

## **Социальная тревожность**

Дошкольники

Школьники

Подростки

02 марта 2023

7

### **Как помочь подростку с ней справиться**

*В переходном возрасте у подростка часто возникает много разных проблем. Одна из них — некомфортные ощущения в публичном пространстве. О том, что такое социальная тревожность и как ее побороть, рассказывает клинический психолог, эксперт программы «Травли NET» АНО «БО «Журавлик» Мария Афонина.*

Социальная тревожность — это тревога, страх, неловкость и другой дискомфорт, который появляется у человека в разных социальных ситуациях. Одни боятся «опозориться» и потому избегают публичных выступлений. Другие считают себя слишком «неинтересными» и «странными», вследствие чего стараются сидеть в стороне от класса или компаний сверстников и не знакомятся первыми. Некоторые думают, что их лицо слишком быстро краснеет от волнения, фигура далека от идеала, голос некрасивый, а значит, нужно спрятаться за волосами и одеждой и говорить как можно меньше и как можно тише. Кто-то боится знакомиться с противоположным полом или проявляться в социальных сетях (хотя очень этого хочет). Таких примеров можно привести множество. Наверняка, кто-то из читателей узнает в описании самих себя или своих подростков.

### **Тревога — в цифрах и именах**

Интересно, что эти проблемы довольно распространены. Так, исследование московских школьников (Т. Павлова, 2014) показало, что 28% подростков имеют выраженный уровень социальной тревожности — практически каждый третий или четвертый подросток.

Среди студентов московских вузов (В. Краснова, 2013) высокий уровень социальной тревожности наблюдается у 20% молодых людей — это каждый пятый студент. Причем такие трудности есть в равной степени у девочек и мальчиков.

Социальная тревожность встречается также и у знаменитостей, среди них, например, Бенедикт Камбербэтч, Аманда Сейфрид, Барбра Стрейзанд, Том Круз и многие другие. Кстати, часто знание о том, что известные люди также волнуются при общении с другими людьми и боятся выглядеть нелепо, неловко, неумело и прочее «не», помогает почувствовать, что ты не один со своей проблемой и шансов на ее преодоление довольно много.

### **Откуда берется тревожность?**

Обычно проблемы не появляются на пустом месте. Бóльшая часть подростков (и взрослых) с социальной тревожностью — это в прошлом застенчивые, робкие, чувствительные дошкольники. Если ребенок с такими особенностями воспитывается чрезмерно тревожными или излишне критикующими родителями, а в детском саду встречается с очень строгими и требовательными воспитателями, то застенчивость и тревожность могут усиливаться.

Далее наступает подростковый возраст — период, когда начинает меняться гормональный фон, запуская целую череду различных изменений в организме. Активизируется физический рост; меняются пропорции тела, состояние кожи и волос; появляются половые признаки. Подросткам

непросто привыкнуть к этим переменам — они теряются, не сразу понимают, как теперь взаимодействовать и обращаться со своим новым телом. Любое неосторожное слово, преломляясь через нестабильный эмоциональный фон подростка, может вызывать неловкость, смущение, неуверенность в себе, негативное отношение к себе, снижение самооценки.

Особенно значимым в этом период становится мнение и оценка группы сверстников. Взрослеющий ребенок изучает себя, сравнивает себя со сверстниками, стремится быть похожим на свою группу, чувствовать себя в ней своим. Если группа отвергает подростка и он получает негативный опыт социального взаимодействия, риск социальной тревожности возрастает в несколько раз. Особенно опасно, когда подросток становится мишенью школьной травли или кибербуллинга — травли в интернете.



### **Что делать родителям?**

Если вы замечаете, что ваш подросток с трудом заводит новые контакты, боится подойти к педагогу и спросить что-то, отказывается выступать у доски, не может заказать себе что-то по меню в ресторане или кафе, считает себя намного менее интересным по сравнению со сверстниками, поговорите с ним наедине в спокойной доброжелательной обстановке.

Расскажите, какие особенности вы заметили в его поведении и настроении, спросите, что он (она) думает об этом, требуется ли помощь. Поделитесь своим опытом (вероятно, в прошлом вы также чувствовали себя неловко и некомфортно в определенных ситуациях), расскажите, что вам помогало, а что было совершенно бесполезно или даже увеличивало проблемы.

Предложите посетить психолога или психотерапевта (многие подростки с готовностью и благодарностью откликаются на такое предложение). Обращайтесь к специалисту, который умеет работать с такими трудностями.

### **Полезные практики**

Одно из упражнений, которые часто используют в работе специалисты, это игра «Шерлок Холмс». Вы можете практиковать ее дома самостоятельно.

#### **«Шерлок Холмс»**

Для начала попробуйте представить себя в некомфортной социальной ситуации. Это может быть выступление с докладом, интервью, неожиданная встреча с давним знакомым, когда вы небрежно одеты, и т. п. Попробуйте вообразить эту ситуацию в деталях, а затем оцените, где в тот момент находилось ваше внимание:

- 0 — было полностью сконцентрировано на вас самих и вашем волнении;
- 5 — было полностью сосредоточено на внешней обстановке и других людях.

Скорее всего, ваша оценка окажется 0-1-2. Далее попробуйте мысленно перевести фокус внимания на вашего собеседника (или собеседников). Для этого станьте ненадолго детективом Шерлоком Холмсом и пробуйте отвечать на вопросы: «Какое настроение у этого человека? Чем он интересуется? С кем он живет? Какую музыку он предпочитает? О чем он думает? Как он учился в школе?» И любые другие вопросы, которые сможете придумать. Затем снова оцените, где находится ваше внимание:

- 0 — полностью сконцентрировано на вас самих и вашем волнении;
- 5 — полностью сосредоточено на внешней обстановке.

Скорее всего, ваша оценка сдвинется в сторону 3-4-5. Пробуйте играть в эту игру каждый день — так вы приучите свое внимание фокусироваться на других людях и окружающей обстановке, будете меньше думать о своем волнении в момент общения, и социальная тревожность потихоньку начнет снижаться.

### **Экспозиции**

Также важный инструмент преодоления социальной тревожности — это экспозиции. Простыми словами, это постепенное столкновение с пугающими ситуациями и получение в них положительного опыта преодоления тревоги.

Например, если человек боится общаться с незнакомыми людьми, можно расположить пугающие ситуации от самой нестрашной до самой страшной. Предположим, что самая нестрашная ситуация — это общение с незнакомыми людьми в знакомой обстановке (когда к родителям приходят гости). Эта ситуация вызывает тревогу на 3 балла из 10.

Далее идет ситуация общения с секретарем в школе — страшно на 4 балла; общаться с участковым педиатром страшно на 5 баллов; общаться с вожатыми в лагере — на 9 баллов и т. д.

Нам важно выбрать средне-страшную ситуацию, когда тревога есть, но она переносима. Пусть это будет общение с секретарем в школе. Тогда мы можем предложить подростку пойти к секретарю,

поздороваться, попросить справку о том, что он учится в школе, поблагодарить и пожелать хорошего дня. После проведения такого эксперимента важно обсудить с подростком, какие выводы он для себя сделал, какой у него уровень тревоги сейчас. И потихоньку продвигаться к все более и более пугающим ситуациям.

Такие эксперименты можно проводить и самостоятельно, но все-таки лучше обращаться к специалистам, чтобы точно справиться с проблемой и не усугубить ее.

Текст: Анна Демина

Дополнительную информацию можно найти

<https://xn--80aidamjr3akke.xn--p1ai/>