

Консультация для родителей «Как не передать свою тревогу ребенку?»

Подготовил: Педагог-психолог

Иванова Л.В.

У вас не получится, не передать тревогу, если она у вас сильная.

Дети с родителями очень эмоционально связаны, они тоже будут чувствовать тревогу.

Самое важное на сегодня это умение работать со своей тревогой.

Тревога полезна только тогда, когда она приводит нас к каким-то действиям. Если вы на основании этой тревоги принимаете какие-то решения, например, гречку покупаете или какую-то новую специальность осваиваете, маски закупаете и так далее, то вы даете тревоге выход. Тогда это конструктивно.

Наш мозг рассчитан на следующий цикл: нам тревожно — что делать? — включается ориентировочное поведение — находится ответ — происходит действие. И здесь тревога заканчивается.

Тревога без перехода в действие не имеет никакого смысла.

Вы бесконечно что-то читаете, за что-то переживаете, что-то обсуждаете, не переходя ни в какие действия. Такая тревога вас истощает, и не заразить ею ребенка невозможно. Поэтому, в первую очередь, важно позаботиться о себе, чтобы собственной тревогой было меньше.

Нужно помнить о том, что тревога — одно из самых малополезных эмоциональных состояний, по крайней мере, на длительный период. Оттого, что мы тревожимся, само по себе ничего не изменится. Если у вас есть тревога, задайте себе вопрос: «Что я могу сделать?» Взрослые не способны обезопасить детей от всех напастей, которые произойдут в будущем, однако родители могут научить ребенка справляться с возможными проблемами, если преодолеют собственные страхи.

Первое, что стоит сделать, – признать свои негативные чувства. Далеко не всем удастся сказать: «Я очень боюсь за себя за здоровье своего ребенка и близких».

Второе, найти свой страх. За тревогой всегда стоит страх. Важно понять, что именно его вызывает. Это может быть не только сам страх за болезнь близких и ребенка, но и другие страхи: будущего, работы, одиночества, беспомощности и др. Чувство бессилия перед будущим особенно страшит людей, привыкших все контролировать. От своей тревоги

они подчас уходят в гиперлюбовь и гиперопеку. За этим стоит желание удостовериться в своих силах: я контролирую ситуацию.

Третье, взять эмоции под контроль. Чтобы направить тревогу в рациональное русло, обдумайте, что вы можете сделать для своего ребенка и для себя.

Четвертое, если у вас есть хоть какая-то возможность делегировать заботу о детях кому-то еще, постарайтесь использовать это время на то, чтобы отвлечься и расслабиться - примите ванну, выйдите на пробежку или просто прогуляйтесь на свежем воздухе, встретьтесь с друзьями онлайн, помедитируйте.

Пятое, существует такой метод, помогающий контролировать свое тревожное «я». Представьте, что вы сложили все свои проблемы и страхи в символический ящик и заперли его на замок на некоторое время. То есть, вы отводите себе время для тревог, стресса, просмотра телевизора, чтения новостей, а потом выключаете телевизор, закрываете новостные сайты. И дальше живете обычной жизнью. Вот этот трюк надо регулярно проделывать родителям - складывать всю свою тревогу в ящик и забывать о ней на 24 часа.

Как именно помочь себе, когда накатывает тревога

Переведите внимание с ощущения беспокойства на что-то материальное.

Прислушайтесь к своему дыханию или биению сердца, посчитайте до 10, делая глубокие вдохи и выдохи.

Если дрожат руки, можно сжать кулаки и почувствовать напряжение пальцев, подкашиваются ноги – схватиться за дверную ручку и ощутить ее холод.

Чувство контроля над своим телом помогает вернуть контроль над реальностью.

Источники:

1. Морозов Д. В. Техника безопасности для родителей детей нового времени. — М.: РИПОЛ классик, 2009.

2. Инина Н.В. Испытание детством. Что мешает нам быть счастливыми? М.: Никая, 2015.

3. Леонгард К. Акцентуированные личности, М.: 1981г.

4. Елена Макарова «Все мы родом из детства» М.: