

Рекомендації щодо виховання тривожних дітей

Покроковий гайд для
покращення стосунків з
підлітками з тривожністю

ОЛЬГА СПОДА
практичний психолог



Що таке тривожність?

Згідно з когнітивно-поведінковою теорією, тривога виникає через переоцінку небезпеки та недооцінку здатності справлятися з нею. Коли ви відчуваєте тривогу, ваше тіло переходить в стан підвищеної бойової готовності, вишукуючи можливу небезпеку і активуючи реакцію боротьби або втечі.

Коли тривога зашкалює, немає сенсу вмикати раціональне мислення і боротись з думками, тому що мигдалина мозку, яка відповідає за емоції, просто глушить такі думки.



Тривожний стан



Хвилювання в житті дитини – це така сама **важлива емоція** як і багато інших відомих нам емоційних станів. Вона дає можливість відчувати та проживати щоденні події наділяючи їх певними барвами; вчитись долати їх, набуваючи життєвого досвіду.

В нормі, коли у дитини після подолання страху ніби виростають крила і вона впевнено крокує в життя далі.

Але буває так, що дитяче хвилювання виникає там, де його не повинно бути. Небезпеки немає й, імовірно за все і не трапиться, а дитина все ж хвилюється через це, стає ніби заручником своїх страхів. Починає відмовлятися від якихось речей, бо ніби то це може призвести до неприємностей, тощо.

Такі відчуття називаються **тривожним станом**.

ЯКІ ОСНОВНІ ОЗНАКИ тривожної людини?

1. Порушення сну.

Через тривожні думки діти часто втрачають здатність швидко засинати, тому що вони постійно про щось думають.

2. Знижений апетит, або відмова від їжі.

Часто тривожні люди втрачають апетит, або взагалі відмовляються від їжі.

3. Безпричинні переживання і страх.

Діти, які є в стані тривожності, часто хвилюються і “чекають” загрозу там, де її не може бути. Діти можуть стати заручниками своїх страхів і відмовлятися від буденних справ.

4. Неспокійність рухів

Часто, діти з тривожністю не можуть тримати руки в спокої. Вони щось перебирають пальцями, рвуть в руках папірці, чеки, гризуть нігті і кутикулу, деруть прищі на обличчі, кусають губи з внутрішньої сторони.

ЯКІ ОСНОВНІ ОЗНАКИ ТРИВОЖНОЇ ЛЮДИНИ?

5. Підвищена продуктивність.

Люди з тривожними думками часто неусвідомлено “ховають” їх за заняттям. Це може бути надмірне прибирання, виконання багатьох справ без відпочинку.

6. Роздратованість і підвищена збудливість.

Через порушення сну, часто діти стають більш роздратованими і “запальними як сірник”.

7. Надмірна вразливість.

Знову ж таки, через порушення сну і прийому їжі нервова система виснажується і діти стають більш чутливішими до образ.

8. Занижена самооцінка.

Тривожні діти часто “копаються” в собі та в своїх вчинках, сумніваються, чи правильно вони зробили в тій чи іншій ситуації. Через такі сумніви страждає самооцінка.

Важливо зазначити, що часто свою тривожність діти “отримують в спадок” від батьків.

Дуже часто тривожність “передається” від тривожних батьків.

Якщо дитина живе в таких обставинах, вона, скоріше за все, також буде тривожною. Тому що для дітей сильне хвилювання стає нормальним станом переживання різних обставин, навіть малозагрозливих.



Рекомендації щодо виховання тривожних дітей

- ✓ поговоріть про її стан і поясніть, що хвилюватись - це нормально;
- ✓ не порівнюйте дитину з іншими;
- ✓ сприяйте підвищенню самооцінки дитини, частіше хваліть її, але так, щоб вона знала, за що;
- ✓ враховуйте можливості дитини, не вимагайте від неї того, чого вона не може виконати. Якщо дитині щось дається складно — допоможіть їй і підтримайте її, а при досягненні найменшого успіху не забудьте похвалити;
- ✓ не використовуйте фрази “не хвилюйся”, “не бійся”, вони в такому стані не дієві;
- ✓ приділіть увагу власному стану, станьте прикладом для дитини. Коли вдома спокійна і підтримуюча атмосфера, дитина буде почувати себе спокійно;
- ✓ довіряйте дитині, будьте з нею чесними і щирими, приймайте її такою, якою вона є.
- ✓ не засуджуйте за її дії, краще поясніть, чому так робити не треба
- ✓ скажіть, що ви завжди поруч і на її стороні. Для дітей важливо відчувати підтримку зі сторони дорослих.

Пам'ятайте, ідеальних людей не існує!

Нормально чогось не знати і в чомусь не розбиратись. Нормально хвилюватись і боятись.

Важливо намагатись виправляти те, що заважає.

Якщо ваша дитина перебуває в тривожному стані більше місяця, необхідно звернутись за допомогою до спеціаліста!



Якщо вам потрібна моя консультація, або більше інформації, ви завжди можете до мене звернутись.

0668155598

*Практичний психолог
Ольга Спода*

