

## Тема номера: «Тревога у детей: как помочь ребенку справиться?»

Каждый человек в своей жизни сталкивается с чувством тревоги. Это естественная эмоциональная реакция, которая может проявляться в виде ощущения напряжения, беспокойных мыслей и различных физических изменений, таких как повышение артериального давления, учащенное сердцебиение, потливость или тремор. Тревога выполняет важную функцию, поскольку она помогает распознавать угрозы и реагировать на них, а также мотивирует к выполнению задач. Однако иногда тревожные переживания могут стать чрезмерными и мешать повседневной жизни.



Дети и подростки могут испытывать те же тревоги, что и взрослые, но также могут беспокоиться о школе, спорте, дружбе или будущем. Например, ребёнок может бояться не справиться с контрольной работой, переживать из-за ссоры с другом или беспокоиться о том, что не успеет вовремя прийти домой. В материале мы рассмотрим, как родители могут помочь своим детям справиться с тревогой.

**Что можно и чего нельзя делать, чтобы снизить тревожность?**

**Делать:**

### 1. Определите причины

Первым полезным шагом будет осознание и распознавание причин, вызывающих у ребёнка сильную тревогу. Как только эти причины будут выявлены, вы сможете применить многие из приведённых ниже советов.

### 2. Проявляйте поддержку и сопереживание

Мысли, эмоции и переживания ребёнка для него реальны. Независимо от того, что вы думаете или чувствуете по поводу его опыта, важно, чтобы ребёнок чувствовал: его слышат, ценят и понимают. Сопереживайте своему ребёнку, представьте, каково это — быть на его месте, признайте и подтвердите, что его мысли, чувства и опыт обоснованы и важны.

### 3. Работайте с тревожными мыслями

Попросите ребёнка рассказать вам о мыслях, которые причиняют ему страдания, например: «*Я провалю тест, а затем завалю урок*». Как только вы узнаете, о чём думает ребёнок, вы сможете поработать с ним, чтобы выявить более реалистичные и полезные мысли. Задавайте вопросы, которые помогут ему по-другому взглянуть на ситуацию и уменьшить склонность к тревожным мыслям, например: «*Ты когда-нибудь*

раньше проваливал тест или контрольную?» или «Что ты делал в прошлом, чтобы успешно справиться с тестом? Ты сделал это сейчас?».

Эти вопросы позволяют ребёнку обдумать все факты и самостоятельно прийти к выводам.

Как только бесполезные мысли будут опровергнуты, предложите сформировать более реалистичную мысль, например: «Хотя я чувствую, что могу потерпеть неудачу, я подготовился к этому тесту и сделаю всё, что в моих силах» или «Даже если я провалю этот тест, это не значит, что я потерплю неудачу во всём». Преувеличенные идеи, такие как «Я обязательно сдам экзамен и буду выступать потрясающе», не нужны и, как правило, бесполезны, поскольку большинство детей не верят в эти нереалистичные представления.

#### **4. Практикуйте глубокое дыхание**

Глубокое дыхание животом помогает ребёнку успокоиться, сосредоточиться и мыслить яснее.

Оно повышает уровень кислорода в крови и снижает частоту сердечных сокращений, дыхания, мышечное напряжение и уровень стресса. Попросите ребёнка положить руки на живот и грудь. Скажите ему, что цель состоит в том, чтобы делать глубокие вдохи животом, в результате чего рука на животе будет двигаться вверх и вниз по мере того, как воздух поступает в тело и выходит из него. Когда рука на груди двигается сильнее — это означает, что ребёнок дышит грудью. Поддерживайте дыхание животом. Попросите его медленно вдохнуть через нос, задержать дыхание, а затем медленно выдохнуть через рот. Повторите это несколько раз. Увлекательный способ проведения этого упражнения — притвориться, что он нюхает

цветок, а затем пускает мыльные пузыри или задувает свечи на день рождения.

#### **5. Ролевые игры**

Если ребёнок беспокоится из-за каких-то конкретных ситуаций, разыграйте их в ролевой игре, чтобы помочь подготовиться. Например: ответ у доски, поход за продуктами, просьба к учителю о помощи.

#### **6. Укрепляйте самооценку**

Просите ребёнка выполнять дела по дому, чтобы вносить вклад в быт семьи и укреплять уверенность в себе. Предоставьте ему возможность решать посильные задачи. Важно хвалить за усилия и меньше концентрироваться на результатах. Если что-то не получается, спросите, какие навыки он использовал для преодоления подобных препятствий в прошлом.

#### **Не делать:**

#### **7. Не называйте эмоции плохими**

Не называйте мысли, эмоции и переживания ребёнка хорошими или плохими. Например, не говорите: «Плохо думать, что ты потерпел неудачу». Когда ребёнок слышит это, а затем у него возникают тревожные мысли, он может начать считать: «Я плохой, я всё делаю не так».

#### **8. Не обесценивайте тревогу**

Не преуменьшайте переживания ребёнка и не говорите ему: «Просто сделай это» или «Смирись с этим». Его чувство тревоги реально, и он страдает. Проявляйте сочувствие, сострадания и доброту. Это гораздо полезнее и эффективнее, когда ребёнок сталкивается с тем, чего боится.

*Источник:*

1. <https://clck.ru/3PXANA> - официальный сайт «Семья и школа».