте внимательны к эмоциональному состоянию детей!*

Зачастую тревожный ребенок уходит в свой внутренний мир. Может стать хамелеоном и жить по принципу: «Я — как все». Грубость, демонстративность в поведении может стать обратной стороной тревожности, быть защитной реакцией психики.

## ЭФФЕКТИВНЫЕ ПРИЕМЫ СНЯТИЯ ОСТРОГО ТРЕВОЖНОГО СОСТОЯНИЯ У РЕБЕНКА

Если нужно срочно снять тревожное состояние у ребенка, главное — сохранять спокойствие самому. Ребенок видит ваше состояние и может разволноваться еще сильнее, если будет видеть вашу тревогу.

### 1. «Контроль дыхания»

Уменьшение физиологических симптомов тревоги возможно путем регулирования дыхания. Сделайте вместе с ребенком глубокий вдох животом на четыре счета и выдох на шесть счетов. Повторяйте в течение нескольких минут.

### 2. «5-4-3-2-1»

В состоянии острой тревоги человек, как правило, заикливается на предмете переживаний и почти не способен отвлечься от него.

Для снятия остроты может быть полезно расширить восприятие: это поможет взглянуть на свое нынешнее положение более объективно.

Попросите ребенка перечислить: пять вещей, которые он может видеть, четыре вещи, которые он может потрогать, три вещи, которые он может слышать, две вещи, которые он может обонять, и одну вещь, которую он может попробовать на вкус.

### 3. «Проговаривание собственных эмоций»

Осознанное проговаривание собственных эмоций — действенный способ нейтрализации отрицательных эмоций, так как в это время происходит торможение механизмов нервной системы, ввергающих людей в состояние аффекта. Попросите ребенка как можно более четко обозначить и назвать эмоции, что он испытывает. Вербализованные эмоции и чувства ребенка должны получить принятие со стороны взрослого.

Эти приемы могут помочь взрослому установить контакт и начать разговор с ребенком. Постарайтесь не слишком часто заверять его, что «все хорошо»: слишком много заверений (особенно если они не вполне уместны) на самом деле может усугубить тревогу в долгосрочной перспективе. Вместо того, чтобы голословно подбадривать, вы можете помочь ребенку справиться с тревогой, разъясняя ему, что испытывать тревогу в некоторых ситуациях — это нормально, а также делаясь своим личным опытом преодоления тревожности.

#### ПРАВИЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ, СОЗДАЮЩИХ ПРАВИЛА ДЛЯ ДЕТЕЙ

**Правило 1:** Правила должны выстраиваться на фундаменте доверительных отношений.

**Правило 2:** Все правила должны быть согласованы между родителями и теми, кто принимает участие в воспитании ребенка.

**Правило 3:** Детям надо многократно напоминать об одних и тех же правилах доброжелательно и авторитетно.

**Правило 4:** Правила должны меняться в зависимости от возраста ребенка.

**Правило 5:** Последствия (наказания) должны вытекать непосредственно из плохого поведения ребенка.

Физические наказания унижительны для ребенка. Психологи считают, что «наказывать ребенка лучше, лишая его хорошего, чем делая ему плохое». Наказания должны быть приближены по времени к проступку и не носить

длительный характер, так как длительные наказания вызывают обиду и могут привести к эмоциональному срыву.

Если проблемы нежелательного поведения детей возникают из-за того, что дали трещину добрые отношения между родителями и детьми, то лучше на время отодвинуть проблемы поведения и заняться восстановлением доверительных отношений.

Только взаимопонимание и доверие между родителями и детьми дают возможность установить эффективные границы дозволенного и избежать конфликтного агрессивного поведения детей.

### **ПРАВИЛА ЭФФЕКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ С ДЕТЬМИ**

Соблюдение данных правил будет содействовать эффективности родительского общения.

При общении с детьми родители необходимо:

- постоянно подчеркивать свое уважение к индивидуальности сына или дочери, их стремлению к самоутверждению в семье;
- проявлять внимание, расположение, интерес и уважение по отношению ко всем детям в семье;
- проявлять постоянную готовность и умение выслушивать ребенка, давать ему возможность говорить (выговариваться), спорить, высказываться, отстаивать свои суждения и взгляды;
- перед тем, как показать ребенку его ошибки и просчеты в поведении, начинать с похвалы и ободрения положительных качеств даже при самом сложном и трудном его характере;
- отдавать предпочтение ненавязчивым (неназойливым) советам, замечаниям, рекомендациям, беседам, диалогу и избегать стандартных поучений;
- не упрекать ребенка при наличии у него отрицательных черт и качеств;
- тактично показывать лучшие положительные качества своей личности (эрудицию, трудолюбие, пунктуальность, гуманные отношения к

людям, порядочность, честность и др.), но при этом не подчеркивать своего преимущества над детьми;

- создавать семейную атмосферу любви, доброжелательности, заботы, защищенности, радости и перспективы, что благотворно повлияет на физическое и морально-психологическое здоровье детей;
- избегать крикливости и повышенного тона;
- постоянно учиться владеть средствами и приемами вербального (словесного) и невербального (мимика и пантомимика, жесты, тон, взгляд, движение и др.) общения.