

Растим детей

• Навигатор для современных родителей •



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



СЕМЬ&Я

КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР

по оказанию услуг психолого-педагогической, методической
и консультативной помощи родителям (законным представителям) детей,
а также гражданам, желающим принять на воспитание в свою семью детей,
оставшихся без попечения родителей



2023 ГОД

ПРО ДЕТЕЙ, СЕМЬЮ
- РОДИТЕЛЯМ

КАТЯ ТИМУРШИНА

Получить консультацию

+7(937)595-27-75

Помогаем ребенку преодолевать тревогу

Утро. Время собираться в садик или школу. День обещает быть чудесным, но ребенок говорит: «Мама, я не хочу никуда идти». Вы сразу расстраиваетесь, ведь каждый день повторяется одно и то же: вы убеждаете малыша быстрее собираться, а он плачет и волнуется.

Конечно, вы пытаетесь успокоить ребенка и говорите ему, что всё будет хорошо и не о чем переживать. Но он говорит, что его ждет множество ужасных вещей, поэтому ему страшно и хочется остаться дома. Как же найти правильные слова, которые действительно помогут малышу справиться с тревогой, страхами и переживаниями?

Если ваш ребенок страдает от повышенной тревожности, вы хорошо знаете, как трудно его успокоить. Когда вы хотите приободрить и поддержать ребенка, ваши слова только усиливают его страхи. Вместо того чтобы говорить стандартное: «Всё будет хорошо» или «Не о чем переживать», используйте следующие фразы:

- **«Я с тобой, ты в безопасности».** Испытывая беспокойство, ребенок склонен видеть ситуацию в худшем свете, чем она есть на самом деле. Его страхи усиливаются, он чувствует, что теряет контроль над ситуацией. Эти слова позволят малышу почувствовать себя в безопасности.
- **«Расскажи мне, что тебя беспокоит».** Дайте ребенку возможность поделиться своими страхами, не перебивайте его. Некоторым детям требуется время для того, чтобы начать говорить. Не принимайте решений за него и не предлагайте варианты решения проблемы. Иногда малышу бывает проще говорить, когда он четко понимает временные рамки, поэтому вы можете предложить: «Давай 10 минут поговорим о том, что тебя беспокоит».
- **«Как сильно ты беспокоишься?»** Помогите выразить словами то, насколько сильно малыш волнуется и переживает. Ребенок может выразить это с помощью рук (руки сомкнуты вместе или расставлены на всю ширину) или в виде круга, нарисованного на бумаге (маленький, средний или большой). Нарисуйте несколько кругов разной величины и предложите выбрать подходящий.
- **«Что бы ты хотел сказать своему страху?»** Объясните ребенку, что беспокойство похоже на назойливую муху, которая летает вокруг него и заставляет волноваться. Придумайте вместе с ребенком несколько фраз, и пусть он обратится к этой «мухе»: «Уходи!» или «Я больше не хочу тебя слушать!» Пусть ребенок скажет это сначала тихо, а потом громко.
- **«Нарисуй то, что тебя беспокоит».** Многие дети не могут рассказать о своих эмоциях. В таком случае можно выразить беспокойство на бумаге. Например,

нарисовать его. Когда ребенок закончит рисунок, попросите его объяснить. Задавайте уточняющие вопросы: «Я вижу, у тебя в рисунке много синего цвета. Что здесь нарисовано?»

- **«Давай изменим конец истории».** Дети, испытывающие тревогу по поводу какой-либо повторяющейся ситуации, часто не видят из неё выхода. Помогите ребенку: перескажите его историю, но оставьте её незавершенной. Затем придумайте вместе несколько вариантов окончания этой истории. Некоторые варианты могут показаться бессмысленными, но хотя бы один окажется реалистичным. Сконцентрируйтесь на том, как малыш преодолевает свой страх.
- **«Что еще ты знаешь о...?»** Некоторые дети чувствуют силу, когда узнают больше об источнике своего страха (особенно, если они боятся грозы, собак или ездить в лифте). Возьмите в библиотеке книгу о том, что пугает ребенка, проведите научный эксперимент, поищите информацию в Интернете. Как другие люди справляются со своими страхами?
- **«Как тебя успокоить?»** Действуйте на опережение: напишите список из способов, которые помогают ребенку успокоиться. Испытайте данные методы в течение дня, когда ребенок спокоен. Когда же он почувствует первые признаки беспокойства, используйте способ, который выбрал малыш.
- **«Я делаю глубокий вдох».** Иногда ребенок может быть настолько обеспокоен, что он отвергает все попытки его успокоить. В таком случае покажите ему пример того, как справиться с тревогой. Говорите, что вы делаете и что при этом чувствуете. Некоторые родители прижимают ребенка к себе, чтобы он мог почувствовать ритм их дыхания.
- **«Это страшно и ...».** Продолжение фразы помогает признать страх и не испугаться еще больше. Вы можете продолжить фразу, например, : «Это страшно, и ты в безопасности», «Это страшно, и тебе удавалось справиться со страхом раньше», «Это страшно, и у тебя есть план». Эти модели внутреннего диалога ребенок может использовать в будущем.
- **«Позже мы можем поговорить о...».** Родителям больно смотреть на то, как их малыш страдает от внутренних переживаний. Многие родители пытаются всеми силами избавить ребенка от ситуации, вызывающей тревогу. Убедите ребенка в том, что он может справиться с этим неприятным чувством, если расскажет об этом позже – на перемене, за обедом и т. д.
- **«Чем я могу тебе помочь?»** Дайте малышу возможность самому сказать, какая помощь ему нужна. Если вы не можете сделать то, что просит ребенок (например, если он хочет, чтобы вы не оставляли его в детском саду), пофантазируйте вместе с ним о том, что это возможно: «Мне бы хотелось, чтобы взрослым тоже можно было оставаться в детском саду».

- **«Это пройдет».** Данную фразу можно использовать, когда ребенок испытывает сильную панику. Все чувства проходят. Часто ребенку кажется, что тревога никогда не пройдет, что он с ней не справится или это окажется для него слишком трудной задачей. И это нормально. Акцентируйте внимание ребенка на том, что скоро ему станет легче. Тревожность и беспокойство проявляются у каждого ребенка по-разному. Возможно, не все из описанных стратегий помогут вашему ребенку. Вы лучше других знаете своего ребенка. Если какой-то способ не помогает справиться с беспокойством – не отчаивайтесь. В следующий раз попробуйте другой способ. Так со временем вы найдете слова, которые помогут ребенку успокоиться, ободрят его и придадут сил. Если же тревожность ребенка сказывается на его успеваемости в школе, приводит к бессоннице, потере аппетита или отрицательно влияет на продуктивность ребенка в течение дня, следует обратиться за помощью к психологу.