Поради батькам тривожних дітей та підлітків

Щоб батьківство не було неспокійним при вихованні тривожної дитини чи підлітка

Є багато способів, якими батьки можуть підтримати свою дитину, коли вона відчуває надмірну тривогу. Ось поради, як допомогти дітям впоратися з тривогою, не посилюючи її.

Намагайтесь створити безпечне середовище дитині, щоб вона могла висловити свої хвилювання. Приєднуйтеся до емоцій дитини, а не забороняйте їх. Говоріть, що бачите, що вона трохи хвилюється. Нормалізуйте її стан, скажіть, що багато дітей час від часу можуть надмірно переживати.

Важливо не знецінювати відчуття страху дитини, а також не спонукати, соромити чи погрожувати дитині під час хвилювань, адже це може тільки посилювати відчуття тривоги.

Натомість поважайте, приймайте їхні почуття та говоріть фрази, які дають надію і впевненість, наприклад,“Я знаю, що ти боїшся, але я знаю, що ти можеш впоратися з цим.”

Дайте відчути дитині свою підтримку, допоможіть їй зрозуміти, яку саме емоцію вона відчуває в цей момент, і наскільки сильно за 10-бальною шкалою.

Візьміть до уваги, що ми можемо зменшувати силу страху за допомогою різних навичок, наприклад, практик майндфулнес. Допоможіть дитині впровадити їх в життя для того, щоб знижувати відчуття тривоги.

Не уникайте розмов про те, що хвилює дитину. Читайте книжки, дивіться мультфільми, в яких були схожі ситуації, які переживає дитина, спілкуйтеся з іншими дітьми про їхній досвід подолання тривоги.

Врешті, складіть власну цілющу історію про дитину, яка здобула сміливість і проживає щасливі дні свого дорослішання. Розповідайте її перед сном, як налаштування на майбутній день.

Допоможіть дитині побачити, як поведінка уникнення погіршує ситуацію і створює проблему.

Продумайте, які кроки дитині потрібно пройти, щоб подолати свій страх. Почніть з легких завдань і завершіть тими, які свідчитимуть про сміливість дитини. Розробіть чіткий план дій, як ви будете тренувати сміливість дитини.

Не очікуйте швидких і негайних результатів. Будьте терпеливими.

Розробіть з дитиною систему винагород, яка буде побудована так, що за кожне завдання вона отримуватиме заохочення, адже позитивні наслідки підсилюють бажану поведінку.

Діти вчаться, спостерігаючи за своїми батьками, тому будь-яка ситуація, коли вам вдається добре справлятися з тривогою, є для них корисною нагодою для навчання.

Однак, будьте уважні і не переборщіть з ентузіазмом до заохочень і похвали. Для деяких дітей це може стати фактором, що підвищує тривогу. Деколи буде достатньо легкої усмішки чи підморгування, і дитина буде знати, що вона справилась з завданням.

Заохочуйте і підтримуйте свою дитину на цій дорозі. Будьте щедрими на похвалу і вірте в її можливості та неминучий успіх.