

ТРЕВОЖНОЕ РОДИТЕЛЬСТВО. КАК ПЕРЕСТАТЬ БЕСПОКОИТСЯ?

Родительская тревожность: откуда она берётся и как с ней бороться



Тревога необходима человеку, чтобы он мог оценить уровень опасности и адекватно на неё отреагировать. Однако люди не всегда тревожатся по рациональным причинам. Например, волнующиеся родители могут ограничивать ребёнка больше, чем требуется, и постоянно за него переживать. Лариса Осинкина, клинический психолог,

кандидат Московского общества детской психоаналитической психотерапии рассказывает, как тревожность родителей влияет на ребёнка и можно ли справиться с ней самостоятельно.

Что такое родительская тревожность, и как она проявляется

Определённый уровень тревожности для человека нормален. Тревога необходима, чтобы вы могли оценить степень реальной опасности, она помогает адекватно реагировать на события. Если родитель совсем не тревожится, это говорит о каких-то проблемах в семье.

Бывает патологическая тревожность. Она возникает из внутренних физиологических процессов в организме, никак не связана с реальной жизнью и не приносит никакой пользы. С такой тревогой надо обращаться за помощью к специалисту.

Между нормальным и патологическим уровнем тревожности есть пограничные состояния, когда родитель ограничивает ребёнка больше, чем требует ситуация. Обычно эти ограничения неадекватны ситуации или возрасту ребёнка. Например, 15-летнего не пускают проехать две остановки на метро к друзьям. Родители обычно объясняют эти ограничения заботой, но ребёнок чувствует, что требования к нему не соответствуют реальности, и воспринимает их как давление.

Откуда берётся повышенная тревожность

Две главных причины тревожности:

1. Изначально высокий уровень тревожности

Если человек склонен к беспокойству по разным поводам, эта особенность перенесётся и на родительство.

2. Взаимоотношения в паре «родитель-ребёнок»

В этом случае повышенная тревожность развивается именно в связи с родительством. На уровень тревожности влияют:

- ситуация в семье во время беременности. Если в это время случались какие-то происшествия или поводы для стресса, тревожность возрастает.
- ход беременности и родов. Например, тяжёлые роды повышают тревожность матери, и их последствия могут сказываться на её отношениях с ребёнком спустя много лет.
- заболевания ребёнка.

Как родительская тревожность влияет на ребёнка

- Он тоже становится тревожным

Очень часто ребёнок «считывает» тревожность родителей, даже когда они сами её не замечают. Он становится чрезмерно ответственным, например, очень беспокоится за свои результаты в школе, сидит допоздна за уроками, отказывается гулять с друзьями. Тревожные дети плохо реагируют на перемены в жизни, слишком переживают, если совершили ошибку или сделали что-то неправильно.

- Он слишком старается быть хорошим

Иногда, чтобы не беспокоить тревожного родителя, дети ведут себя очень хорошо, демонстрируют дома только свои положительные качества. Это подавление негативных проявлений могут выливаться во внезапные вспышки агрессии или непослушания.

- Он не получает поддержки

Родителю важно чутко реагировать на ребёнка, быть в контакте с ним, а тревожному родителю это сделать сложнее. На любую ситуацию он реагирует собственными переживаниями, и ребёнок остаётся без родительской поддержки. Очень часто дети тревожных родителей ничем с ними не делятся, чтобы не расстроить или не вызвать новых

ограничений. При этом ребёнок остаётся один на один со своими проблемами.

- Он не учится справляться с тревогой

Справиться с беспокойством помогает обдумывание ситуации. Тревожный родитель не в состоянии научить ребёнка адекватным способом справляться с тревогой — думать о ней. В этом случае ребёнок:

- избегает тревожных ситуаций. Например, отказывается выходить к доске, учить сложные предметы, поступать в вуз.
- отказывается чувствовать тревогу вообще. Это приводит к рискованным поступкам и попаданиям в опасные ситуации: например, ребёнок может увлечься экстремальными хобби или видом спорта.

Как научить ребёнка справляться с тревогой

- Адекватно реагируйте на его рассказы

Не кричите, не пугайтесь, не накладывайте дополнительных ограничений. Часто дети делятся своими тревогами не для того, чтобы вы немедленно начали что-то делать, а чтобы их выслушали, поняли, подумали вместе с ними.

- Поймите, чего он опасается

Чаще всего причины для беспокойства у вас и ребёнка будут очень разными. Например, он прогулял урок. Вы можете тревожиться, что он отстанет от программы и не напишет контрольную работу, а его может волновать, не будет ли учительница кричать на него на следующем уроке.

- Не запугивайте

Ваши предупреждения об опасностях и последствиях должны соответствовать реальности. Если ребёнок увидит, что вы адекватно оцениваете ситуацию, он прислушается. Специально преувеличивать или транслировать собственные опасения не нужно.

Как понять, насколько вы тревожный родитель

Сравните свои требования с требованиями других родителей к детям того же возраста в аналогичной ситуации. Например, в 8-м классе никто

из детей не звонит и не докладывает, что благополучно добрался до занятий, а вы этого требуете. Почему? Если все живут рядом со школой, а ваш ребёнок добирается час на разных видах транспорта, это требование оправданно, если же нет — это повод задуматься, с чем связано ваше повышенное беспокойство.

Другие признаки повышенной тревожности родителя:

- тревожность ребёнка;
- склонность ребёнка к экстремальным увлечениям и риску;
- активный бунт подростка против ограничений;
- психосоматические заболевания у родителя или ребёнка.

Психологи отмечают связь тревожности и аллергических заболеваний, включая астму и дерматиты; сюда же относятся жалобы на головную боль и боли в животе при отсутствии реальных патологий. Разумеется, причин у таких состояний может быть много, но если такие проявления есть, родителю стоит оценить, в том числе, и свой уровень тревожности.

Как справляться с тревожностью самостоятельно

- «Звонок другу»

Когда вы тревожитесь, то не можете адекватно оценить ситуацию, в голову лезут только всякие ужасы. Например, ребёнок опаздывает домой с занятий на 20 минут, а его телефон недоступен. Если в этот момент позвонить подруге, она наверняка скажет: «Не волнуйся, наверняка у него просто сел телефон!»

Другой человек, который не охвачен этой тревогой, помогает запустить процесс мышления. Вы начинаете обдумывать ситуацию, и тревожность снижается.

- «Худший вариант»

В момент, когда вы охвачены тревогой, представьте худший вариант развития событий и обдумайте стратегию ваших действий. Например, вы беспокоитесь, что ребёнок не сдаст ЕГЭ. Что тогда случится? Как вы и он будете выходить из этой ситуации? Какой план Б можно придумать? Размышляя над стратегией, вы успокоитесь.

- «Кто критикует»

Если вы переживаете из-за возможной негативной оценки себя как родителя, подумайте, кто даёт вам эту негативную оценку. Какой образ возникает в вашем сознании, когда вы думаете о подобной критике? Поговорите с этим образом, вспомните, на кого он похож из вашего детства. Спросите себя, всегда ли критические оценки этого человека были адекватны? Быть может, в других вещах вы давно их переросли, а в родительстве ещё нет.

- **Разделение ответственности**

С партнёром. Тревожной матери помогает разделение ответственности с отцом ребёнка — и наоборот. Не исключайте второго родителя из процесса воспитания. Пусть он тоже принимает решения, куда можно отпускать подростка, а куда нет, как планировать его будущее и так далее.

С тренером, педагогом, преподавателем. Если ребёнок идёт в поход или на экскурсию, разделите ответственность с сопровождающим: будьте с ним в контакте, обсуждайте ситуацию и возможные меры на случай форс-мажора.

С врачом. Этот способ подойдёт, если вас беспокоит здоровье ребёнка. Консультация врача и соблюдение его рекомендаций уменьшит тревожность.

Группа поддержки. Если вы беспокоитесь, достаточно ли вы хороший родитель и правильно ли растите ребёнка, найдите группу поддержки для родителей подростков. Сейчас таких групп очень много, иногда их ведёт психолог, иногда это просто коллектив родителей, собравшихся для взаимной поддержки. Вы можете сами создать такую группу, если у вас есть подруги с детьми того же возраста.

В каких случаях нужен специалист-психолог

1. Если вы так сильно тревожитесь, что не можете заниматься своими делами и решать необходимые задачи. Например, вы настолько беспокоитесь за результаты домашней работы, что отменяете поход в театр и сидите с ребёнком над учебниками.
2. Если жизнь перестала радовать и превратилась в постоянную борьбу с тревогой.
3. Если общение с ребёнком не доставляет никакого удовольствия и свелось к контролю и конфликту.

4. Если вы слишком бурно или неадекватно реагируете на рассказы ребёнка, сами это замечаете, но не можете сдержаться. Например, он говорит, что не понимает предмет и переживает за будущую контрольную, а вы начинаете кричать, что он бездельник и никогда не найдёт работу.
5. Если вы сами ребёнок тревожных родителей. Возможно, вы неосознанно повторяете этот сценарий, а отказаться от него самостоятельно очень сложно.