

Как справиться с тревогой: рекомендации для детей и родителей

Управление МЧС Красногвардейского района Санкт-Петербурга обращает внимание родителей, педагогов и детей на важность сохранения эмоционального спокойствия в повседневной жизни и в возможных стрессовых ситуациях. Тревога — это естественная реакция организма на неизвестность или опасность, однако важно уметь правильно с ней справляться.

Для детей чувство тревоги может возникать из-за новых обстоятельств, громких звуков, незнакомых ситуаций или переживаний за себя и близких. В такие моменты особенно важна поддержка взрослых и создание спокойной, безопасной атмосферы.

Рекомендации для детей:

- постарайся сделать несколько медленных глубоких вдохов и выдохов — это помогает успокоиться;
- если тебе тревожно, обязательно расскажи об этом взрослым — родителям или учителю;
- переключи внимание на спокойное занятие: рисование, чтение или игру;
- помни, что рядом есть взрослые, которые всегда помогут и защитят.

Рекомендации для родителей и педагогов:

- сохраняйте спокойствие — дети чувствуют эмоциональное состояние взрослых;
- объясняйте происходящее простыми и понятными словами, не запугивая;
- соблюдайте режим дня — это помогает снизить уровень тревожности;
- ограничьте поток тревожной информации, особенно из новостей;
- поддерживайте ребёнка, выслушивайте его переживания и не обесценивайте чувства.

Важно помнить, что в случае возникновения чрезвычайных ситуаций именно спокойствие и чёткие действия помогают быстрее справиться с трудностями. Регулярное обсуждение правил безопасности в семье и образовательных учреждениях формирует у детей уверенность и снижает уровень тревоги.

Управление МЧС напоминает: забота о психологическом состоянии детей — важная часть общей безопасности. Спокойный ребёнок лучше ориентируется в ситуации и быстрее реагирует на инструкции взрослых.

КАК БОРОТЬСЯ С ТРЕВОГОЙ?



#ОБЖ

1 СОБЛЮДАЙТЕ ИНФОРМАЦИОННУЮ ГИГИЕНУ



Погружение в информационный поток вызывает подъем уровня тревожности, но и полное их игнорирование - тоже. Поэтому важна золотая середина.

#ОБЖ

2 ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ПРИВЫЧНОГО РАСПОРЯДКА ДНЯ



Вы не можете контролировать все, что происходит, однако, всегда есть то, что зависит только от вас – приготовить обед, составить на работе отчет, поговорить с близкими.

#ОБЖ

3 ОСВОЙТЕ НАВЫКИ САМОРЕГУЛЯЦИИ



Быстрые способы воздействия на свое эмоциональное состояние – полезный навык, позволяющий лучше адаптироваться к любым сложным ситуациям.

#ОБЖ

4 БЕРЕЖНО ОТНОСИТЕСЬ К ОТНОШЕНИЯМ С ОКРУЖАЮЩИМИ



Точка зрения, отличающаяся от Вашей, не должна становиться причиной серьезного конфликта и разрыва отношений. Помните, что Ваш собеседник тоже может испытывать страх, тревогу, беспомощность и нуждаться в поддержке.

#ОБЖ

5 УДЕЛИТЕ ВНИМАНИЕ ДЕТЯМ



Дети очень чувствительны к эмоциональному состоянию взрослых. Чем спокойнее взрослые – тем лучше чувствует себя ребенок.

#ОБЖ

6

УДЕЛИТЕ ВНИМАНИЕ ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ



Помощь другому позволит Вам увидеть результат от своих усилий и почувствовать, что от Вас тоже зависит многое.

#ОБЖ

7

НЕ ПРЕНЕБРЕГАЙТЕ ПРИВЫЧНЫМИ ЗАНЯТИЯМИ



Общение, спорт, увлечения - всё это позволит восполнять энергию, которая была потрачена на тревогу и страх.

#ОБЖ

