

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.

Что способствует повышенной тревожности. Причины:

- врожденные физиологические особенности личности
- наличие хронических заболеваний
- чрезмерные физические нагрузки, отсутствие достаточного отдыха, прежде всего – регулярного питания и сна
- длительное нахождение в стрессовой ситуации, тяжелой психологически для личности
- травматические события/трудные жизненные обстоятельства, пережитые или переживаемые личностью

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.

Он не получает поддержки

Родителю важно чутко реагировать на ребёнка, быть в контакте с ним, а тревожному родителю это сделать сложнее. На любую ситуацию он реагирует собственными переживаниями, и ребёнок остаётся без родительской поддержки. 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.

Повышению уровня утомляемости, агрессивности и тревожности у детей - служит их бесконтрольное занятие видеоиграми, оставляя это без внимания, вы способствуете негативному влиянию на вашего ребенка.

Нижеперечисленные негативные факторы влияния – особенно отрицательно сказываются на играющих детях, возраст которых менее 6 лет.

Особенности влияния компьютерных игр на детей:

- негативные эффекты от длительных игр - отсрочены во времени, и проявляются не сразу, а в соответствии с ростом и развитием организма ребенка

- вредят физическому здоровью ребенка: снижение зрения (прогрессирующая близорукость, компьютерный зрительный синдром, сколиоз, головные боли)

- нервно-психическое здоровье: повышенная раздражительность и агрессия по незначительному поводу, истерики, плохо управляемое поведение, энурез, заикание, нервные тики. Во время игры в «стрелялки» - ребенок значительное время находится в возбуждении, накапливая его. Психика ребенка не может компенсировать такую нагрузку и весь накопленный негатив выплескивает отсрочено, через какое-то время после игры, провоцирующей ситуацией для выплеска может послужить даже любое не понравившееся ребенку слово родителя или сверстника.

- искажение мировосприятия ребенка: модель поведения в игре – переносится на реальное окружение. Так, игры связанные с насилием, формируют у детей жестокость, отсутствие сочувствия даже к родственникам, ощущение «бессмертности» (как у компьютерного героя), притупление чувства самосохранения и недооценка уровня опасности, отсутствие навыка регулировать свое поведение, неумение строить адекватное общение в социуме, длительно выполнять какую-либо реальную работу/обязанности.

- находясь в длительном негативном стрессовом возбуждении, организм приучается к постоянному выбросу гормонов стресса (работает на выживание, перерабатывая сам себя, что является не ресурсом, а физиологическим саморазрушением), например, адреналина, отсюда нарушается гормональный обмен.

Например, человеку постоянно будет не хватать адреналина, т.к его организм привык к его повышенному уровню, поэтому ребенок, подросток или взрослый – будет стремиться получить выработку этого гормона, путем своего участия в опасных ситуациях, способствующих нервному возбуждению и выработке адреналина. Отсюда, к подростковому возрасту – стремление к экстремальным хобби, группам, насильственным действиям к себе или к окружающим.

Причина всего вышеперечисленного – это недостаточное внимание родителей к воспитанию своего ребенка.

1. Уделяйте больше внимания общению с ребенком (вполне хватит 1-2 часов продуктивного общения в день), разговаривайте с ним, слушайте его, отвечайте на его вопросы, нужды и потребности, исходя из того, что он вам говорит, а не подменяя их своей тревогой и контролем – их не достаточно, для полноценного воспитания и общения с вашим ребенком. Помните, что ваша тревожность и контролирование – воспринимаются

ребенком, как давление, а не как проявление любви и заботы, а давление – вызывает ответное раздражение, сопротивление и не послушание.

2. Не запрещайте играть, но строго регламентируйте время на игру, оговаривая его с ребенком (договариваясь) так, чтоб он согласился с вами, если ребенок не хочет прекращать играть в положенное время-напомните про договор.
3. Негативно влияющими на детское развитие, являются игры, сюжет которых построен на насилии, т.нз «стрелялки»; игры в которых ребенку трудно выиграть, вызывающие неудовлетворенность и разочарование; игры с «монстрами», вызывающие страхи; игры, требующие длительного неотрывного напряженного внимания. Вот некоторые из них:

Brawl Stars

Standoff 2

Pubg mobile

FNaF

Rocket League

Как научить ребёнка справляться с тревогой:

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.

Поймите, чего он опасается

Чаще всего причины для беспокойства у вас и ребёнка будут очень разными.

Не запугивайте

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.

Как понять, насколько вы тревожный родитель

Сравните свои требования с требованиями других родителей к детям того же возраста в аналогичной ситуации.

Как взрослому справиться с тревожностью самостоятельно:

«Звонок другу»

Когда вы тревожитесь, то не можете адекватно оценить ситуацию, в голову лезут только всякие ужасы. Позвоните другу/знакомому: другой человек, который не охвачен этой тревогой, помогает запустить процесс мышления. Вы начинаете обдумывать ситуацию, и тревожность снижается.

«Худший вариант»

В момент, когда вы охвачены тревогой, представьте худший вариант развития событий и обдумайте стратегию ваших действий: что тогда случится? Как вы будете выходить из этой ситуации? Как будет вести себя ребенок и окружающие его взрослые? Какой план Б можно придумать? Размышляя над стратегией, вы успокоитесь.

«Кто критикует»

Если вы переживаете из-за возможной негативной оценки себя как родителя, подумайте, кто даёт вам эту негативную оценку. Какой образ возникает в вашем сознании, когда вы думаете о подобной критике? Поговорите с этим образом, вспомните, на кого он похож из вашего детства. Спросите себя, всегда ли критические оценки этого человека были адекватны? Быть может, в других вещах вы давно их переросли, а в родительстве ещё нет.

Разделение ответственности

С партнёром. Тревожной матери помогает разделение ответственности с отцом ребёнка — и наоборот. Не исключайте второго родителя из процесса воспитания. Пусть он тоже принимает решения, как планировать настоящее и будущее ребёнка.

С тренером, педагогом, преподавателем. Если ребёнок идёт в поход или на экскурсию, разделите ответственность с сопровождающим: будьте с ним в контакте, обсуждайте ситуацию и возможные меры на случай форс-мажора.

С врачом. Этот способ подойдёт, если вас беспокоит здоровье ребёнка. Консультация врача и соблюдение его рекомендаций уменьшит тревожность.

Группа поддержки. Если вы беспокоитесь, достаточно ли вы хороший родитель и правильно ли растите ребёнка, найдите группу поддержки для родителей детей этой возрастной категории. Сейчас таких групп очень много, иногда их ведёт психолог, иногда это просто коллектив родителей, собравшихся для взаимной поддержки. Вы можете сами создать такую группу, если у вас есть подруги с детьми того же возраста.

В каких случаях нужен специалист-психолог

1. 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.
2. Если жизнь перестала радовать и превратилась в постоянную борьбу с тревогой.
3. Если общение с ребёнком не доставляет никакого удовольствия и свелось к контролю и конфликту.
4. Если вы слишком бурно или неадекватно реагируете на рассказы/поступки ребёнка, сами это замечаете, но не можете сдержаться.
5. Если вы сами ребёнок тревожных родителей. Возможно, вы неосознанно повторяете этот сценарий, а отказаться от него самостоятельно очень сложно.