

СТРЕСС У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ



Согласно данным российских научных исследований, у 30% школьников от 13 до 17 лет значительно превышен средний для этого возраста уровень тревожности. По мнению самих подростков, одной из основных причин их психоэмоционального неблагополучия является отсутствие понимания со стороны родителей и учителей.

С чем связано появление тревоги и навязчивых мыслей у подростков? Является ли это нормой?

Время от времени каждый человек испытывает чувство тревоги. Одно и то же событие у двух людей может вызвать разные эмоциональные состояния: кто-то не придаст большого значения

неприятности, а другой человек будет долгое время расстраиваться. Тревога — это отрицательно окрашенная эмоция, выражающая ощущение неопределённости, ожидание отрицательных событий, трудноопределимые предчувствия. Тревога необходима для того, чтобы увидеть угрозу, мобилизовать свои силы и справиться с ней. Это чувство как устойчивая личностная черта формируется в подростковом возрасте.

Появление скрытой тревоги зависит от индивидуальных особенностей и наличия в опыте подростка следующих составляющих:

- неправильное воспитание и неблагополучные детско-родительские взаимоотношения;
- неблагоприятные взаимоотношения со сверстниками;
- низкий уровень самооценки;
- неуспешность в школе.

Один из вариантов тревожного состояния – навязчивые мысли – образы или побуждения, которые бесконтрольно, против воли человека вторгаются в сознание. Навязчивые мысли часто появляются тогда, когда есть чьё-либо определённое оценочное отношение к нашим действиям и поступкам. В подростковом возрасте особенно значимо социальное окружение и внешняя оценка. Сверстники могут влиять на появление определённых навязчивых мыслей (защипывание). Если подросток беспрестанно возвращается к определённой мысли, не может переключиться на что-то другое, то это уже не является нормой. Также важны интенсивность и форма проявления навязчивых мыслей. В одном случае при наличии патологии нужно обращаться к врачу-психиатру, а в другом случае будет достаточно консультации психолога, чтобы разобраться в причинах тревожности ребёнка.

Что провоцирует возникновение тревожных эмоциональных состояний?

В подростковом возрасте ребёнок получает новый опыт, знания о себе и окружающих. В этом периоде взросления происходит столкновение внутренних конфликтов, которые приходится решать самостоятельно. У каждого подростка существуют свои значимые события, вызывающие переживания. К различным тревожным проявлениям могут привести ситуации экзамена, первой любви, ссоры с другом. Ведущая потребность подросткового возраста – общение со сверстниками,

поэтому важные события будут связаны с ближайшим социальным окружением. В некоторых ситуациях может возникать эффект заражения, когда возникновение тревоги провоцируют окружающие. Например, если члены семьи очень волнуются и переживают из-за экзамена ребенка, то и ребёнок подхватывает схожие ощущения.

Как помочь подростку разобраться в своих эмоциях: рекомендации родителям

В психологии есть такое понятие как эмоциональный интеллект – это умение распознавать чувства других людей и управлять своими собственными состояниями. Такая способность закладывается в младенческом возрасте, когда ребёнок считывает разные эмоции заботящегося о нём взрослого, копирует их и в дальнейшем применяет в своей жизни. Чтобы помочь подростку разобраться в своих состояниях, взрослому необходимо самому озвучивать собственные чувства и позволять это делать ребёнку. Важна возможность выражать эмоции – проговаривание позволяет их осознать. Если родитель запрещает ребёнку чувствовать («не злись», «не плачь»), то это может привести к психосоматическим расстройствам.

Существуют различные психологические приёмы самопомощи в стрессовых ситуациях: дыхательные упражнения, практики на мышечное расслабление, переключение с одних мыслей на другие. Подростка необходимо обучать данным приёмам. Однако в силу возрастных особенностей (перепады настроения) подростки зачастую не могут справиться самостоятельно со своими эмоциями. В таком случае рядом должен быть внимательный и чуткий взрослый, который будет фиксировать эмоциональные состояния ребёнка и бережно относиться к его чувствам. Задача взрослого – принять то, что вызывает тревогу. Для ребёнка крайне важно ощущать психологическую поддержку, тогда он не остаётся один на один со своими переживаниями.

Если взрослые отмечают большое количество разных признаков тревожного состояния, то необходима консультация психолога. По итогам психологической консультации может быть принято решение об обращении к детскому врачу-психиатру. К сожалению, в некоторых случаях родители не видят какой-либо необходимости в помощи специалистов. Вследствие чего состояние ребёнка усугубляется и начинает выражаться в отклоняющемся поведении.

Как избежать возникновения тревоги у подростка?

Невозможно оградить ребёнка от всех внешних и внутренних конфликтов, с которыми ему приходится сталкиваться ежедневно. Поэтому тревога и страх будут. Подросток учится преодолевать жизненные трудности и управлять своим состоянием. Задача взрослого – направлять и сопровождать ребёнка в тревожных ситуациях, принимать его чувства, передавать свои знания и опыт. Важно учитывать симптоматику, которая есть в состоянии тревоги. Чтобы избежать негативных последствий, необходимо учитывать значимые для ребёнка области жизни и бережно к ним относиться. Если взрослый отрицает важность чего-либо, то подросток начнёт тщательно скрывать свои переживания и эмоции. Тогда родителю будет сложнее своевременно оказать эмоциональную помощь и поддержку.

