

Як допомогти дітям переживати тривожність та невизначеність?



☞ У дітей дуже пластична психіка, що дає їм можливість пристосовуватися до довкілля набагато легше та швидше за дорослих. Так, у них часто виникають стани тривожності та невизначеності. Проте якщо дитина зростає в доброзичливій та люблячій сім'ї, вона здатна самостійно пережити ці стани – несвідомо, за допомогою малюнка, ліплення, танцю, співу, гри та навіть бігу чи стрибання.

☝ Звісно, увага дорослих до потреб дитини надзвичайно важлива. Адже саме вони допомагають дитині формувати та вирощувати

емоційний інтелект, який дуже знадобиться їй із роками. Ми можемо аналізувати стан та емоції дитини та називати їй словами те, що вона відчуває в моменті. Це навчить її бути уважною до себе й розуміти власні емоції та потреби.

✚А ще дітям потрібен відпочинок. Можливо, це щось крамольне, проте, якщо дитина перевантажена, у неї виникає почуття тривожності, яке згодом може переростати в стрес чи невроз. Дайте їй можливість відпочити – узяти додатковий вихідний, пропустити перший урок, щоби виспатися, не зробити сьогодні домашнє завдання, якщо бачите, що в неї немає сил.

☛З підлітками з одного боку, простіше, бо з ними вже можна говорити про емоції практично на рівних, а з іншого – ще складніше. У них гормональні перепади, перші “дорослі” проблеми й переконання, що ніхто ніколи до них не стикався з такими проблемами. Батьки теж уже починають підвищувати свої вимоги, хоча підлітки так само як і молодші школярі, потребують уваги, турботи та додаткового відпочинку.