

## Повышенная тревожность у детей. Рекомендации родителям.

Первая и важнейшая рекомендация при повышенной тревожности состоит в том, что ребенку необходимо обеспечить ощущение своей успешности. Нельзя допускать, чтобы он был замкнут на своих неудачах. Ему нужно найти такую деятельность, в которой он способен самоутвердиться. Ощущение успеха - лучшее лекарство от повышенной тревожности. Кроме того, ребенок должен чувствовать себя защищенным, знать, что при необходимости взрослые (прежде всего, родители) обязательно придут ему на помощь. Если родители сами не уверены в себе, полны опасений и беспокойства, то надо, чтобы они, по крайней мере, не демонстрировали свою неуверенность ребенку, не делились с ним своими страхами.

Для того, чтобы чувствовать себя спокойнее в различных ситуациях, представляющихся тревожному ребенку небезопасными, можно воспользоваться такой классической культурной техникой как *талисман*. Лучше всего, если консультант расскажет об использовании талисмана ребенку и родителям вместе. Полезно напомнить о том, что люди во все времена пользовались талисманами. Их брали с собой на охоту в древние времена, их носили солдаты, уходящие на войну, да и сегодня люди, особенно нуждающиеся в успехе (летчики, спортсмены, солдаты, каскадеры) ими не пренебрегают.

Объясните, что талисман всегда дарит какой-нибудь очень близкий, любящий и любимый человек - и поэтому талисман напоминает об этом человеке, придает ощущение того, что этот человек рядом с тобой, что он помнит о тебе и поддерживает тебя. Если ребенок достаточно взрослый, то ему можно рассказать о принципе ассоциации (или условного рефлекса): талисман вызывает воспоминание о близком и/или особо значимом человеке по ассоциации. А это воспоминание успокаивает, снимает волнение. В свою очередь, спокойное состояние сильно повышает шансы на успех. Поэтому, независимо от своих магических свойств, талисман приносит удачу (а если у него есть еще и магические свойства - тем лучше).

Талисман должен быть приятен и сам по себе. Для девочки подходящим талисманом будет красивый медальон или маленькая мягкая игрушка, удобно помещающаяся в кармане. Такая игрушка хороша и для маленького мальчика. Для мальчика постарше это может быть гладкий, красивый и приятный наощупь камешек. Если ребенок религиозен, то очень хорош освященный образок или крестик. В любом случае он должен быть подарен очень близким или особо значимым человеком - обычно это кто-либо из родителей.

Первое время талисман надо брать с собой в тех случаях, когда успех практически гарантирован: тогда в добавок к ассоциациям с близким человеком он "обрастет" также успокаивающими ассоциациями с удачей, успехом. Если же несколько раз подряд он окажется связан с неудачей (например, с плохо написанной контрольной в школе), то от него надо отказаться, по крайней мере на некоторое время, пока не забудутся ассоциации с неудачами.

Если в какой-либо очередной ответственной ситуации талисман окажется забыт дома, ничего страшного. Он вполне может выполнять свою защитную успокаивающую функцию и лежа дома - надо только почаще о нем вспоминать. Отнюдь не является трагедией и потеря талисмана. Она означает лишь, что его охранительная сила оказалась исчерпана - это тоже мотив, широко распространенный в культуре; быть может, ценой своего ухода талисман спасал вас от какой-то неведомой вам опасности

(подобные игры с самим собой - обычная составляющая психологических техник саморегуляции).

Все эти объяснения - важный элемент техники работы с талисманом. Они должны быть даны ребенку и родителям убедительно, в понятных им словах.

Уровень тревоги тесно связан с состоянием центральной нервной системы. Для его снижения большое значение имеют различные водные процедуры. Это ванны со специальными добавками - морской солью или травами (сборы трав, оказывающие успокоительное действие на нервную систему, продаются в аптеках без рецепта). Очень хорошее действие оказывает теплый душ перед сном - но не горячий и не холодный (и тот, и другой возбуждают), а примерно температуры тела, приятный для кожи и ощущаемый как "нейтральный".

Очень полезны занятия спортом, особенно - плаванием.

При особо высоком уровне тревоги можно рекомендовать родителям обратиться к врачу (психиатру или невропатологу); медицина располагает широким арсеналом медикаментозных средств, снижающих тревогу. Это различные транквилизаторы. Назначать их может только врач, а ни в коем случае не психолог и не сами родители. Еще раз повторим, что этим путем следует идти только при *очень сильном* повышении тревоги. Злоупотреблять транквилизаторами нельзя. Во-первых, к ним со временем наступает привыкание, проявляющееся в повышении толерантности (снижении чувствительности) к ним; для достижения прежнего эффекта приходится повышать дозу, а при этом растут побочные действия, имеющиеся у всех без исключения транквилизаторов. Во-вторых, их использование препятствует выработке механизмов психологической защиты, которые формируются, если тревога преодолевается чисто психологическими средствами.