



Что такое родительская тревожность, и как она проявляется

Определённый уровень тревожности для человека нормален. Тревога необходима, чтобы вы могли оценить степень реальной опасности, она помогает адекватно реагировать на события. Такая тревога называется ситуативной, возникает только в момент опасности, и является нормой. Если родитель совсем не тревожится, это говорит о каких-то проблемах в семье. Бывает патологическая тревожность. Она возникает из внутренних физиологических процессов в организме, никак не связана с реальной ситуацией и не приносит никакой пользы. В этом случае, человек постоянно ощущает внутреннюю тревогу, даже если для ее возникновения нет объективных причин – нет реальной опасности. С такой тревогой надо обращаться за помощью к специалисту.

Причины повышенной родительской тревоги за детей:

- Врожденные личностные особенности родителя – его склонность реагировать на любой раздражитель повышенным уровнем тревожности.
- Ситуация в семье во время беременности. Если в это время случались какие-то происшествия или поводы для стресса, тревожность возрастает.
- Ход беременности и родов. Например, тяжёлые роды повышают тревожность матери, и их последствия могут сказываться на её отношениях с ребёнком спустя много лет.
- Заболевания ребёнка с момента его рождения.

Как родительская тревожность влияет на ребёнка.

Если человек склонен к беспокойству по разным поводам, эта особенность перенесётся как на его родительские обязанности в целом, так и на беспокойство за ребенка в большей степени, чем это необходимо в соответствии с реальной ситуацией. Ребенок тоже становится тревожным. Очень часто ребёнок «считывает» тревожность родителей, даже когда они

сами её не замечают. Он становится чрезмерно ответственным, например, очень беспокоится за свои результаты успеваемости. Тревожные дети плохо реагируют на перемены в жизни, слишком переживают, если совершили ошибку или сделали что-то неправильно. Он слишком старается быть хорошим. Иногда, чтобы не беспокоить тревожного родителя, дети ведут себя очень хорошо, демонстрируют дома только свои положительные качества. Это подавление негативных проявлений могут выливаться во внезапные вспышки агрессии или непослушания. Очень часто дети тревожных родителей ничем с ними не делятся, чтобы не расстроить или не вызвать новых ограничений. При этом ребёнок остаётся один на один со своими проблемами. Он не учится справляться с тревогой. Справиться с беспокойством помогает обдумывание ситуации. Тревожный родитель не в состоянии научить ребёнка адекватным способом справляться с тревогой — думать о ней. В этом случае ребёнок:

- Избегает тревожных ситуаций. Например, отказывается участвовать в выступлениях, публично отвечать в группе/классе; снижается мотивация к обучению, ребенок не хочет идти в группу/ в новый класс.

- Отказывается чувствовать тревогу вообще, говорит, что ничего не боится. Это приводит к рискованным поступкам и попаданиям в опасные ситуации: например, ребёнок может пренебрегать правилами безопасности, увлечься экстремальными хобби или видом спорта.

Как научить ребёнка справляться с тревогой:

1. Адекватно реагируйте на его рассказы. Не кричите, не пугайтесь, не накладывайте дополнительных ограничений. Часто дети делятся своими тревогами не для того, чтобы вы немедленно начали что-то делать, а чтобы их выслушали, поняли, подумали вместе с ними.

2. Поймите, чего он опасается. Чаще всего причины для беспокойства у вас и ребёнка будут очень разными. Старайтесь не пугать ребенка. Ваши предупреждения об опасностях и последствиях должны соответствовать реальности. Если ребёнок увидит, что вы адекватно оцениваете ситуацию, он прислушается. Специально преувеличивать или транслировать собственные опасения не нужно.

В каких случаях нужен специалист-психолог.

- Если вы так сильно тревожитесь, что не можете заниматься своими делами и решать необходимые задачи. Например, вы всегда настолько беспокоитесь за ребенка, что часто отменяете свои дела и отдых, и занимаетесь только ребенком.

- Если жизнь перестала радовать и превратилась в постоянную борьбу с тревогой.

- Если общение с ребёнком не доставляет никакого удовольствия и свелось к контролю и конфликту.

– Если вы слишком бурно или неадекватно реагируете на рассказы/поступки ребёнка, сами это замечаете, но не можете сдержаться.

– Если вы сами ребёнок тревожных родителей. Возможно, вы неосознанно повторяете этот сценарий, а отказаться от него самостоятельно очень сложно.

Материал подготовлен
педагогом-психологом ОПШП
Л.В. Малаховой