

Автор: Анна Зиновьева, помощник врача-гигиениста отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



Исследования показывают, что есть признаки общей повышенной чувствительности, лабильной нервной системы и возбудимого типа темперамента у ребёнка, которые статистически часто связаны с тревожностью. Эти признаки важно знать, потому что чем раньше тревожность будет распознана, тем легче её скорректировать.

□

□

1. Переборчивость в еде. Ребёнок почти никогда не пробует новое, придирчив к текстуре еды, не ест продукт, если он «неправильно» приготовлен.

2. Много требований и претензий к одежде. То колет, это натирает. Какой-то предмет одежды ребёнок отказывается носить вообще, даже если это чревато перегреванием или замерзанием. Очень типичны постоянные слёзы и скандалы во время сборов в сад или школу.

3. Приверженность распорядку дня, рутинам и ритуалам. Типичны истерики при малейшем случайном отклонении от плана действий. Как правило, есть чёткая последовательность действий перед сном. Может требовать от родителей всё начать

заново и «сделать как надо», если что-то в середине пошло не так.

4. Нетерпимость к грязи на себе. Ребёнок требует смены одежды, душа или, по крайней мере, мытья рук при малейшем загрязнении. Избегает игр и видов активности, связанных с риском испачкаться. Может впадать в истерику, если случайно сильно испачкался, и нет возможности прямо сейчас помыться и переодеться.

5. Проблемы с тем, чтобы оставаться одному или даже просто не видеть родителя какое-то время. Типично следование за родителем из комнаты в комнату, если это не разрешается – плач, истерика, паника. Паника при потере родителя из виду даже на несколько секунд и в безопасных условиях (дома).

6. Сложности с завязыванием отношений. Тревожный ребёнок очень медленно сближается с кем-либо и ему нужно много времени, чтобы начать доверять. На мероприятиях он предпочитает виснуть на родителях или забиваться в угол, даже если ему что-то интересно.

7. Проблемы со сном. Может быть что угодно – ночные кошмары, постоянные пробуждения с приходом к родителям, большие сложности с засыпанием, страх темноты и прочее.

У тревожного ребёнка могут быть все эти пункты, а может быть всего пара из них, потому что тревога проявляется у всех индивидуально. Важно, что это должны быть не единичные эпизоды, а что-то характерное для ребёнка, повторяющееся.

Как помочь ребёнку справиться с состоянием тревожности?

- Постарайтесь создать ребёнку стабильную среду, которая придаст ему уверенности и снизит излишнюю тревожность.

- Стоит заранее его предупреждать о каких-либо изменениях в планах. Неожиданные сюрпризы не нужны!
- Давайте ему достаточное количество времени, чтобы адаптироваться, подготовиться к предстоящему мероприятию. Не спешите и не торопите!

Что еще можно сделать?

- Возьмите ребенка за руку (обнимите) или просто посидите рядом.
- Найдите позитивное ресурсное воспоминание, которое поможет переключить мысли.
- Предложите посчитать до 10, подышать или выполнить любое действие, которое позволит снизить беспокойство.
- Сделаете «шкатулку беспокойства» и складывайте в неё записки (рисунки) с тревожащими мыслями. Это даст возможность управлять ими (например, прочитать и заново переосмыслить, разорвать).