

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 25 «Пчёлка» ст. Брюховецкой муниципального образования Брюховецкий район

КОНСУЛЬТАЦИЯ

для родителей

10 способов помочь ребёнку справиться с тревожностью



подготовил педагог-психолог Г.И.Зимовец

ст-ца Брюховецкая

Беспокойство — нормальная реакция любого человека на всё, что он воспринимает как угрозу. И дети — не исключение, тем более, что для ребёнка угрозой может стать что угодно, начиная от мелких бытовых конфликтов и заканчивая началом нового учебного года.

Даже самые бесстрашные дети порой испытывают страх перед чем-то новым, но некоторые могут страдать тревожностью разной степени мощности. Как помочь таким детям и откуда берётся это состояние?

Почему дети испытывают тревогу?



Дети постоянно сталкиваются с чем-то новым, и это может внушать им беспокойство. Данный процесс совершенно нормален до тех пор, пока эта тревога не становится постоянной. Если дети со страхом реагируют на всё новое и склонны к всевозможным переживаниям, это может говорить о хронической тревожности.

Часто у тревожных детей возникают проблемы с тем, чтобы замечать мысли, которые их беспокоят. Для этого им нужна помощь и поддержка родителей — дети учатся преодолевать тревожные моменты благодаря тому, как вы их тренируете. И в будущем, сталкиваясь с непростыми ситуациями, они будут чувствовать себя более уверенными.

Бывает, что родители, предвосхищая страхи ребёнка, пытаются оградить его от них. Когда дети страдают хронической тревожностью, родители могут попасть в отрицательный цикл и только усугубить проблему. Поэтому вести себя в таком случае стоит очень осторожно и внимательно.

Как помочь ребёнку справиться с состоянием тревожности?

1. Цель не в том, чтобы избавиться от беспокойства, а в том, чтобы помочь ребенку справиться с ним

Конечно, никто не хочет, чтобы ребёнок был несчастным, но лучший способ помочь детям преодолеть тревогу — не пытаться удалить стрессоры, которые её вызывают, а освоить, как справляться с ними. Это поможет детям

научиться терпеть чувство беспокойства и действовать вне зависимости от него — так, тревога со временем уменьшится или вовсе исчезнет.

2. Не избегайте вещей только потому, что они вызывают у ребёнка беспокойство

Если вы помогаете детям избегать того, что их тревожит, это поможет им почувствовать себя лучше, но только в краткосрочной перспективе. В долгосрочной тревога только усилится. Если ребёнок в неудобной ситуации расстраивается, начинает плакать — не для того, чтобы манипулировать, а просто потому, что он так себя чувствует — нужно не избавлять его от стрессовых ситуаций, а помочь справиться с ними, чтобы избежать повторения.

3. Выражайте позитивные, но реалистичные ожидания

Важно объяснять ребёнку, что его ожидания вполне реалистичные — например, провалить задание, оказаться объектом насмешек или не любить танцы в детском саду. При этом стоит выразить уверенность, что с ним всё будет в порядке, он сможет справиться с этим. Так ребёнок будет готов к любой ситуации, и, к тому же, он будет понимать, что ожидания его родителей не связаны с тем, с чем он точно не сможет справиться.

4. Уважайте его чувства, но не наделяйте их решающей силой

Если ребёнок боится идти к врачу и делать укол, очень важно не преуменьшать его страхи, но и не усиливать их ещё больше. Если вы хотите поучаствовать, помогите ему понять, о чём именно он беспокоится, и побудите противостоять своим страхам. Для многих детей очень важно знать, что родитель рядом и поможет им пройти через страшные моменты в их жизни.

5. Не задавайте наводящих вопросов

Поощряйте ребёнка рассказывать о своих чувствах, но старайтесь не задавать наводящие вопросы. Чтобы не подпитывать цикл беспокойства, просто задавайте открытые вопросы, иначе в голове будет бурлить ещё больше мыслей и тревог.

6. Не подкрепляйте страхи ребёнка

Если у ребёнка был негативный опыт общения с собакой или неудачный поход на каток, очень важно, чтобы родители не вмешивались и не вынуждали детей снова взаимодействовать с чем-то пугающим и не подталкивали их к определённому решению.

7. Призывайте ребёнка привыкать к своей тревоге

Дайте ребёнку понять, что вы цените труд, который требуется, чтобы справиться с тревогой. Со временем это чувство будет снижаться, если дети продолжат контактировать с источником стресса. Возможно, тревожность так и не исчезнет насовсем, но именно так преодолеваются страхи.

8. Старайтесь сделать так, чтобы период стрессового ожидания был коротким

Когда мы чего-то боимся, труднее всего ощущается именно тот период ожидания, который предшествует самому делу. Родителям важно проследить, чтобы такие периоды были как можно более короткими — например, если ребёнок нервничает по поводу похода к врачу, не стоит обсуждать его задолго до посещения.

9. Обдумайте всё вместе с ребёнком

Иногда полезно поговорить о том, что произошло бы, если бы страх ребёнка сбылся — как бы он с этим справился? Так ребёнок сможет проговорить беспокоящие его вещи и объяснить, чего он действительно боится. А родитель, в свою очередь, может предложить пути решения проблемы. Для некоторых детей наличие плана может снизить неуверенность самым эффективным способом.

10. Постарайтесь продемонстрировать детям здоровые способы справиться с тревогой

Существует способ помочь детям справиться с тревогой, позволив им увидеть, как это делаете вы. Это будет полезно как ребёнку, так и родителям, ведь с постоянным чувством тревоги жить совсем не просто. Позвольте детям услышать или увидеть, как вы справляетесь с трудностями.

Бонус: один из рабочих лайфхаков по борьбе с тревогами.

Важно осознать, что тревожность — это своеобразный «голос в голове», и отделить его от своих собственных мыслей. Можно представить, что в голове играет расстроенный телевизор, который включает тревожные и неприятные программы. Если регулярно отлавливать его и говорить себе, что это просто фон, и к реальности и вашим собственным мыслям он отношения не имеет, со временем его станет всё проще и проще «заглушать», а то и «выключать». Будьте ментально здоровы!



Источник: <https://tlum.ru/news/10-sposobov-pomoch-rebenku-spravitsya-s-trevozhnostyu/>

