

Несколько важных советов родителям ТРЕВОЖНЫХ ДЕТЕЙ

1. ПЕРЕСТАНЬТЕ УБЕЖДАТЬ РЕБЕНКА, ЧТО ВОЛНОВАТЬСЯ НЕ СТОИТ

Вы, конечно, пробовали заверить дитя: «Поверь мне, волноваться не о чем». Почему же это не работает? Ребенок хотел бы вас услышать, но его мозг не способен на это. В период тревоги префронтальная кора – часть мозга, отвечающая за логическое мышление – затормаживается, и в силу вступает автоматический эмоциональный мозг. Другими словами, в этом состоянии ребенку действительно трудно ясно мыслить, следовать логике и даже выполнять простейшие задачи.

Вместо попытки рационализировать попробуйте следующее:

- **СДЕЛАЙТЕ ПАУЗУ** и дышите глубоко вместе с ребенком. Глубокое дыхание поможет успокоиться.
- **ПОСОЧУВСТВУЙТЕ**. В тревоге страшно, и ваш ребенок хочет знать, что вы это понимаете.
- **ОЦЕНИТЕ СИТУАЦИЮ**. Когда ребенок успокоился, приходит время искать решение.
- **ОТПУСТИТЕ** чувство вины. Вы – прекрасный родитель, вы даете ребенку инструменты регулирования тревоги.

2. ПОДЧЕРКНИТЕ, ЧТО ВОЛНЕНИЕ – ЭТО ХОРОШО

Помните, что состояние тревоги тяжело для ребенка и без чувства, что с ним что-то не так. Многие же дети начинают тревожиться по поводу своей тревожности. Объясните ребенку, что волнение и тревога имеют свои задачи.

Наши предки жили в среде, полной опасностей, и тревожное состояние помогало им быть начеку и избегать таящихся «за каждым кустом саблезубых тигров». Теперь нам не нужно постоянно бежать от хищников, но этот эволюционный след остался с нами.

Расскажите ребенку, что тревога – это нормальный защитный механизм, что каждый человек иногда переживает такие состояния. Бывает, наш организм включает ложную тревогу, но такой тип волнения можно регулировать с помощью простых техник.

3. ОЖИВИТЕ ТРЕВОГУ

Игнорирование тревоги не помогает. Помогает – оживить тревогу, говорить о ней, как будто о настоящем персонаже. Придумайте героя, который олицетворяет тревогу. Это поможет демистифицировать пугающие физиологические реакции, которые дети переживают, когда они волнуются. Это также может реактивировать «логический мозг». Дети могут использовать этот прием самостоятельно в любое время.

4. НАУЧИТЕ РЕБЕНКА БЫТЬ МЫСЛИТЕЛЬНЫМ ДЕТЕКТИВОМ

Наш ум часто преувеличивает объект тревоги, чтобы убедиться в том, что мы среагируем на угрозу (например, обычная палка может показаться змеей). Может быть, вы слышали, что, научив детей мыслить позитивно, вы поможете им справляться с переживаниями. Но лекарство для искаженного мышления – это не позитивное, а ясное мышление. Попробуйте эти шаги:

- **ПОЙМАТЬ МЫСЛИ**. Представьте каждую мысль как облачка-реплики в комиксах. Теперь поймите тревожную мысль. Например «меня никто не любит в школе».
- **СОБРАТЬ УЛИКИ** для поддержки или опровержения этой мысли. Научите ребенка основывать свои суждения не только на чувствах. Чувства – это не факты. Например, уликой в поддержку тревоги будет: «никто не хотел сидеть рядом со мной на обеде»; опровергающей уликой будет: «мы с Настей делаем вместе уроки, она – мой друг».
- **ОСПОРИТЬ СВОИ МЫСЛИ**. Лучший, и самый веселый, способ это делать – это научить ребенка дискутировать с самим собой.

5. ПОЗВОЛЬТЕ ИМ ВОЛНОВАТЬСЯ

Призыв не тревожиться не поможет предупредить тревогу. Если бы дети могли просто отбросить свои чувства, они бы это сделали. А вот позволение волноваться может быть полезным.

Придумайте ритуальное «время тревоги» - минут 10-15 в день. В это время поощряйте детей выражать свои тревоги, например, письменно. Вы можете вместе украсить «ящик тревоги», куда

отправляются описания чувств. В эти минуты не должно быть никаких правил по поводу оснований для волнения – любой повод принимается. Когда время истекло, закройте ящик и попрощайтесь с тревогами на остаток дня.

6. ПОМОГИТЕ РЕБЕНКУ ПЕРЕЙТИ ОТ «ЧТО, ЕСЛИ» К «ЧТО ЕСТЬ»

«А что, если я опоздаю на урок?», «А что если Софья не будет разговаривать со мной сегодня?» - такие вопросы усугубляют тревогу. Помогите ребенку прийти к вопросу о том, что происходит сейчас. Научите его просто фокусироваться на собственном дыхании в течение нескольких минут.

7. ИЗБЕГАЙТЕ ИЗБЕГАНИЯ ВСЕГО, ЧТО МОЖЕТ ВСТРЕВОЖИТЬ РЕБЕНКА

Для ребенка естественно избегать того, что его тревожит, - шумных сборищ, собак, школы и так далее. Для вас так же естественно помогать ему в этом. Но в долгосрочной перспективе это усугубляет тревожность. Какова же альтернатива? Попробуйте разбивать тревожные ситуации на куски, которыми можно управлять.

Например, ребенок боится сесть на качели в парке. Вместо избегания этой активности, придумайте мини-цели, которые помогут подобраться к большой: подойти к парку, войти в него, подойти к качелям и, в конце концов, сесть на них. Используйте каждый из шагов до тех пор, пока он не станет легким для ребенка.

8. НАУЧИТЕ ИХ СЛЕДОВАТЬ СПИСКУ ДЕЙСТВИЙ.

Когда пилот самолета попадает в критическую ситуацию, он обращается к списку положенных действий, каким бы опытным он ни был. Потому что пилот знает, что в критической ситуации часто трудно ясно мыслить.

Когда дети попадают в тревожную ситуацию, им тоже трудно мыслить ясно. Вы можете им, создав список действий для такой ситуации. Если ребенку помогает успокоиться глубокое дыхание, поставьте его первым пунктом в списке. Далее они могут оценить ситуацию и придумать решение. Вы можете сделать твердый картонный список действий в тревоге, который будет лежать в портфеле, чтобы ребенок пользовался им всякий раз, когда нужно.

Научите ребенка (сначала делая вместе с ним) справляться с приступом тревоги, используя следующий алгоритм:

1. Дышите глубоко, вдыхая через нос, а выдыхая через рот
2. Медленно осмотритесь и найдите:
 - 5 вещей, которые вы можете рассматривать
 - 4 вещи, которые можете потрогать
 - 3 вещи, которые можно услышать/слушать
 - 2 вещи, которые можно понюхать (или почувствуйте 2 запаха, которые вам нравятся)
 - обратите внимание на 1 эмоцию, которую вы переживаете.

Это называется ЗАЗЕМЛЕНИЕ. Это помогает и взрослым, когда вы замечаете, что вас захватили тревожные мысли и фантазии, и вы не слишком отчетливо замечаете окружающее.