



Советы психолога как спасти ребенка от тревожности:

Это поможет! Точно! Мне это психолог посоветовал! Или как спасти 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. 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.

Тревожность тесно связана с застенчивостью и замкнутостью. Обычно последние возникают на фоне первого феномена. Однако бывает и наоборот.

Таким образом, для снижения уровня тревожности нужно работать над уверенностью в себе, формированием адекватной самооценки, избавлением от застенчивости.

Если вы хотите помочь ребенку или вынуждены сами бороться с тревожностью, то вот вам несколько общих советов:

1. Не переживайте по поводу того, что не произошло.
2. Воспитывайте в себе направленность к компромиссам, сотрудничеству, взаимопомощи.
3. Заботьтесь о своем психофизическом состоянии. Например, возьмите за правило делать утреннюю зарядку, не задерживаться на работе, научитесь говорить «нет» или наоборот помогать.
4. Любите себя. Не бойтесь создавать комфортные для себя условия.
5. Повышайте коммуникативные компетенции, учитесь общению, выходам из конфликтов.
6. Учитесь саморегуляции. Банальный пример – досчитать про себя до 10.
7. Никогда не замыкайтесь в себе.
8. Найдите «отдушину». У каждого человека и даже животного должно быть свое место безопасности и удовольствия. Вы должны знать, что несмотря ни на что у вас есть это место (увлечение, люди). И даже если все будет «рушиться» вокруг вас, там вы найдете покой и поддержку.
9. Разберитесь, из чего состоит ваша тревожность. Обычно это комплекс эмоций, среди которых страх – постоянный компонент. Могут встречаться такие варианты, как «страх, стыд и вина» или «страх, вина и гнев».

Запомните, пожалуйста, главный принцип тревожности. Чем больше вы переживаете, тем больше страдает качество деятельности. От этого еще больше развивается тревожность. Да, это замкнутый круг. Его в прямом смысле нужно разрывать.

В рамках психологической коррекции тревожности важная роль отводится саморегуляции. Эффективны такие способы:

- переключение («это будет завтра, а сегодня я не буду об этом думать и прочитаю эту книгу»);
- отвлечение (отстранение от тревожащего фактора за счет силы воли);
- снижение значимости («Это всего лишь отчет. Да, он имеет публичный характер, но я уверена в своих силах, могу пояснить каждую фразу и цифру. Это всего лишь рассказ о проделанной работе. Такой же, каких было уже много на бумаге»);
- продумывание плана Б (от цели отступить нельзя, как говорится, «в алфавите 33 буквы, а значит, у вас 33 плана»);
- наведение дополнительных справок (вам дали незнакомый адрес – найдите его на карте, просмотрите визуализацию улиц, найдите ориентиры);
- физическая разминка (спорт снимает стресс и усталость, расслабляет мозг, повышает его активность, способствует выработке новых идей и свежих взглядов на ситуацию);
- временная отсрочка цели с модернизацией плана ее достижения, то есть включение новых этапов (например, пройти курсы повышения мастерства);
- проигрывание предыдущих ситуаций успеха и гордости за себя или просто позитивных приятных моментов.

Ну, и напоследок еще кое-что. Взгляните на тревожность как на бессмысленную трату времени, сил и фантазии. Хотите выдумывать – пишите, рисуйте, сочиняйте. Или придумайте себе новое занятие.

Попробуйте записать на листе тревоги, которые вы испытывали хотя бы полгода назад. Вероятно, не вспомните. Или запишите нынешние тревоги, а через месяц прочтите. Скорее всего, ничего из них не осуществится, и тогда вы поймете, что зря придумывали.

Нет смысла тревожиться, нужно решать проблемы или менять свое отношение. Болит зуб – вылечите, удалите, идет снег – наденьте теплую обувь.

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.