

Информация для родителей и педагогов

Все люди временами беспокоятся. Это чувство знакомо взрослым и детям. Наши тревоги в каждом возрасте различаются, но в основном мы все беспокоимся об одном и том же. Что произойдёт? Будет ли кто-нибудь рядом, чтобы помочь мне? Как ко мне отнесутся новые знакомые? Смогу ли я это сделать? Получится ли у меня хорошо? Не будет ли мне больно?

Это ожидаемые тревоги. Взрослые беспокоятся ещё больше, когда слышат новости об угрозах безопасности, тяжёлых экономических проблемах, страданиях, насилии. Мы должны сделать всё от нас зависящее, чтобы оградить детей от такой информации.

Как мы можем помочь маленьким детям справляться с возникающей тревогой?

В первую очередь нужно начинать с себя. Мы должны знать методы, которые помогают нам взять себя в руки. Этим методам мы можем научить и наших детей. Например, чтобы успокоиться, можно пообщаться с людьми, всегда готовыми выслушать и поддержать нас, посмеяться, поиграть с домашними животными, заняться спортом, провести время на природе. Мы можем насладиться

звуками музыки, попеть, почитать, заняться искусством и посмотреть смешные фильмы. Существует много доступных удовольствий, способных восстановить наше спокойствие.

Мы можем выработать у себя привычку замечать вокруг хорошее. Каждый день приносит нам какие-то неприятные известия. Однако мы узнаём и о хороших событиях: о помощи, исцелении, доброте, поддержке, ответственности, усилиях, которые люди прилагают для того, чтобы улучшить наш мир! Мы должны научиться обращать на это внимание и говорить об этом с детьми.

Будьте рядом со своими детьми, когда они переживают. Важно, чтобы они знали, что мы понимаем их беспокойство и можем помочь, и то, что они сами в силах преодолеть трудности и тревоги. Мы можем показать нашим детям, как вернуть мир и покой души. Наша задача заключается в том, чтобы справиться с собственным беспокойством, таким образом мы покажем детям, как они могут справляться со своей тревогой.

Корнелия Спилман