

## Помощь тревожному ребенку в семье

### Рекомендации для родителей

Тревожность - это свойство личности, характеризующее предрасположенность человека воспринимать широкий круг ситуаций как угрожающих, и реагировать на них, чувством тревоги и беспокойства. Как взрослый человек, так и ребенок могут воспринимать некоторые ситуации как угрожающие физически, как угрожающие их потребностям их социальному статусу и самоуважению (самооценке). Например, публичная критика угрожает социальному статусу.

Тревога и беспокойство - негативные чувства. Тревога – чувство, скомбинированное из нескольких эмоций, и важной ее составляющей является страх.

Тревожными бывают и дети, и взрослые. Но для детей тревожность более характерна, так как в силу возрастных причин они имеют меньше опыта и знаний, необходимых для разрешения возникающих проблем.

Для поддержки тревожного ребенка в семье рекомендуется следующее:

1. Если в семье двое и более взрослых, занимающихся ребенком, то согласуйте и выработайте единые требования, которые вы предъявляете к ребенку. Противоречивые требования в семье – одна из основ тревожности.
2. Будьте последовательны с ребенком, то есть выполняйте те решения, которые вы приняли. Если вы их изменяете, это должно быть обосновано и объяснено ребенку, но эти изменения не должны зависеть от вашего настроения.
3. Предпримите действия, чтобы по возможности и согласовать свои требования к ребенку, и требования школы.
4. Предпримите действия, чтобы требования школы выполнялись. Например, вовремя подписывайте дневник ребенка, чтобы ребенок не был за вас сконфужен перед учителем. Ходите на родительские собрания, чтобы ребенок не стыдился того, что его мама не выполняет требований учителя и что он «заброшен».
5. Пересмотрите свои требования к ребенку в отношении к обучению. НЕ повторяйте ему неоднократно, что он непременно должен быть отличником. Для некоторых детей и тройки – хорошие отметки. Примите во внимание утомляемость, физические ресурсы своего ребенка, его болезни, его потребности и в отдыхе, игре, общении, развлечении и потребность чувствовать себя счастливым. Примите во внимание, что только один ребенок в классе может быть «лучшим», и это не обязательно ваш. Что медалисты в школе бывают 1-2, и далеко не каждый год. Что здоровье детей в гимназиях по данным исследований хуже, чем здоровье детей в обычных школах.
6. Если ваш ребенок получил отметку, которой он не ожидал, она уже сама по

себе является для него наказанием. (Даже если он внешне этого не проявляет). Не наказывайте его второй раз своей критикой, пренебрежением, лишением своей любви, лишением общения или чем-либо другим. Выразите веру в его способности, и умения, в его способность достигать результата.

7. Если в семье двое или более детей, будьте осторожны с тем, чтобы сравнивать одного ребенка с другим. Сравнение будет восприниматься как угроза потери вашей любви и угроза потерять свой статус в глазах брата, сестры.

8. Учите своего ребенка быть более оптимистичным. Следите за выражением своего лица. Улыбайтесь чаще, будьте для него примером. Убеждайте ребенка, что все будет хорошо. Учите его в любой ситуации искать плюсы, по принципу «нет худа без добра». Например, ошибки в контрольной — это бесценный опыт, ты понял, что тебе надо повторить, и больше их не сделаешь.

9. Делитесь с ребенком своим жизненным опытом, как вы решали какие-либо проблемы, преодолевали трудности. Можно поделиться своей тревогой, но лучше в прошедшем времени. Боялся, но потом удалось сделать то-то и то-то.

10. Если в семье ожидаются какие-либо перемены — например, рождение младшего братика или сестренки, переезд на новое место жительства, переход самого ребенка в другую школу или класс — готовьте ребенка к переменам заранее. Надо готовить ребенка к переменам, рассказывать, что его ждет.

11. Если в какой-либо конкретной ситуации ребенок напряжен, предложите ему упражнение для расслабления: глубокий вдох, улыбнуться, представить что-то приятное. На приеме у зубного врача можно предложить ему подумать о том, что будет, когда все закончится: пойдём домой, купим мороженого, все будет позади. Помните, что при необходимых медицинских исследованиях и процедурах, важно, чтобы вы сами оставались спокойны и давали поддержку ребенку своим спокойствием и уверенностью. Если вы сами тревожны, не уверены в полезности происходящего, боитесь — вам не удастся убедить ребенка словами, что «все хорошо».

12. Если ваш ребенок имеет конкретные устойчивые темы для тревог, первая задача для родителей — понять и принять тревогу и страхи ребенка, он имеет на них полное право. Особенно важно применить это правило к мальчикам, так как мальчики часто становятся предметом насмешек взрослых и детей за то, что они чего-либо боятся. Насмешки, оценочные суждения непродуктивны, так как не помогают ребенку справиться со своей тревогой или страхом.

13. Помочь ребенку в преодолении тревоги — значит создать условия, в которых ему будет не так страшно. Ни в коем случае нельзя заставлять ребенка сделать то действие, которого он боится (Например, остаться одному в комнате, сходить в булочную одному без взрослых и купить хлеб). Это лишь вызовет усиление симптома. Если ребенок боится засыпать в темноте, пусть засыпает при свете, если боится спросить дорогу у прохожих, спросите вместе

с ним. Таким образом, вы показываете ему, как можно решать тревожащие его ситуации. Делайте **вместе** с ребенком, но не **вместо** него.

14. Проанализируйте ситуацию, в которой находится и растет ребенок. Часто причиной страхов, тревоги ребенка являются грубые ссоры взрослых вокруг него, применяемые к детям физические наказания, просмотр в одиночку (без взрослых) ребенком телепередач, содержание которых он самостоятельно, без взрослых, понять не может. Помните, что ребенок имеет полное право чувствовать себя незащищенным и испытывать страх в ситуациях, когда взрослые ведут себя некорректно, так как физически они слабее и не могут в силу этого контролировать поведение взрослых.

15. Если тревога и страхи ребенка настолько сильны, что нарушают его деятельность например, если ребенок боится садиться в лифт, боится один оставаться дома, боится спать при выключенном свете, и т.п. – необходимы консультация и, возможно, коррекционная работа психолога или психотерапевта с ребенком и членами семьи.