Преодоление беспокойства в воспитании детей

Родителям следует научиться преодолевать беспокойство. Заменяя неуверенность умением сосредотачиваться на конкретном моменте. Трудные жизненные моменты приносят беспокойство, легко напрягая нервную систему. Неуверенность в будущем грозит ощущением тревоги и страха. Умение справляться с ними, позволит правильно воспитать и защитить ребёнка.

Давайте рассмотрим значение слова «тревога». Узнаем методики преодоления волнения.

Значение тревоги

Наверняка, вы сталкиваетесь с подобным чувством. Когда сердце вырывается из груди,

ладони потеют, появляется одышка. Так проявляется тревога. Некоторых людей она вовсе не покидает.

Беспокойство начинается со слов: «что, если». Всплывают разнообразные вопросы: «Что будет, если у меня не хватит денег?», «Что будет, если я потеряю квартиру?». Тревога касается вопросов будущего, не настоящего. Но будущее не существует. Тогда как оно подвластно вашему контролю? Никак.

Осознав невозможность контроля вещей, вы опять начнёте прокручивать возможные

варианты развития событий. Но это бесконечный путь. Чувство беспокойства по новой вернётся.

Тревога и дети

Чтобы детей научить справляться с тревогой, родителям в первую очередь стоит самостоятельно искоренять волнения. Скрыть переживания от детей не выйдет. Они с лёгкостью почувствуют изменения и могут перенять их. Учёные утверждают, что тревога порождает тревогу. Ради хорошего психического здоровья у детей вам следует преодолеть собственное беспокойство.

Детская тревожность

Аналогично взрослым переживания свойственны и детям. Следите за признаками проявления тревоги у детей в связи с их неспособностью выражения эмоций словами: ребёнок становится тихим, замкнутым или наоборот слишком энергичным; учащённое дыхание и обильная потливость. В возрасте постарше дети могут описывать состояние как «муравьи под кожей», болью в животе.

Методика преодоления

Помогите успокоить тревогу путём упражнения концентрации внимания на настоящем моменте. Попросите осмотреться вокруг. Порасспрашивать об испытываемых чувствах в данную минуту. Проследите за последовательностью рассказа ребёнка и за уровнем его сосредоточенности на ваших действиях в данный момент. Упражнения обеспечат безопасное планирование семейного будущего.

Мы ошибочно полагаем, что наличие знаний даёт больше контроля. Знания не способствуют большему контролю ситуации. Объясняя ребёнку, нелёгкие жизненные ситуации учитывайте это.

Напоследок

Практики по сосредоточенности на настоящем моменте помогут родителям преодолевать

беспокойство и малышам становиться более устойчивыми к тревожностям, возникающим в жизни.

Если советы статьи окажутся бесполезными и тревога учащается, теряется контроль-проконсультируйтесь у специалистов.