

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СПРАВИТЬСЯ С ТРЕВОЖНОСТЬЮ ?



Время от времени каждый человек испытывает чувства беспокойства и тревоги. Одно и то же событие у двух людей может вызвать разные эмоциональные состояния. К примеру, кто-то не придаст большого значения потере телефона, а другой человек будет долгие месяцы расстраиваться, думать о том, что он – неудачник.

Тревога необходима для того, чтобы увидеть угрозу, мобилизовать свои силы и справиться с ней.

Это чувство как устойчивая личностная черта формируется в подростковом возрасте.

Появление скрытой тревоги зависит от индивидуальных особенностей и наличия в опыте ребёнка следующих составляющих: неправильное воспитание и неблагополучные детско-родительские отношения, неблагоприятные взаимоотношения со сверстниками, низкий уровень самооценки, успешность в школе.

Несколько способов помочь ребёнку справиться с состоянием тревожности:

□ 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 научиться

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

□ Важно объяснять ребёнку, что его ожидания вполне реалистичные — например, провалить контрольную, оказаться объектом насмешек или не полюбить учёбу в школе. 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.

□ 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.

□ 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.

□ 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.

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

□ 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.

□ 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.

□ 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.

Существуют различные приёмы самопомощи в стрессовых ситуациях. Они включают в себя дыхательные упражнения, практики на мышечное расслабление, переключение с одних мыслей на другие. Подростка необходимо обучать данным приёмам. Однако в силу возрастных особенностей (перепады настроения) дети зачастую не могут справиться самостоятельно. В таком случае рядом должен быть внимательный и чуткий взрослый, который будет фиксировать эмоциональные состояния ребёнка и бережно относиться к его чувствам. Задача взрослого – принять то, что вызывает тревогу. Для ребёнка крайне важно ощущать поддержку, тогда он не остаётся один со своими переживаниями.

Как быстро успокоить нервы? Используйте переключение внимания. Попробуйте 5 способов быстро снять тревогу и страх:

Запишите мысль, которая тревожит, и 10 раз прочитайте ее наоборот.
 Считайте, например, от 100 в обратном порядке или отнимайте от 100 по 5.

Сконцентрируйтесь на любом предмете из внешнего мира и детально описывайте его в течение 1–2 минут.

Еще можно заняться чем-то приятным для вас и проговаривать каждое действие: «Сейчас я буду... Потом я...».

Упражнение «Классическое дыхание»

Медленный глубокий вдох через нос так, чтобы максимально «надулся» живот;

Задержка дыхания на несколько секунд;

Неторопливый выдох через приоткрытый рот (выдох длится примерно в два раза дольше, чем вдох);

Повторяем 10 раз, делаем 1-3 подхода между подходами делаем перерывы.

Что важно делать каждый день?

Тело, мысли, эмоции неразрывно связаны, поэтому важно позаботиться о себе на всех уровнях.

Двигайтесь. Пробежитесь, присядайте или попрыгайте. Это поможет быстро снять напряжение в мыслях и теле. А чтобы снизить общий уровень тревоги и стресса, делайте зарядку по утрам или регулярно занимайтесь спортом.

Освободите свои чувства.

Вам может быть обидно, вы можете злиться или хотеть плакать. Проговорите свое состояние, а если хочется плакать или кричать, то сделайте это.

Отлично, если получится поделиться переживаниями с близким человеком.

Вспомните о приятных традициях и ритуалах, а если их нет — придумайте. Например, каждый вечер вы читаете книгу. Или каждое утро пьете кофе и читаете журнал.

Ритуалы дают опору и чувство безопасности — что бы ни случилось, это не изменится. Осознание этого помогает успокоить нервы, снять тревогу и страх.

Ограничьте влияние негативных факторов.

Например, если тревожность возрастает после просмотра новостей, какой-либо телевизионной передачи - выделите на них строго по 20 минут в день.

Как снять тревожность через анализ ситуации?

Чтобы надолго снизить уровень стресса, сформулируйте то, что вас беспокоит, запишите все мысли и задайте себе вопросы:

Насколько это соответствует действительности?

От того, что я думаю об этом, мне станет легче? Это как-то поможет мне?

Я бы стал говорить то же близкому человеку или лучше сказал бы то, что может его успокоить, подбодрить?

Как можно иначе взглянуть на ситуацию и что бы сказал о ней кто-то другой?

Хорошо, если получится вспомнить авторитетного человека из знакомых, публичную личность или героя, который в любой ситуации сохраняет самообладание. Как бы он на все это взглянул и что бы сказал?

Запишите ответы и перечитайте их. Оцените, изменился ли уровень тревожности.

Если вы волнуетесь за другого человека, спросите себя: «Ему станет лучше от того, что я тревожусь?», «А могу ли я что-то сделать, чтобы по-настоящему помочь ему?» Если можете — сделайте. Если не можете, то признайте, что от вашего волнения ситуация все равно не изменится, и займитесь чем-то полезным для вас.

Как незаметно снять тревогу и напряжение в любом месте?

Вспомните, когда вы в последний раз чувствовали себя максимально спокойно и уверенно. Что это была за ситуация? Где вы находились? Кто и что вас окружало? Вспомните и проживите, прочувствуйте это состояние.

Мозг не отличает фантазию от реальности, поэтому поверит, что вы снова там. Благодаря этому вы успокоитесь.

Чтобы в будущем быстрее входить в ресурсное состояние покоя, вы можете закорить его.

Свяжите воспоминание с триггером — что-то, что всегда будет под рукой. Это может быть любой предмет, визуальный или слуховой образ, слово, звук или

движение. Повторяйте связку «воспоминание — акцент на триггере» и скоро вам не нужно будет прикладывать особых усилий, чтобы почувствовать спокойствие. Достаточно будет обратиться к триггеру. Им может быть хлопок в ладоши, мысленное «стоп», фотография, статуэтка, запись шума воды или звуков леса — что угодно, к чему вы можете быстро обратиться.

Снять чувство тревоги можно методами арт-терапии (Если вам близко творчество) — зарисовать этот образ. Неважно, насколько похоже или подробно, главное, «кристаллизовать» в образе то, что вы почувствовали.

Попробуйте разные техники и выберите то, что больше всего подходит вам. Может быть, это будет один прием или пара способов. Главное — всегда помнить, что они у вас под рукой. И что это помогает вам.

Манойлова Наталья Геннадьевна - практический психолог,
консультант Службы психолого-педагогической,
методической и консультативной помощи родителям.
Запись на бесплатную консультацию по телефону 8 416 2 226 247