

## 5 полезных советов психолога, которые спасут ребёнка от тревожности

*Тревога и беспокойство способны полностью уничтожить детскую уверенность в себе. Особенно когда дело касается первого похода в школу после длинных каникул или адаптации в новом коллективе. Психолог Эллен Хендриксен составила список из пяти простых, но важных советов, которые помогут справиться с детской тревожностью.*

Детство — это сплошные переживания: с кем сидеть за партой, как написать контрольную, 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 отпускает вас из детского сада, рыдает на днях рождения и отказывается участвовать в школьных мероприятиях. Порой детское беспокойство, вызванное абсолютно иррациональными вещами, только раздражает. Но в этой ситуации ребёнку можно и нужно помочь.

### 1. 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 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, а что тебя очень беспокоит Б». 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 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, 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.

---

### 2. 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. 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 напоминалку 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.

---

### **3. Объясните, что любая буря рано или поздно стихнет**

Волнение влечёт за собой неприятные физические ощущения — повышенное сердцебиение, пустота в голове, урчание в желудке. Такие ощущения могут усугубить изначально стрессовую ситуацию (например, 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 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/она 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/пришла 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.

---

### **4. Избавьте ребёнка от бесполезных ритуалов**

Если у вашего ребёнка есть ряд странных традиций, скажем, он 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 этот предложение так, будто вы предложили ему надеть кофту наизнанку. Но продолжайте мягко настаивать, призывайте проявить любопытство.

**Читайте также:**

## **7 способов воспитать ребёнка, который не боится ошибок, критики и не будет вам врать**

Вы должны признать, что отказ от «ритуала» может быть болезненным. 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», например, ребёнок просит вас складывать одеяло строго симметрично, то соберитесь с силами и твёрдо откажите. Почему? Принимая участие в ритуале, вы отправляете сигнал, что в ином случае неизбежно произойдёт что-то плохое. Тем самым вы каждый день как бы говорите о том, что ребёнок не справится без поддержки со стороны. Приготовьтесь к слезам. Будьте строги, но в то же время поддержите ребёнка, ведь «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 ровно в трёх объёмах перед дверями школы.

---

### **5. Дайте ребёнку выговориться**

Хотя бы несколько минут в день давайте как можно меньше указаний, как можно меньше советов. Порой родители спрашивают, как это может помочь ребёнку. Вы определённо не виноваты в тревожности своего ребёнка, но изменение определённых сценариев поведения может реально помочь. Обратите внимание на то, как вы говорите с ребёнком. Огромный процент наших коммуникаций с ребёнком — это указания и советы. Для склонного к тревожности ребёнка всё это похоже на критику. И эта «критика» возникает в достаточно неожиданных местах.

Иногда вопросы «ты не хочешь начать делать домашнее задание?», «почему бы не добавить красные кубики 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 всё 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 покажите, что вы действительно его слушаете. Помните, что сейчас ребёнок — главный в разговоре.

«Я рад, 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

Вместо того, чтобы давать советы или решать задачу за ребёнка, обдумайте всё, что он вам рассказал. «Кажется, ты очень нервничаешь перед школой

завтра» окажется гораздо лучше фразы в стиле «Здесь не о чем беспокоиться». Так вы показываете, что прекрасно понимаете чувства ребёнка. Как правило, тревожность сопровождается чувством беспомощности. Когда вы перестаёте давать советы или указания, дети начнут ощущать себя в позиции силы, они поймут, что сейчас у них больше возможностей контролировать ситуацию.

Тревожность — это всегда знак неуверенности, неспособности ответить на вопрос «смогу ли 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.

**Рассылка «Мела»**