

Памятка: «Как справиться с родительской тревожностью».

Тревожный родитель – устоявшийся, всем известный термин.

Становясь родителями, мы часто сталкиваемся с осознанием того, насколько хрупки дети, как много опасностей в окружающем их мире. Кажется, став старше, наши дети будут крепче и уверенней, но родительские сердца не всегда в это верят.

Чрезмерная, неконструктивная тревога нередко переходит в гиперопеку, и серьезно влияет на успешность ребенка. Тревожный родитель воспитывает в своих детях стремление избегать проблем и как следствие:

- тревогу (мир полон опасностей и жить страшно),
- апатию (все равно родитель все решит за него),
- инфантильность (неумение принимать решения и нести за них ответственность),
- слабость (неумение справляться с трудностями),
- сложность в управлении собой и жизнью (неумение справляться с чувствами, аффектами, задачами, делами и проблемами).

Вот несколько примеров:

1. Вы часто ловите себя на мысли, что в других семьях все идеально, а у вас все не гладко. Вы не соответствуете образу из журналов или интернета. Вы запутываетесь в противоречивых советах родственников, врачей, учителей и знакомых, вам кажется, что вы все время неправы.

Решение: У наших предков ситуация с воспитанием складывалась проще в том смысле, что правила были четкими и ясными. В наш век вариантов, как одевать, чему учить, как кормить – множество. Любое правило кто-то поддержит, а кто-то оспорит. Важно понимать, что вы – не плохой родитель, если ваши решения не одобряет статья в интернете. Если вы чувствуете, что вам и вашему ребенку комфортно – не сомневайтесь в себе!

2. Вы перекладываете свои фобии и страхи на ребенка. Как правило, это происходит неосознанно. Вы боитесь летать на самолете и если пришлось лететь – обмираете от ужаса, перечисляете все возможные сценарии полета, заканчивающиеся плохо... И вот, ваш ребенок тоже панически боится высоты.

Решение: Старайтесь следить за своими словами и действиями, когда сталкиваетесь с личными страхами. Пусть ребенок знает, что вы боитесь летать, но объясните ему, что это ваш страх, а не его. Обсудите с ребенком правила безопасности. Тоже самое, если вы боитесь насекомых. Объясните ребенку, какие насекомые могут быть ядовиты, опасны, и пусть он собирает кузнечиков или ловит бабочек, если ему это нравится. Если вы не в состоянии сами полететь с ребенком на самолете или ловить бабочек, которых боитесь – попросите кого-нибудь. Пусть ребенок понимает, что далеко не все разделяют ваш страх, и ему это тоже ни к чему.

3. Ребенок редко бывает откровенен с вами, не рассказывает о своих травмах, боли.

Решение. Старайтесь контролировать свои эмоции, когда узнаете от ребенка какие-то неприятные или волнительные новости. Если вы реагируете слишком бурно, он может стать замкнутым, чтобы меньше вас тревожить.

4. Вы стараетесь максимально обезопасить ребенка, часто ловите себя на мысли, что не справитесь, если случится что-то непредвиденное.

Решение: Вам нужно осознать, что вы боитесь не происшествий, а своей некомпетентности. Не позволяйте своим комплексам взять верх, вы многое умеете! Не запрещайте ребенку гулять, потому что он может простудиться, лазить, потому что он упадет, играть с собакой, потому что она может укусить и так далее. Лучше объяснять ребенку правила безопасного поведения, меры предосторожности, обучить его первой помощи, действиям, при возникновении непредвиденных ситуаций. Пусть ваш ребенок растет не инфантильным неженкой, но ответственным и смелым человеком, готовым самостоятельно принимать правильные решения и справиться со сложностями.

5. Вы слишком переживаете, когда ваш ребенок волнуется. Такая вот тавтология встречается довольно часто. Ребенок боится пауков, и при виде паука вы начинаете паниковать, скорее его ловить или прихлопывать, ребенок видит суету и пугается еще больше.

Решение. Лучше всего спокойно продумать план действий, озвучить его. «Доченька, в ванне сидит паучок, такой милый. Мы подождем, пока он уползет, или мне его поймать и отпустить на улицу?»

6. Вы видите в своем ребенке много слабостей.

Решение: Поиск сильных сторон вашего ребенка, талантов, внешних и внутренних ресурсов, способных помочь ему. Обратитесь за помощью к друзьям или родственникам, если не справляетесь сами. Если вы сосредоточены на переживаниях за худенького, медлительного сына, вполне возможно, что учитель укажет вам на такие качества как рассудительность, выносливость, наличие надежных друзей и т.д. Обязательно находите ресурсы в ребенке и озвучивайте их! Это поможет и вам и ему справляться со страхами.

7. Вы пережили трагедию, и живете в вечном ожидании катастрофы.

Решение: Если вы не в силах самостоятельно справиться со своей психологической травмой, и ваши страхи слишком велики – не стесняйтесь обратиться к специалисту. Очень важно, чтобы ваши дети не несли на себе отпечатки ваших травм. Психолог поможет вам (и, следовательно, вашим детям) жить счастливой жизнью без постоянного страха.

Заключение:

Вместо «Не ходи гулять, заболеешь» используйте «Оденься тепло, чтобы не замерзнуть».

Вместо «Не трогай собаку, укусит» используйте «Обязательно спроси хозяина, прежде чем погладить чужую собаку».

Вместо «Ты слабый и незащитный» используйте «Все будет хорошо, ты справишься, но запомни правила безопасности».

Вместо «Не лезь туда, упадешь» используйте «Попробуй, но пока что я буду рядом и подстрахую тебя».

Правильный взгляд родителей:

Упадет — поднимем, заболеет — вылечим, заплачет — утешим, ошибется — поможем разобраться, не справится сам — подскажем.