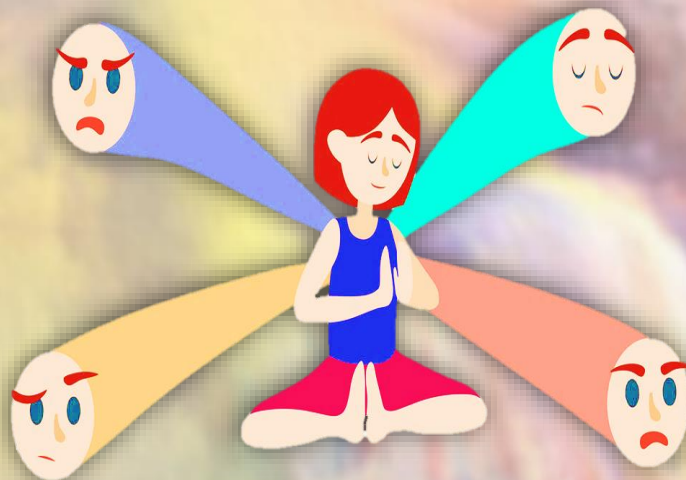


Спокойствие, ТОЛЬКО спокойствие!



ЧАСТО РОДИТЕЛИ ОБРАЩАЮТСЯ К ПСИХОЛОГАМ ПО ПОВОДУ СВОИХ ТРЕВОЖНЫХ ДЕТЕЙ.

А ЕСЛИ ВЫ САМИ ТРЕВОЖНЫЙ РОДИТЕЛЬ?

Скорее всего, вам это уже кто-то говорил, например, ваши собственные родители или ваш супруг/супруга, воспитатель в детском саду или учитель в школе. Им кажется, что вы чересчур сильно реагируете на те незначительные события, которые происходят в жизни вашего ребенка.

Вам нужно иметь исчерпывающие сведения о жизни ребенка в школе, о малейших изменениях в самочувствии, о том, как он ел, что он надел, кто ему что сказал и еще о сотне самых разных вещей.

Вы часто пытаетесь его одернуть, чтобы оградить от «опасности»: на детской площадке вы вынуждены постоянно следить за ребенком и твердить «не трогай!», «не лезь!», «осторожнее!», «руку сломаешь!». Вы часто расстраиваетесь, потому что сил контролировать все у вас не хватает, и само по себе это вызывает тревогу («кто же проследит, если я не успеваю?»)



Возможно, вы и сами на каком-то уровне осознаете, что ваша тревога уже не очень полезна вам и вашему ребенку.



Ребенок «заражен» вашими страхами, с трудом адаптируется в школе или саду, постоянно требует вашей помощи и поддержки, вы не можете выйти на работу, у вас нет ни сил, ни времени на себя, на свою жизнь, и на ваши отношения с кем-то еще, кроме ребенка (например, с супругом/супругой). Но, несмотря на это, у вас не получается остановиться.

Хорошо известно, что тревога у родителей отрицательно сказывается на детях:

- детям сложнее адаптироваться в новых ситуациях,
- они чувствуют себя менее компетентными,
- с трудом справляются с проблемами, с которыми уже должны по возрасту справляться самостоятельно (т.к. тревожный родитель по сути и транслирует ребенку: «Ты не знаешь/не умеешь, как надо, дай я»).



В подростковом возрасте такие дети пытаются избавиться от вторжения родительской тревоги, выставляют «глухую стену» и часто ведут очень замкнутый, закрытый от родителей образ жизни, не делятся с ними, держат в тайне даже те ситуации, в которых им реально могла бы понадобиться помощь.



Дети, которых сверхопекали в детстве, часто показывают хорошие академические успехи, зачастую это не их результат, а результат родительской тревоги. Оказываясь без опеки родителей такие дети теряются и не могут заставить себя учиться. В крайних случаях у детей тревожных родителей появляются такие расстройства, как панические атаки, *генерализованное** тревожное расстройство, *обсессивно-компульсивное*** расстройство и др.

* Когда тревога становится постоянным спутником, и начинает мешать радоваться жизни – это может быть первым признаком такого заболевания, как генерализованное тревожное расстройство. Оно связано с возникновением постоянного изнуряющего беспокойства, которое не имеет реальных оснований.

** Обсессивно-компульсивное расстройство - это психическое и поведенческое расстройство, при котором у человека возникают навязчивые мысли и/или он испытывает необходимость многократно выполнять определенные действия до такой степени, что это вызывает расстройство или ухудшает общую функцию.

ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ ТАКИМ РОДИТЕЛЯМ? КАК БОРОТЬСЯ С СОБСТВЕННОЙ ТРЕВОГОЙ?

❑ Подумайте, поразмышляйте над следующими вопросами:

1. Скорее всего, ваше поведение не взялось из ниоткуда. У тревожных родителей часто есть свои тревожные родители. Как часто тревожность ваших родителей вам помогала? Какие она вызывала чувства в детстве? Какие сейчас?

2. Что останется в вашей жизни, если убрать из нее ребенка и переживания о нем? Есть ли у вас хобби (было ли оно когда-то?) В каком состоянии находятся ваши отношения с супругом/супругой? Остались ли у вас друзья? Что происходит с вашим здоровьем? Ведь рано или поздно это произойдет: ребенок вырастет, захочет жить отдельно, у него появится своя семья, своя жизнь... А с чем останетесь вы? Почему бы не сфокусироваться на себе уже сейчас?

3. Что стоит за теми мыслями, которые лезут к вам в голову: ваши чувства, или непререкаемые факты? К примеру: «он плохо учился в этом году, значит, в следующем году все будет еще хуже». Можете ли вы на самом деле предсказать будущее? Или это ваша тревога заставляет вас думать о негативном исходе? Очень важно научиться различать **ФАКТЫ** и **ЭМОЦИИ**.



4. Наличие тревоги часто вызывает мысли вроде: «Если мне тревожно, значит, для этого есть реальные основания», «Если я не буду тревожиться, то я не смогу предсказать и предотвратить проблемы». К сожалению, такие мысли лишь повышают градус тревоги. Люди в страхе часто менее компетентны, чем люди в спокойном состоянии. Решите точно: что вы реально можете контролировать? А что не можете, как бы вы ни тревожились и ни старались? Старайтесь не заглядывать в будущее или в прошлое, а оставаться в настоящем моменте и видеть не только негативное/страшное, но и положительное.

5. А что на самом деле нужно вашему конкретному ребенку? Он вообще какой по характеру? Помогает ли ему ваша тревога? Может ли он за счет нее делать то, что должен: играть, изучать мир, общаться со сверстниками, узнавать и пробовать новое, учиться?



6. По сути, ваша тревога заставляет вас приносить себя в жертву. А что будет, если вы перестанете это делать? Кто должен это оценить? Как вам кажется, понимает ли это человек, или же ваши усилия впустую? Ведь жертвенность никто никогда не оценивает по достоинству.

Как это часто бывает в жизни, любой крайний вариант плох, нужна золотая середина: сверхконтроль и сверхтревога вредят ничуть не меньше, а может быть и больше, чем недостаток контроля. Где та золотая середина, которая устроила бы вас, но одновременно и помогла бы ребенку?





Книга К. Кресвелл и Л. Уиллеттс «Спокойные» про то, как помочь детям справиться со страхами и тревогой, а также, почему с тревожностью важно бороться не только детям, но и родителям.

Свои представления о мире дети черпают от окружающих людей. Если вы, как родитель, склонны думать обо всем со страхом, ваш ребенок невольно может перенять такое отношение. Кроме того, дети тревожных родителей склонны скрывать свои чувства, чтобы снизить ваше беспокойство за них.

Начав борьбу с собственными переживаниями, вы не только поможете себе, но и покажете ребенку новый образ мышления, пример того, как можно действовать в ситуации излишней тревоги. Далее несколько способов, которые помогут это сделать.



ОТСЛЕЖИВАЙТЕ ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ

Бывает, что мы невольно высказываем признаки тревоги и сами этого не замечаем. К примеру, переходим на другую сторону улицы, увидев собаку, или демонстрируем облегчение, когда гости уходят из дома. Эти сигналы могут быть не осознанны, но хорошо считываются детьми. Старайтесь отслеживать малейшие проявления собственной тревоги. Или попросите супруга или кого-то из друзей понаблюдать за вами. Чем раньше вы начнете замечать проявления тревожности, тем скорее сможете их устранить.



НЕ ПЕРЕНОСИТЕ СОБСТВЕННЫЕ ТРЕВОГИ НА РЕБЕНКА

Родители с тревожным образом мыслей склонны ожидать от ребенка схожего видения мира. Предположим, вы знаете, что ваш ребенок волнуется перед походом к врачу. И каждый раз накануне этого события начинаете переживать, справится ли он.



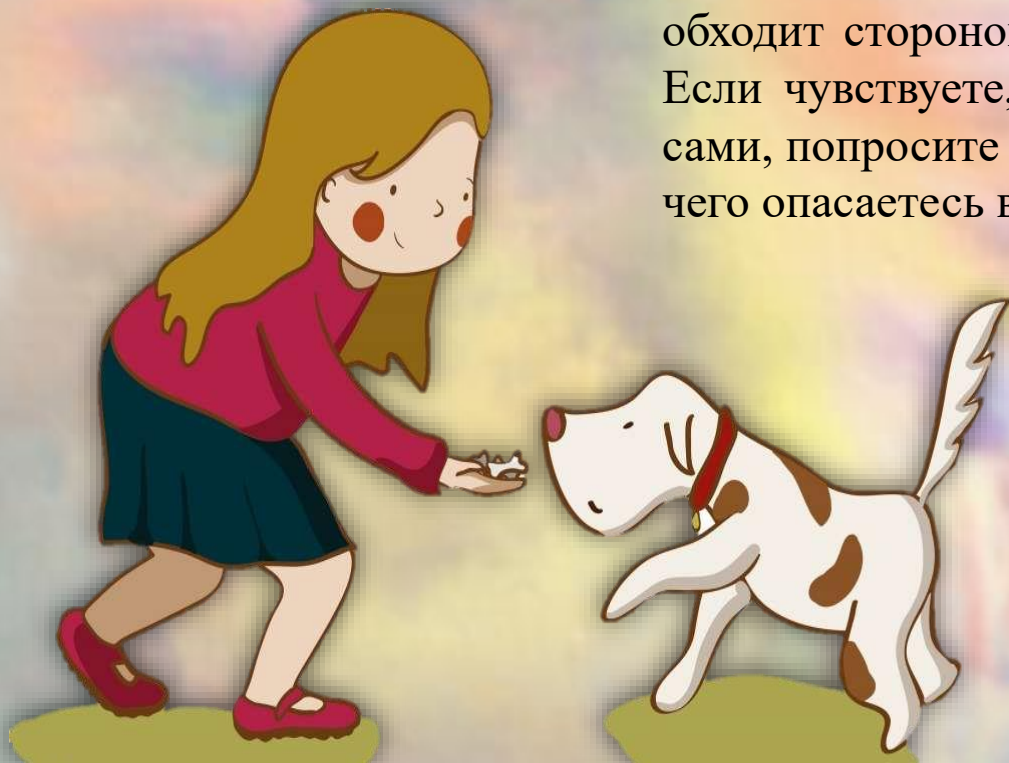
Эти негативные ожидания влияют на поведение ребенка: замечая реакцию родителей, ребенок только укрепляется в мысли, что врачи – это что-то страшное. Получается замкнутый круг. Столкнувшись с подобной ситуацией, попробуйте разработать план действий на случай, если ваши тревоги оправдаются: как вы себя поведете, что скажете ребенку. Само наличие подобного плана поможет вам быть спокойнее.



ДАЙТЕ РЕБЕНКУ ВОЗМОЖНОСТЬ ПРОТИВОСТОЯТЬ СТРАХУ

Действенный способ не дать ребенку перенести ваши страхи на себя – это позволить ему встретиться с ними лицом к лицу. Испытать то, чего боитесь вы, и понять, что он способен с этим справиться. Например, старайтесь не мешать ребенку гладить собак просто потому, что вы сами никогда не стали бы так делать.

Вместо того чтобы говорить, что «собаки – страшные и опасные существа», объясните, что разные люди относятся к ним по-разному: кто-то обходит стороной, а кто-то спокойно играет с ними. Если чувствуете, что не готовы к подобному опыту сами, попросите другого помочь ребенку испытать то, чего опасаетесь вы.



ГОВОРИТЕ О СВОИХ ТРЕВОГАХ

Одна из самых частых проблем тревожных детей состоит в том, что они чувствуют себя странными и не такими, как все, из-за того, что постоянно чего-то боятся. Чтобы помочь ребенку избавиться от этого ощущения, честно расскажите ему о своих страхах. В идеале – привести несколько примеров того, как вам удавалось справляться в тех или иных случаях. Выбирайте страхи, понятные ребенку – пусть это будет боязнь кошек, а не финансовые трудности или проблемы в отношениях. Важно каждый раз подчеркивать, что это лишь ваши страхи, а на самом деле кошки не таят в себе опасности. Подобные разговоры дадут ребенку понимание, что тревожиться – нормально, а делиться переживаниями с другими не страшно и не стыдно.



ВОВЛЕКАЙТЕ РЕБЕНКА В РАБОТУ НАД ВАШИМИ СТРАХАМИ

Показать ребенку, как вы преодолеваете страхи, – мощный стимул для него самого. Расскажите, что вы делаете и как себя чувствуете. Попросите помочь: ребенок может награждать вас за успехи – поучаствовать в приготовлении завтрака, если вы наберетесь смелости погладить соседскую кошку, сделать вам чай, если в гостях у подруги с кошкой вы не забьетесь в угол, или просто похвалить добрым словом. Таким образом вы добьетесь сразу нескольких целей: покажете ребенку, какими инструментами пользуетесь для преодоления страха, поставите его в положение «специалиста», добавив уверенности в собственных силах, и получите лишнюю мотивацию.



ПРОСИТЕ О ПОМОЩИ

Если вы чувствуете, что ваши страхи слишком велики, чтобы справиться с ними самостоятельно, не стесняйтесь обратиться к специалисту. Даже самая «пустяковая» на первый взгляд проблема заслуживает внимания и проработки – что, в свою очередь, поможет не только вам, но и вашим детям.

По материалам книги «Спокойные»

Список литературы

Статьи

1. Василькина, Ю. Сохраняйте спокойствие / Юлия Василькина // Здоровье школьника. – 2006. – Июль (№ 5). – С. 32-33.

Интернет-ресурсы

2. Кресвелл, К. Спокойные [Электронный ресурс] / К. Кресвелл, Л. Уиллеттс // <https://www.litmir.me/br/?b=692727&p=1>. – Режим доступа : свободный.

3. Млодик, И. Родительская тревожность за детей: как не сойти с ума и не впасть в чрезмерную опеку? [Электронный ресурс] / И. Млодик // <https://www.b17.ru/blog/69981/>. – Режим доступа : свободный.

4. Сам не свой: как тревожность родителей влияет на детей. Шесть советов по борьбе с переживаниями [Электронный ресурс] // <https://www.afisha.ru/article/sam-ne-svoy-kak-trevozhnost-roditeley-vliyaet-na-detey-shest-sovetov-po-borbe-s-perezhivaniyami/>. – Режим доступа : свободный.

5. Серебряная, А. В. Что делать тревожным родителям? [Электронный ресурс] / А. Серебряная // <https://medalvian.ru/zhurnal/chto-delat-trevozhnym-roditelyam/>. – Режим доступа : свободный.

Презентацию подготовила: Т. С. Волшукова

Компьютерный дизайн: Т. С. Волшукова

Редактор: Л. Б. Анисимова

© МБУК «Поронайская ЦБС», 2022

Телефон: 8(42431)55458

Наш сайт: [//www.поронайская-цбс.рф](http://www.поронайская-цбс.рф)

