

## **Как помочь тревожному ребенку**

Детство — это сплошные переживания. С кем сидеть за партой, как написать устный счёт, как пройти мимо лающей собаки.

Видеть, как твой ребёнок страдает от тревожности, очень больно. Видеть, как он отстраняется от сверстников, не отпуская Вас из детского сада, рыдает на днях рождения и отказывается участвовать в школьных мероприятиях, разбивает родительское сердце. Порой детское беспокойство, вызванное абсолютно иррациональными вещами, только раздражает. Но в этой ситуации ребёнку можно и нужно помочь.

Есть пять простых способов облегчить жизнь ребёнка:

*Помогите составить ему план игры.*

*Научите его отвечать своей тревожностью.*

*Напомните, что любая буря рано или поздно сходит на нет.*

*Отучите ребёнка от бесполезных ритуалов.*

*Выслушайте его.*

### ***Помогите составить 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 стороны) 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 А» или «Я вижу, что тебя очень беспокоит Б». Это дает 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 ситуацией? Если тебе нужна помощь, к кому ты можешь обратиться? К примеру, если Аня перестанет с тобой дружить, чтобы ты сделаешь? Если потеряешься в торговом центре, к кому ты обратишься? Что произойдёт, если ты почувствуешь тошноту во время урока? 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 — именно она вызывает тревогу. Во-вторых, это говорит ребёнку о том, что Вы в него верите. Вы верите в то, что они способны справиться с любой задачей, соответствующей их возрасту.

### **Научите ребёнка отвечать своей тревожности.**

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, к примеру, «беспокойный (ая) Лиза\_Аня\_Миша» или даже нарисуйте персонажа, который сидит на плече ребёнка. Это помогает персонализировать тревожность, тем самым как бы отделив её от ребёнка. Затем 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 напиналку 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 определенном фиксированном ответе. К примеру, пусть стикер-сова означает «Я могу справиться с любым препятствием». Затем ребёнок кладёт этот стикер в пенал, папку и рюкзак.

### **Напомните ребёнку, что любая буря рано или поздно стихает.**

Волнение влечёт за собой неприятные физические ощущения — повышенное сердцебиение, пустота в голове, урчание в желудке. Такие ощущения могут усугубить изначально стрессовую ситуацию, к примеру, решение задач по математике около доски, обед в столовой, или просто неожиданный опрос во время урока. 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 легкое 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 2 минут. Ребёнок может прийти в себя даже раньше Вас. Он(а) может ответить: «Да это не было страшно — это же просто качели!». Но на это есть ответ — «Да, но ты испытываешь то же самое, перед тем как тебя вызовут к доске — это вызвано твоей тревогой. Ты заметил, как быстро пришел\_пришла в себя после качелей? Точно так же ты быстро придёшь в себя после того, как тебя вызывают к доске. В общем, научите ребёнка не бояться этих физических проявлений. Да, они приносят дискомфорт, но это тревожность — ничего больше. Тревожность должна отступить достаточно быстро.

### **Отучите ребёнка от бесполезных ритуалов.**

Если у вашего ребёнка есть ряд странных традиций, к примеру, он\_она может почистить зубы, только включив\_выключив воду ровно четыре раза, значит, пришло время эксперимента. Предложите ребёнку узнать, что случится без соблюдения «ритуала». Безусловно, он воспримет это предложение, будто Вы предложили ему надеть брюки шиворот навыворот. Но продолжайте мягко настаивать, призывайте проявить любопытство.

Признайте, что отказ от «ритуала» — это крайне неприятно, но, если ребёнок настаивает, что постучать карандашом по столу ровно семь раз — это единственный способ привести мир в порядок, предложите проверить эту теорию. Если Вы сами являетесь частью странного «ритуала», к примеру, ребёнок просит вас складывать одеяло строго симметрично, то соберитесь с силами и твёрдо откажите. Почему? Участвуя, Вы отправляете сигнал о том, что в ином случае неизбежно произойдёт что-то плохое. Тем самым Вы каждый день имплицитно говорите о том, что ребёнок не справится без поддержки со стороны. Да, приготовьтесь к горьким слезам. Будьте строги, но в то же время поддержите ребёнка — безусловно, этот «ритуал» для него крайне важен и ценен. Но всё же в долгосрочной перспективе намного важнее донести до ребёнка, что безопасность никак не зависит от пожелания

«спокойной ночи» нужным тоном, или же в ровно трёх объятьях перед дверями школы.

### **Выслушайте ребёнка, дайте ему выговориться.**

Хотя бы несколько минут в день давайте как можно меньше указаний, как можно меньше советов. Порой родители спрашивают — ну как это может помочь моему ребёнку? Вы определённо не виноваты в тревожности своего ребёнка, но изменение определённых поведенческих сценариев способно облегчить ситуацию.

Обратите внимание на то, как Вы говорите с ребёнком. Наибольший процент наших коммуникаций с ребёнком — это указания и советы. Для ребёнка, склонного к тревожности, всё это выглядит, как критика. И эта «критика» возникает в достаточно неожиданных местах.

Иногда вопросы «ты не хочешь начать делать домашнее задание?», «почему бы не добавить красные кубики Лего к твоей башне?» воспринимаются именно, как критика. Даже какие-то бытовые образовательные моменты выглядят, как экзамен: «Ты можешь прочесть эту надпись? Какой это цвет?» Иногда даже комплимент похож на критику: «Хорошая работа, ты движешься вперёд, хотя впереди ещё много работы».

Решение не в том, чтобы дать ребёнку полную свободу. Вам все ещё нужна уверенность, что дома всё в порядке, а домашнее задание сделано. Но хотя бы на несколько минут в день прикусите язык и позвольте ребёнку быть главным в разговоре. Как можно меньше давления, как можно меньше указаний, как можно меньше интенсивности во фразах. Просто обдумайте, ЧТО он говорит и покажите, что действительно слушаете. Помните, что сейчас ребёнок — главный в разговоре. «Я рад(а), что ты рассказал о своём дне» отличается от «Что ты сегодня выучил в школе?» Хотя бы несколько минут в день не устраивайте из разговора контрольную работу.

Обдумайте то, что говорят дети, вместо того, чтобы давать советы или решать задачу за них. «Кажется, ты очень нервничаешь перед школой завтра» — вам может показаться, что вы ничего не делаете, но это не

так. Таким образом Вы показываете, что прекрасно понимаете чувства ребёнка. Это намного лучше, чем фразы в стиле «Здесь не о чем беспокоиться». Как правило, тревожность сопровождается чувством беспомощности. Когда Вы перестаете давать советы или указания, дети начнут ощущать себя в позиции силы, понимая, что сейчас у них больше возможностей контролировать ситуацию.

Тревожность — это всегда знак 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 взрослый.