

Як батьки можуть допомогти тривожній дитині

- 1. Безумовне прийняття.** Дитина, немов повітря, потребує міцної прив'язаності до батьків і відчуття непорушності зв'язку з ними. Це її базова потреба в безпеці. Тому батькам у жодному разі не можна карати своїх дітей ігноруванням, не погрожувати відторгненням і завжди йти на контакт із дітьми першими. Дитині необхідні «очі, які дивляться на неї з любов'ю», у яких вона бачитиме своє відображення і навчатиметься розуміти, якою вона є насправді. Так у дитини формується уявлення про себе та свої можливості, її довіра до світу, вона отримує можливість зростати і розвивати свій потенціал. Окрім цього, стабільні взаємини з батьками дають, дитині можливість сформувати в дорослому віці глибокі, надійні і довірливі взаємини з іншими людьми. Адже бути в здоровому зв'язку з іншими, відчувати емоційну близькість – це потреба кожної людини на все життя. Коли ця потреба не задовольняється – автоматично активізується система тривоги. Якщо батьки виховують дитину, «дозуючи» любов, – це неодмінно негативно вплине на її самооцінку й почуття безпеки. Тому батькам не варто транслювати дитині, що вона хороша тільки тоді, коли добре вчиться, гарно поводитьься тощо.
- 2. Безпечні умови вдома.** Дитині вкрай важливо, щоб її рідні стіни надавали їй максимальну безпеку – як у фізичному, так і психологічному сенсі. Сімейні правила і стиль взаємодії мають передбачати потреби дитини у відпочинку, грі, турботі. Важливо з повагою ставитися до приватного простору і речей дитини, навіть дошкільного віку. Якщо немає можливості облаштувати для неї окрему кімнату, слід створити таку зону, де б дитина відчувала самотійність: розкласти речі за власним бажанням, відпочити наодинці. Особливе значення для відчуття безпеки і комфорту для дитини має сприятливий сімейний клімат: доброзичливі взаємини між усіма членами родини, наявність сімейних розваг і проведення часу разом.
- 3. Ритуали, режим дня.** Для стабільного емоційного стану та зниження тривоги дитині потрібно більше інформації про те, що відбувається навколо, тобто має бути досить чіткий розпорядок дня. Те, що можна запланувати, – батьки мають запланувати. Потрібно обов'язково попереджати дитину про зміни в планах. Режим дня дає відчуття передбачуваності, стабільності, повторюваність дій створює в дітей ілюзію контролю. Важливо також організувати в родині ритуали, наприклад, вечірні ритуали перед сном. Надзвичайно важливими є і сімейні традиції – вони не лише допомагають знизити тривожність, а й сприяють згуртованості членів родини, укріпленню сім'ї.
- 4. Ігри.** Для дітей важливою є ігрова діяльність. Завдяки грі можна безпечно програти все, що тривожить і викликає в дитини фрустрацію. Ігри в хованки, допоможуть калібрувати тривогу. Батьки не мають боятися таких ігор – вони допомагають дітям доторкнутися до того, що їх тривожить і дають змогу трансформувати свої страхи. Активні ігри (боротьба, ігри з м'ячем) також дадуть простір для виходу з фрустрації.
Як уже зазначалося, дитина з високим рівнем тривожності не відчуває себе в безпеці. Тому дуже важливо дати їй можливість відчути себе захищеною, допомогти встановити довірливі взаємини з оточенням. У цьому може допомогти тактильна взаємодія. Добре, якщо батьки частіше обніматимуть дитину, гладитимуть по голові, робитимуть їй масаж. Це зміцнить зв'язок між

дитиною та батьками і допоможе їй відчутти себе більш захищеною.

5. **Творчість.** Добре знижувати рівень тривожності допомагає творчість. Для цього можна застосовувати ігри з тістом, пластиліном – ліпити можна будь-що, навіть свої страхи. Малювання – фарбами, пальчиками, долоньками – також чудовий спосіб вивільнити в дитини тривогу та розслабитися.

На папері можна відобразити всі ті страшні образи, які дитина часто не може усвідомити й сформулювати словами. Батьки можуть попросити дитину намалювати свій страх. Страх можна зобразити як істоту, предмет або явище природи. Іноді дитині допомагають уявити страх навідні запитання: «На що схожий твій страх?», «Як він виглядає?», «А як тобі страшно?», «А який він, твій страх?», «Якщо б він був твариною, то якою?». Потім можна запропонувати зробити його веселішим – домалювати страшному монстру смішне обличчя або милі вуса. Головне – дати волю своїй фантазії і зробити страх смішним. Такі метаморфози допомагають дітям поглянути на ситуацію з різних боків.

Можна намалювати відчуття страху, що виникає в тілі. Якщо дитина під час розмови часто описує свої внутрішні відчуття: «все похололо», «серце в п'ятки пішло», «язик онімів», – потрібно запропонувати їй намалювати ці самі відчуття. Наприклад, на схематичному малюнку тіла, на самому тілі дитини або як образ відчуття (відчуття холоду можна зобразити як відро з льодом).

6. **Екологічність вираження емоцій.** Танці, співи, малювання, домашній спорт, можливість пововтузитись, подуріти разом усією родиною, побитися подушками, пограти у квача, побризкатися водою, покричати – усе це хороші, безпечні й екологічні способи для вираження емоцій як для самих дітей, так і для батьків.

Водночас батьки мають бути готові до того, що гормон стресу кортизол виходить з організму людини через сльози.

Саме сум, сльози печаль можуть допомогти зберегти емоційну рівновагу, підвищити психологічну стійкість, адаптуватися до нових умов життя. Тому можна поплакати як дорослим, так і дітям.