## КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ТРЕВОЖНЫЙ РОДИТЕЛЬ - ТРЕВОЖНЫЙ РЕБЁНОК»

Цель: Повышение психолого-педагогической компетентности родителей.

-Здравствуйте, уважаемые родители, сегодня мы предлагаем интересную, на наш взгляд, тему разговора — это тревожность родителей. Под тревожностью в психологии понимают такое состояние, когда человек ищет опасность там, где её нет в явном виде. То есть — страх воображаемый, а не реальный. Тревога — одна из первых физиологических реакций организма на что-то новое. С помощью тревоги наша психика адаптируется к происходящим изменениям внешнего мира, справляется с раздражителями из вне. В общем, это своего рода иммунитет к внешним вызовам.

Тревога и страх за наших детей - неизбежные спутники родителей. Кто-то в силу характерологических особенностей более тревожный родитель, кто-то менее. Но у любого из нас чаще или реже будет непременно возникать тревожный вопрос: «Все ли с моим ребенком в порядке?».

Очевидно, что чрезмерная тревога родителей не защищает ребенка, наоборот, может быть опасна для его жизни. Тревожный родитель словно несет послание своему ребенку: «Мир очень опасный, с тобой может произойти чтото плохое», таким образом формируя у него представление о мире как о опасном, угрожающем для него пространстве. Тревожные родители постоянно ожидают, что с ребенком произойдет какая-то трагедия. Они не пускают ребенка бродить по лужам, потому что он промочит ноги и заболеет. Ребенку одевают теплый шарф, потому что переживают, что он простудится. Его не пускают кататься с горки, потому что он упадет и получит травму. В детский сад ребенок ходить не будет потому, что его могут обидеть или, он будет плакать. Именно тревожность приводит к тому, что многие мамы перекармливают своих детей, как итог, дети тревожных родителей зачастую имеют лишний вес.

Все ограничения активности, перекармливания, предосторожности родители делают под эгидой заботы о ребенке, но на самом деле все эти действия родители делают для себя. Им так спокойнее. Спокойнее, когда ребенок рядом, когда он никуда не лезет, когда они могут его полностью контролировать. Тотальный контроль — способ управления тревожных родителей. Тревожный родитель уверен: «мне-то лучше знать...» и именно мой неусыпный контроль позволит избежать беды, неприятностей и ошибок.

А что же происходит с ребенком, которого воспитывают тревожные родители? Такие родители стараются максимально исключить из жизни ребенка ситуации, которые могут быть для него потенциально опасны и не

всегда замечают, что вместо развития самостоятельности и самоконтроля у их ребенка формируется инфантильная позиция, ожидание, что кто-то сделает за него, подскажет, проверит. В итоге ребенок в процессе своего взросления не получает отрицательного опыта, что в дальнейшей жизни приводит к тому, что он боится сложностей и проблем в жизни. Внутри тревожного человека постоянно происходит борьба между его желаниями, которые говорят: "Давай, сделай это. Ты же хочешь" и тревогой, которая говорит: "Стой! Там опасно!".

Как понять, что наша тревожность вышла из-под контроля? Если мы замечаем, что:

- -Тревожимся постоянно, по любому поводу, даже если ситуация вполне знакомая и повторялась уже неоднократно.
- -Не можем ни на чем сосредоточиться, постоянно думаем о чем-то плохом, что может произойти.
- -Сильно беспокоимся даже по поводу нереальной, воображаемой опасности или неприятности относительно ребенка.
- -Нас не покидает мысль, что мы недостаточно делаем для своего ребенка, не можем обеспечить ему достойное будущее, гарантировать его счастье, и эта мысль вызывает у нас сильную обеспокоенность и волнение.
- -Все происходящее с нами и ребенком мы оцениваем в двух красках: «хорошо» и «ужасно».
- -Мы замечаем за собой изменения в поведении, связанные с постоянной взвинченностью: двигательную активность, постоянное говорение, учащенность сердечных ритмов, легкую спутанность сознания, невозможность урезонить себя разумными аргументами.
- -Осознание, что нет никакой связи между нашей тревогой и реальными событиями. Иными словами, мы тревожимся не из-за какой-то конкретной причины, а «просто потому, что мы родители».

А чем, собственно, опасна излишняя тревожность родителей? Почему нельзя оставить все, как есть?

- -Гипертревожность напоминает излишнюю деятельность иммунной системы организма. Аутоиммунные заболевания достаточно серьезны и снижают качество жизни человека; то же происходит и с тревогой.
- -Неконтролируемая тревожность портит жизнь самим родителям. Никому не понравится волноваться, нервничать, мерить шагами комнату, кричать и ругаться вместо того, чтобы сидеть в уютном кресле с чашкой какао.
- -Излишняя тревога портит отношения в семье. Нашим близким это не нравится. В один прекрасный момент нам делают неловкие замечания, или, как и мы начинают волноваться. Обстановка в семье от этого не становиться теплее и уютнее.
- -Родительская гипертревожность влияет на будущее ребенка: как ребенок будет строить отношения с собой и миром, будет ли себе доверять и сумеет ли легко принимать свои собственные вызовы от внешнего мира.

Кажется, этого достаточно, чтобы потратить немного сил и времени и взять под контроль наше «бедное родительское сердце».

Подводя итог вышеизложенному, можно сделать вывод: чем спокойнее мы- тем спокойнее наши дети.

Чтобы контролировать свою тревогу существуют различные практики, которые мы хотим вам предложить:

1. Дыхательные упражнения. Для тревоги характерно поверхностное, грудное, ускоренное дыхание, что ведет, к так называемой гипервентиляции легких. При этом в крови возникает перенасыщение кислорода и снижение СО2. Это ведет к тому, что дыхательный центр в головном мозге запускает ряд процессов в организме, помогающих восстановить здоровое соотношение и биохимию крови. Среди этих процессов спазмы мелких капилляров и сосудов, снижение артериального давления и т д. Такой дисбаланс вызывает недостаточность питания кислородом клеток головного мозга, сердца, почек, несмотря на большое содержание кислорода в крови (эффект Вериго-Бора). Происходит гипоксия, которая вызывает головокружение, ком в горле, трудности с дыханием, ощущение удушья, предобморочного состояния и другие симптомы вегетососудистой дистонии. Что бы в течение нескольких минут, нормализовать баланс кислорода и СО2, а также снизить уровень адреналина, необходимо проделать следующие дыхательные техники.

Дыхательные техники, если их практиковать ежедневно по 5-10 минут, могут существенно снизить общую тревожность. Помогают предотвратить приступ панической атаки, если использовать их при начальных признаках наступления паники. Они доступны каждому из нас.

а) Утреннее диафрагмальное дыхание:

Начинайте каждый день с глубокого диафрагмального дыхания — оно займет не больше 3—5 минут. Это поможет с самого утра настроить концентрацию. Суть диафрагмального (или брюшного) дыхания проста: примите удобную позу: глаза закрыты и тело расслаблено; положите правую руку на живот в районе пупка, а левую — на грудь;

дышите — при вдохе работайте животом так, чтобы правая рука начала подниматься и опускаться, а левая — не двигалась.

б) Техника «В любой непонятной ситуации выдыхай»:

Если вы снова чувствуете себя очень дискомфортно, постарайтесь сконцентрироваться на глубоком выдохе — вдыхайте пять секунд, выдыхайте — десять. Повторять это упражнение пять раз.

в) «Коробочное» дыхание:

Вдыхайте и выдыхайте через нос по четыре секунды — завершая каждый вдох и выдох, задерживайте дыхание на четыре секунды. Повторять упражнение четыре раза. С помощью этой техники вы сможете не только снизить тревожность, но и улучшить фокус и концентрацию.

г) Когерентное (последовательное) дыхание:

Вдыхайте и выдыхайте через нос по шесть секунд — в сумме за минуту у вас получится пять циклов дыхания. Техника позволяет успокоиться и довольно быстро снизить уровень стресса.

д) «Удвоенное» дыхание:

Во время тревоги важно справиться с некоторыми физическими симптомами — например, с высоким сердцебиением. В этом может помочь любая техника, где вы выдыхаете дольше, чем вдыхаете. Самый простой вариант — удваивать время, которое вы тратите на выдох: вдыхайте через нос четыре секунды, выдыхайте через рот (слегка сожмите губы) — восемь, вдыхайте — пять, выдыхайте — десять и так далее.

- 2. Медитативные и аутогенные упражнения:
- а) «Проговорить свою тревогу» записать на листочке все что вас беспокоит, придумать положительный исход ситуации.
- б) Также можно включить музыку, использовать аромасвечи, отвлечь себя от тревожных мыслей.
- в) «Нарисовать свою тревогу» далее уничтожить свой рисунок, разорвать, растоптать и выбросить в мусорное ведро, мысленно представляя, как избавляешься от тревоги.
- г) Заняться творчеством и изготовить себе амулет от тревоги.
- д) Упражнения «Мотивация» и «Положительный настрой» и т.д.

Чувство тревоги отрицательным образом сказывается на самых разных аспектах жизни. Если не бороться с этим тягостным ощущением, оно будет лишь усиливаться, из-за чего как душевное, так и физическое самочувствие будет стремительно ухудшаться.

Не бойтесь страхов и тревог — это эмоции, данные человеку природой для выживания. Если научиться с ними справляться, жить станет проще, самочувствие улучшится. И помните — если у вас есть твердое «зачем», то вы преодолеешь любое «как». Каждый, кто твердо решил избавиться от тревожности, прекрасно знает, зачем это ему нужно.

## Список литературы:

- 1. Каширская Е.В. Страхи и тревоги: коррекция.//Информационно-методический журнал о тех, кто хочет изменить мир.-2021.-№10.-С.9-17.
- 2. Серегин Д.А. Расстройства тревожные-симптомы и лечение. Режим доступа: https://probolezny.ru/rasstroystvo-trevozhnoe/
- 3.Степанова М. В диалоге с ребенком.//Дошкольное и начальное образование.-2021.-№4.-С.-39.
- 4. Кремнева Т.- Тревожный родитель-тревожный ребенок. Режим доступа: https://solnet.ee/parents/trevozhnye-roditeli-trevozhnye-deti