

Как не передать свою тревогу ребенку?

У вас не получится, не передать тревогу, если она у вас сильная.

Дети с родителями очень эмоционально связаны, они тоже будут чувствовать тревогу.

Самое важное на сегодня это умение работать со своей тревогой.

Тревога полезна только тогда, когда она приводит нас к каким-то действиям. Если вы на основании этой тревоги принимаете какие-то решения, например, гречку покупаете или какую-то новую специальность осваиваете, маски закупаете и так далее, то вы даете тревоге выход. Тогда это конструктивно.

Наш мозг рассчитан на следующий цикл: нам тревожно — что делать? — включается ориентировочное поведение — находится ответ — происходит действие. И здесь тревога заканчивается.

Тревога без перехода в действие не имеет никакого смысла.

Вы бесконечно что-то читаете, за что-то переживаете, что-то обсуждаете, не переходя ни в какие действия. Такая тревога вас истощает, и не заразить ею ребенка невозможно. Поэтому, в первую очередь, важно позаботиться о себе, чтобы собственной тревоги было поменьше.

Нужно помнить о том, **что тревога** — одно из самых малополезных эмоциональных состояний, по крайней мере, на длительный период. Оттого, что мы тревожимся, само по себе ничего не изменится. **Если у вас есть тревога, задайте себе вопрос: «Что я могу сделать?»** Взрослые не способны обезопасить детей от всех напастей, которые произойдут в будущем, однако родители могут научить ребенка справляться с возможными проблемами, если преодолеют собственные страхи.

Первое, что стоит сделать, — признать свои негативные чувства. Далеко не всем удастся сказать: «Я очень боюсь за себя за здоровье своего ребенка и близких».

Второе, найти свой страх. За тревогой всегда стоит страх. Важно понять, что именно его вызывает. Это может быть не только сам страх за болезнь близких и ребенка, но и другие страхи: будущего, работы, одиночества, беспомощности и др. Чувство бессилия перед будущим особенно страшит людей, привыкших все контролировать. От своей тревоги они подчас уходят в гиперлюбовь и гиперопеку. За этим стоит желание удостовериться в своих силах: я контролирую ситуацию.

Третье, взять эмоции под контроль. Чтобы направить тревогу в рациональное русло, обдумайте, что вы можете сделать для своего ребенка и для себя.

Четвертое, если у вас есть хоть какая-то возможность делегировать заботу о детях кому-то еще, постарайтесь использовать это время на то, чтобы отвлечься и расслабиться - примите ванну, выйдите на пробежку или просто прогуляйтесь на свежем воздухе, встретьтесь с друзьями онлайн, помедитируйте.

Пятое, существует такой метод, помогающий контролировать свое тревожное «я». Представьте, что вы сложили все свои проблемы и страхи в **символический ящик изаперли его на замок на некоторое время**. То есть, вы отводите себе время для тревог, стресса, просмотра телевизора, чтения новостей, а потом выключаете телевизор, закрываете новостные сайты. И дальше **живете обычной жизнью**. Вот этот трюк надо регулярно проделывать родителям - складывать всю свою тревогу в ящик и забывать о ней на 24 часа.

Коронавирус рано или поздно пройдет, а ваши нервы останутся целыми.

Тревога родителей неизбежно влияет на то, как дети воспринимают мир: доверять ему или бояться? Наше беспокойство отнимает у ребенка уверенность в своих силах, не дает ему взрослеть и развиваться.

Взрослые не способны обезопасить детей от всех напастей, которые произойдут в будущем, однако родители могут научить ребенка справляться с возможными проблемами, если преодолеют собственные страхи.

Как именно помочь себе, когда накатывает тревога

- Переведите внимание с ощущения беспокойства на что-то материальное.
- Прислушайтесь к своему дыханию или биению сердца, посчитайте до 10, делая глубокие вдохи и выдохи.
- Если дрожат руки, можно сжать кулаки и почувствовать напряжение пальцев, подкашиваются ноги – схватиться за дверную ручку и ощутить ее холод.
- Чувство контроля над своим телом помогает вернуть контроль над реальностью.

Как говорить с детьми обо всем этом?

Раннее детство

Хотя малыши от года до трех, скорее всего, толком не знают, что происходит, они отлично умеют считывать беспокойство и тревожность

родителей. Поэтому старайтесь в присутствии ребенка сохранять спокойствие и поддерживать его привычный режим дня.

Не включайте при малыше новости по телевизору. Следите за невербальными признаками тревожности – ребенок может начать бояться того, чего не боялся раньше, стать более капризным или все время проситься на ручки.

Проводите с малышом больше времени, уделяйте ему больше своего внимания и любви. Если он не задает вопросов о происходящем, самим заговаривать об этом не нужно.

Дошкольники

Дошкольники вполне могут очень интересоваться коронавирусом. Возможно, они будут задавать вопросы о микробах, докторах, или даже о смерти. Больше всего детей из этой возрастной группы обычно беспокоит безопасность, поэтому успокойте их, сказав, что взрослые в курсе и всю заботятся о том, чтобы все люди были здоровы.

Дошкольники также могут волноваться, не заболеют ли их родители, родственники и друзья. Тут можно сказать, что все делают все возможное, чтобы не заболеть и заботятся о других.

Напомните детям о важности частого и правильного мытья рук.

Расскажите, что **нельзя трогать лицо руками, а когда кашляешь или чихаешь, нужно закрывать рот и нос платком.** Это даст детям ощущение контроля над ситуацией и снизит тревожность.

Старайтесь отвечать на вопросы медленно, ясным и понятным языком, не используя сложных слов и выражений. Если ребенок не понимает слово «вирус», можно сказать, что это такой микроб, который делает людей больными. Не стоит говорить, что от коронавируса можно умереть. **Лучше сказать, что большинство людей благополучно выздоравливает, а дети вообще болеют редко и легко.**

Дошкольники не всегда умеют отличать фантазии от действительности, поэтому ограничьте их доступ к новостям. Как и у малышей, у дошкольников тоже могут проявляться невербальные признаки тревожности – например, нежелание идти в детский сад, капризность и плаксивость. **Поэтому поддержание режима дня приобретает еще большее значение.**

Дошкольникам важно говорить, что взрослые знают, что делать. Да, есть такая проблема, есть сложности, да, мы должны соблюдать определенные

правила, но взрослые знают, что делать. **Взрослые знают правила.** У взрослых есть план. Есть профессионалы врачи — они знают, что делают. Есть правительство — оно тоже знает, что делает. **Ребенок дошкольного возраста не должен брать эту ответственность на себя.**

Ребенку этого возраста очень важно вносить свой вклад. Ему недостаточно, что есть какие-то умные взрослые, которые все знают. Его тревога тоже нуждается в действии. Поэтому мы должны подсказывать ему конкретные действия, которые он может сделать.

Ты внес свой вклад, ты выполнил свою часть работы, ты — молодец.