



КАК ПОДДЕРЖАТЬ РЕБЕНКА, СТРАДАЮЩЕГО ТРЕВОЖНЫМ РАССТРОЙСТВОМ

Тревожное расстройство у детей встречается чаще, чем многие думают. Примерно один ребенок из 14 испытывает тревожность, то есть повышенный стресс или страх по поводу повседневных вещей, что существенно осложняет его жизнь.

Тревожное расстройство можно контролировать при условии правильного лечения и достаточной поддержки.

Это руководство содержит советы, которые помогут вам лучше понять особенности поведения, вызванные тревожным расстройством. Оно не заменяет профессиональную консультацию, однако поможет вам обеспечить дома наилучшую поддержку для своего ребенка.

- 1. Создайте шаблоны поведения.** Шаблонное поведение поможет ребенку успокоить чувство тревоги. Выберите и подготовьте стратегии поведения заранее, когда ребенок чувствует себя спокойно. Стратегия включает шаги, которые он может предпринять, чтобы улучшить свое самочувствие при возникновении тревожности. Ниже приведены некоторые примеры.
 - **Ребенок должен всегда иметь под рукой фотографии близких людей.** Если ребенок испытывает тревожное расстройство, вызванное разлукой, разместите фотографии членов семьи у его кровати, по всему дому, а также положите снимки ему в рюкзак.
 - **Отвлекайте ребенка от тревог.** Прогуляйтесь на свежем воздухе, послушайте музыку или подкаст, посмотрите интересное видео в Интернете либо сделайте дыхательное упражнение (глубокие вдохи), чтобы переключить внимание ребенка на что-то другое.
 - **Выполняйте физические упражнения.** Многим детям и подросткам могут быть полезны такие физические упражнения, как небольшая пробежка, поездка на велосипеде или силовые нагрузки.
 - **Практикуйте осознанность.** Осознанная медитация и йога полезны для снижения тревожности и стресса. Помимо обычных занятий в группах, доступны также видеуроки и приложения для домашнего пользования.
- 2. Говорите о тревогах.** Открыто обсуждайте тревоги со своей семьей и ребенком. Учитывайте возраст и уровень развития ребенка, чтобы доступно объяснить ему суть тревожности. Просите ребенка рассказать вам о том, что его беспокоит, используя открытые вопросы, например: «Какие страхи ты испытываешь перед предстоящим мероприятием?» Старайтесь не додумывать за ребенка — пусть он сам обо всем расскажет.
- 3. Подтверждайте, что чувства ребенка могут быть обоснованы.** Важно дать понять ребенку, что каждый из нас иногда испытывает тревогу. Не менее важно убедить ребенка, что вы способны помочь, если он испытывает тревогу или страх, которые мешают ему выполнять повседневные дела. Подтвердите, что вы понимаете, какие чувства испытывает ребенок, и что вы будете стараться справиться с тревожностью вместе.

- 4. Трансформируйте негативные мысли.** У всех тревожных расстройств есть одна общая черта — мысль о том, что может случиться что-то плохое. Но мысли — это не свершившиеся факты. Помогите ребенку трансформировать негативные мысли в обнадеживающие: обсудите его страхи, определите, чего именно он боится, и помогите найти способы справиться с ситуацией. Например, если ребенок думает: «Я знаю, что потерплю неудачу», помогите ему изменить эту мысль на более позитивную, например: «Откуда мне знать, что я потерплю неудачу?» или «Что я могу сделать, чтобы не потерпеть неудачу?»
- 5. Успокойте ребенка.** Многие дети с тревожными расстройствами переживают из-за неудач или чувствуют страх и уязвимость. Напомните ребенку, что вы верите в него и его способности. Пускай он вспомнит о случаях, когда добился успеха, даже если думал, что это невозможно. Наконец, заверьте ребенка, что вы всегда поддержите его, что бы ни случилось.
- 6. Помогите ребенку перестать бояться неприятностей.** Чем больше ребенок избегает какой-то ситуации, вызывающей тревогу, тем сильнее страх и тем больше вероятность, что он и дальше будет уклоняться от этой ситуации. Помогите ребенку справиться с его страхами, но при этом не забывайте подтверждать, что его чувства могут быть обоснованы (см. совет № 3). В частности, можно использовать шаблоны поведения (см. совет № 1).
- 7. Открыто делитесь своим опытом.** Дети учатся, наблюдая за взрослыми. Если у вас возникали ситуации, когда вы испытывали тревожность, но добились положительного результата, поделитесь этим опытом с ребенком. Если ребенок будет знать, что вам удалось найти способы справиться со своими тревогами, это успокоит и обнадежит его.
- 8. Заботьтесь о себе.** Поддерживать ребенка с тревожным расстройством может быть непросто. Вы отличный родитель, и научитесь помогать своему ребенку. Однако помните, что всем родителям нужен отдых. Важно найти время, чтобы позаботиться и о себе. Найдите виды деятельности или поддержку, которые зарядят вас энергией.
- 9. Вы не одиноки.** Да, ваш ребенок не должен справляться со всем в одиночку, но и вы тоже не должны. Найдите [местную группу поддержки](#), в которую входят родители или опекуны детей, столкнувшиеся с подобными ситуациями.

Тревожное расстройство поддается лечению. Однако важно открыто и честно выражать свои эмоции перед членами семьи. Поддерживайте связь с лечащим врачом ребенка и убедитесь, что ребенок также чувствует себя комфортно при общении с ним.

Нужна дополнительная информация о тревожных расстройствах у детей, в частности о признаках и симптомах заболевания?

<http://bit.ly/PTEACH-Family>

Хотите узнать больше о различных методах лечения тревожных расстройств?

<http://bitly.com/OMH-Anxiety>

Выражаем особую благодарность группе консультантов для родителей проекта Project TEACH, которая помогла составить этот раздаточный материал.