**Как не передать свою тревогу ребенку?**

У вас не получится, не передать тревогу, если она у вас сильная.

Дети с родителями очень эмоционально связаны, они тоже будут чувствовать тревогу.

Самое важное на сегодня это умение работать со своей тревогой.

**Тревога полезна только тогда**, когда она приводит нас к каким-то действиям. Если вы на основании этой тревоги принимаете какие-то решения, например, гречку покупаете или какую-то новую специальность осваиваете, маски закупаете и так далее, то вы даете тревоге выход. Тогда это конструктивно.

**Наш мозг** рассчитан на следующий цикл: нам тревожно — что делать? — включается ориентировочное поведение — находится ответ — происходит действие. И здесь тревога заканчивается.

**Тревога без перехода в действие не имеет никакого смысла.**

Вы бесконечно что-то читаете, за что-то [переживаете](https://deti.mail.ru/article/koronavirus-i-materinskaya-trevoga-kak-sebe-pomoch/), что-то обсуждаете, не переходя ни в какие действия. Такая тревога вас истощает, и не заразить ею ребенка невозможно. Поэтому, в первую очередь, важно позаботиться о себе, чтобы собственной тревоги было поменьше.

Нужно помнить о том, **что тревога** — одно из самых малополезных эмоциональных состояний, по крайней мере, на длительный период. Оттого, что мы тревожимся, само по себе ничего не изменится. **Если у вас есть тревога, задайте себе вопрос: «Что я могу** **сделать?»** Взрослые не способны обезопасить детей от всех напастей, которые произойдут в будущем, однако родители могут научить ребенка справляться с возможными проблемами, **если преодолеют собственные страхи.**

**Первое,** что стоит сделать, – признать свои негативные чувства. Далеко не всем удается сказать: «Я очень боюсь за себя за здоровье своего ребенка и близких».

**Второе,** найти свой страх. За тревогой всегда стоит страх. Важно понять, что именно его вызывает. Это может быть не только сам страх за болезнь близких и ребенка, но и другие страхи: будущего, работы, одиночества, беспомощности и др. Чувство бессилия перед будущим особенно страшит людей, привыкших все контролировать. От своей тревоги они подчас уходят в гиперлюбовь и гиперопеку . За этим стоит желание удостовериться в своих силах: я контролирую ситуацию.

**Третье,** взять эмоции под контроль. Чтобы направить тревогу в рациональное русло, обдумайте, что вы можете сделать для своего ребенка и для себя.

**Четвертое**, если у вас есть хоть какая-то возможность делегировать заботу о детях кому-то еще, постарайтесь использовать это время на то, чтобы отвлечься и расслабиться - примите ванну, выйдите на пробежку или просто прогуляйтесь на свежем воздухе, встретьтесь с друзьями онлайн, помедитируйте.

**Пятое**, существует такой метод, помогающий контролировать свое тревожное «я». Представьте, что вы сложили все свои проблемы и страхи в **символический ящик и** **заперли его на замок на некоторое время.** То есть, вы отводите себе время для тревог, [стресса](https://deti.mail.ru/article/orhideya-ili-oduvanchik-uznajte-kto-vash-rebenok/), просмотра телевизора, чтения новостей, а потом выключаете телевизор, закрываете новостные сайты. И дальше **живете обычной жизнью**. Вот этот трюк надо регулярно проделывать родителям - складывать всю свою тревогу в ящик и забывать о ней на 24 часа.

**Коронавирус рано или поздно пройдет, а ваши нервы останутся целыми.**

[Тревога родителей](https://deti.mail.ru/article/trevozhnaya-mama-kak-pobedit-strah/) неизбежно влияет на то, как дети воспринимают мир: доверять ему или бояться? Наше беспокойство отнимает у ребенка уверенность в своих силах, не дает ему взрослеть и развиваться.

Взрослые не способны обезопасить детей от всех напастей, которые произойдут в будущем, однако родители могут научить ребенка справляться с возможными проблемами, если преодолеют собственные страхи.

**Как именно помочь себе, когда накатывает тревога**

* Переведите внимание с ощущения беспокойства на что-то материальное.
* Прислушайтесь к своему дыханию или биению сердца, посчитайте до 10, делая глубокие вдохи и выдохи.
* Если дрожат руки, можно сжать кулаки и почувствовать напряжение пальцев, подкашиваются ноги – схватиться за дверную ручку и ощутить ее холод.
* Чувство контроля над своим телом помогает вернуть контроль над реальностью.

**Как говорить с детьми обо всем этом?**

**Раннее детство**

Хотя малыши от года до трех, скорее всего, толком не знают, что происходит, они отлично умеют считывать беспокойство и [тревожность родителей](https://deti.mail.ru/article/kak-byt-esli-vy-trevozhnaya-mat-3-soveta/). Поэтому старайтесь в присутствии ребенка сохранять спокойствие и поддерживать его привычный режим дня.

Не включайте при малыше новости по телевизору. Следите за невербальными признаками тревожности – ребенок может начать бояться того, чего не боялся раньше, стать более капризным или все время проситься на ручки.

Проводите с малышом больше времени, уделяйте ему больше своего внимания и любви. Если он не задает вопросов о происходящем, самим заговаривать об этом не нужно.

**Дошкольники**

Дошкольники вполне могут очень интересоваться коронавирусом. Возможно, они будут задавать вопросы о микробах, докторах, или даже о смерти. Больше всего детей из этой возрастной группы обычно беспокоит [безопасность](https://deti.mail.ru/article/kak-uchit-detej-bezopasnosti-i-ne-napugat/), поэтому успокойте их, сказав, что взрослые в курсе и вовсю заботятся о том, чтобы все люди были здоровы.

Дошкольники также могут волноваться, не заболеют ли их родители, родственники и друзья. Тут можно сказать, что все делают все возможное, чтобы не заболеть и заботятся о других.

**Напомните детям о важности частого и правильного мытья рук.**

Расскажите, что **нельзя трогать лицо руками, а когда кашляешь или чихаешь, нужно закрывать рот и нос платком**. Это даст детям ощущение контроля над ситуацией и снизит тревожность.

Старайтесь отвечать на вопросы медленно, ясным и понятным языком, не используя сложных слов и выражений. Если ребенок не понимает слово «вирус», можно сказать, что это такой микроб, который делает людей больными. Не стоит говорить, что от коронавируса можно умереть. **Лучше сказать, что большинство людей благополучно выздоравливает, а дети вообще болеют редко и легко.**

Дошкольники не всегда умеют отличать фантазии от действительности, поэтому ограничьте их доступ к новостям. Как и у малышей, у дошкольников тоже могут проявляться невербальные признаки тревожности – например, нежелание идти в детский сад, капризность и плаксивость. **Поэтому поддержание режима дня приобретает еще большее значение.**

Дошкольникам важно говорить, что взрослые знают, что делать. Да, есть такая проблема, есть сложности, да, мы должны соблюдать определенные правила, но взрослые знают, что делать**. Взрослые знают правила.** У взрослых есть план. Есть профессионалы врачи — они знают, что делают. Есть правительство — оно тоже знает, что делает. **Ребенок дошкольного возраста не должен брать эту ответственность на себя.**

Ребенку этого возраста очень важно вносить свой вклад. Ему недостаточно, что есть какие-то умные взрослые, которые все знают. Его тревога тоже нуждается в действии. Поэтому мы должны подсказывать ему конкретные действия, которые он может сделать.

**Ты внес свой вклад, ты выполнил свою часть работы, ты — молодец.**