

## Как помочь ребенку справиться с тревожностью

Тревога и беспокойство способны полностью уничтожить детскую уверенность в себе. Особенно когда дело касается незнакомых ситуаций или адаптации в новом коллективе. Детство, это сплошные переживания: с кем дружить, как правильно ответить на вопрос взрослого, как пройти мимо лающей собаки. Видеть, как твой ребёнок мучительно тревожится из-за чего-то, очень больно. Тяжело видеть, как он отстраняется от сверстников, не отпуская вас из детского сада, рыдает на детских праздниках и отказывается участвовать в мероприятиях. Порой детское беспокойство, вызванное абсолютно иррациональными вещами, только раздражает. Но ребенку необходимо помочь!

### Составьте план игры

Иногда дети забывают, что у них есть возможность справиться с любой задачей. Помогите ребёнку осознать, что он способен самостоятельно или с небольшой поддержкой со сторон, решить любую соответствующую его возрасту задачу. Если ребёнок выражает своё беспокойство и обращается с этой тревогой к вам, ответьте: «Похоже, ты очень волнуешься из-за предстоящего выступления?» или «Я вижу, что тебя очень беспокоит ссора с Борисом?». Это даёт возможность дать имя испытываемым эмоциям и избежать тупиковой ситуации, возникающей после фраз «здесь нечего бояться» или «просто расслабься».

Помогите ребёнку составить план. «Если тебя что-то пугает, что можно сделать, чтобы справиться с ситуацией? Если тебе нужна помощь, к кому ты можешь обратиться? Если Аня перестанет с тобой дружить, что ты сделаешь? Если потеряешься в торговом центре, к кому ты обратишься? Что произойдёт, если ты почувствуешь тошноту во время поездки? Что ты будешь делать?». Помощь в составлении плана достигает сразу двух целей. Во-первых, это помогает ребёнку продвинуться от проблемы к её решению, что снижает неопределённость, а именно она - источник тревоги. Во-вторых, это говорит ребёнку о том, что вы в него верите. Вы верите в то, что он способен справиться с любой задачей, соответствующей его возрасту.

### Научите ребёнка отвечать своей тревожностью

Иногда дети не осознают, что тревожность, это лишь одна сторона диалога. Они могут ответить своему беспокойству, чтобы почувствовать себя более уверенно. Для этого предложите ребёнку выбрать имя для своей тревожности. Например, «беспокойная Лиза, Аня, Миша» или даже нарисуйте персонажа, который сидит на плече ребёнка. Это помогает персонализировать тревожность, тем самым как бы отделяет её от ребёнка. Постоянно поощряйте диалог с этим персонажем.

Достаточно взрослые дети могут вписать готовые реплики в свой ежедневник - «Я могу справиться с любой тревогой», «Ошибаться или делать глупости, это нормально». Дети помладше, которые уже умеют читать, могут носить в своём кармане напоялку или визитку с теми же самыми полезными сообщениями - «Я сильнее, чем моя тревога», «Быть не идеальным, это нормально». Если ребёнок стесняется носить с собой записку, можно завести себе талисман, который будет напоминать об определённом фиксированном ответе. К примеру, пусть стикер-сова означает «Я могу справиться с любым препятствием». Этот стикер ребёнок может положить в пенал, папку и рюкзак.

### Объясните, что любая буря рано или поздно стихнет

Волнение влечёт за собой неприятные физические ощущения - повышенное сердцебиение, пустота в голове, урчание в желудке. Неприятные ощущения могут заставить ребёнка подумать «меня сейчас вырвет» или «со мной что-то не так». Если физические ощущения заставляют ребёнка думать, что с ним что-то не так, проведите небольшую тренировку. Специально вызовите специфичные симптомы, чтобы ребёнок к ним привык. Вы можете вместе бегать по ступенькам, чтобы сердце стучало сильнее, крутиться на качелях, чтобы вызвать лёгкое головокружение. Попросите ребёнка сфокусироваться на этих ощущениях. 30 секунд или минуты вполне хватит. Затем обратите его внимание на то, как быстро он пришёл в норму: как правило, на это уходит не больше двух минут. Ребёнок может прийти в себя даже раньше вас. Он может ответить: «Да это не было страшно – это же просто качели!». Но на это есть ответ: «Да, но ты испытываешь то же самое, когда тебя вызывают к доске, и это вызвано твоей тревогой. Ты заметил, как быстро

пришёл в себя после качелей? Точно так же ты быстро придёшь в себя после того, как тебя вызовут к доске!» В общем, научите ребёнка не бояться этих физических ощущений. Да, они приносят дискомфорт, но это просто тревожность и ничего больше. Она должна отступить достаточно быстро.

Тревожность - всегда признак неуверенности, неспособности ответить на вопрос: «Смогу ли я это сделать?». Проработка ситуаций и подготовка к тому, чтобы справляться со своими страхами, лучший способ подарить ребёнку чувство уверенности в своих силах. Результат? Уверенный в себе ребёнок и, как следствие, уверенный в себе в будущем взрослый.



Для публикации использован источник: <https://vk.com/club109190188>