

Как избавиться от тревоги и страха

Шаг № 1. Когда вы видите, что ребенок беспокоится, выясните, что случилось. При этом важно, чтобы ребенок слышал доброжелательность и заинтересованность в голосе взрослого («Мне кажется ты тревожишься!», «Я вижу -ты себе места не находишь»).

Шаг № 2. Необходимо выяснить, чего боится ребенок, каковы его чувства («Чего ты боишься?», «Почему ты думаешь, что это произойдет именно с тобой?»).

Шаг № 3. Необходимо проявить уважительное отношение к ребенку. Если ребенок отказывается говорить о себе, это необходимо уважать, не требовать рассказа от него. Если вы видите его состояние, и оно вам не безразлично, вы можете спросить: («Нужна ли тебе моя помощь? Чем я могу тебе помочь? Если не я, то кто может тебе помочь?»). При этом важно справиться со своей тревогой, понять, чего конкретно боитесь вы, почему он не хочет рассказывать это вам. Взять под контроль свою тревогу вам поможет понимание, что ребенок растет, многое он уже может решить сам. Вы действительно не должны быть в курсе всего, что

происходит с ним. Если ребенок говорит не вам, а другу (подруге), то ни в коем случае не пытайтесь получить информацию через родителей друзей. Это может подорвать доверие ребенка к вам.

Шаг № 4. Надо оценить реальность страхов, вероятность событий («Что подтверждает твои опасения? Доверяешь ли ты этим фактам, словам? Какие есть шансы, что это не случится?»).

Шаг № 5. Необходим совместный поиск решений («Что можно сделать, чтобы избежать страшной ситуации?»)

Шаг № 6. Обсудить конкретные действия («Что можешь сделать ты сам? Что могу сделать для тебя я?», «Что в этой ситуации зависит от тебя? А что от других людей?»).

Шаг № 7. Нужно подготовить ребенка к принятию проигрыша, негативного результата, признать право ребенка на ошибку,

Шаг № 8. Постарайтесь выразить любовь и поддержку ребенку.

Шаг № 9. Необходимо понизить вероятность катастрофизации: («Даже если у тебя что-то не получится, что-то будет не так, как ты хочешь – я люблю тебя, я с тобой, и мы оба знаем, что ты многое можешь, многое умеешь»).