



ТРЕВОЖНЫЕ РОДИТЕЛИ

Каждая мама волнуется за своего ребенка, ведь дети ежедневно сталкиваются с трудностями и опасностями. А если в семье подрастает ребенок с особыми потребностями, то по отношению к нему родители проявляют излишнюю опеку и повышенную тревожность. И сами того не подозревая наносят вред психологическому здоровью ребёнка.

Тревожность, как и страх, является эмоциональной реакцией на возможную опасность. Но оправданная тревога всегда сопряжена с реальной угрозой, например, ребенок находится рядом с огнем, и может обжечься. А вот невротическая, напротив, мало связана с объективной ситуацией и зависит больше от внутренних переживаний. Тревожные мамы постоянно ограничивают действия своего ребенка, ставя перед ним запреты: «Не лезь на горку - упадешь», «Не снимай тапочки - заболеешь» и т.д. Они постоянно кутают своего ребенка, кипятят свежевыжатый сок апельсина и др. Разумеется, все эти проявления заботы трудно назвать адекватными.

Последствий чрезмерной заботы достаточно много, и все они не из приятных.

Велика вероятность того, что ребенок и сам будет обладать повышенной тревожностью и с недоверием относиться к окружающему миру.

Продолжительное тревожное состояние может приводить к психосоматическим нарушениям: потере аппетита, нарушению сна и т.д.

Постоянные запреты не дают развиваться ребенку ни физически, ни интеллектуально.

Велика опасность потерять эмоциональную связь с сыном или дочерью – повзрослев, дети просто бегут от назойливой слезки родителей.

Есть и менее очевидное последствие. Некоторые дети со временем начинают игнорировать мамины охи-вздохи – приходят к выводу: все, что говорит мама, это ее выдумки, так как многое, чем она пугала, не сбылось. Другие также привыкают во всем зависеть от мамы, и вырастают склонными к инфантильности.

Как бороться со страхами?

Испытывать страх за своего ребенка – совершенно естественно, ведь материнский инстинкт направлен на то, чтобы беречь жизнь своего малыша.

Но, если вы склонны к чрезмерной тревоге, то это советы для вас:

- Ни при каких обстоятельствах не демонстрируйте свою тревогу ребенку. Вам придется по-настоящему взять себя в руки, потому что дети чувствуют истинное состояние мамы и оно автоматически передаётся им.

- Попробуйте проанализировать ситуацию и понять, что именно вызывает тревогу. Бороться со страхом продуктивно можно только понимая реальную причину опасности. Осознав это, вы можете морально подготовиться и продумать план действий на любой случай.

- Уделяйте больше времени себе, не стоит концентрироваться только на ребенке. Найдите увлекательное хобби, займитесь своим здоровьем или внешностью.

- Вспомните о своих близких людях, которые также нуждаются в вашем внимании и заботе, особенно о муже.

Научитесь бороться со своими страхами и тревожностью. Будьте терпеливы и любите своего ребенка таким, какой он есть. Он не лучше и не хуже, просто он особенный.

**Педагог - психолог
ГКУ СО КК «Абинский КЦРИ»**