## ИЗЛИШНЯЯ ТРЕВОЖНОСТЬ МАТЕРИ НАНОСИТ ВРЕД РЕБЕНКУ

Человек, которого воспитывает слишком тревожная мать, сталкивается в своей жизни с большим количеством запретов и предостережений.

Как же отличить нормальную тревогу от патологии, и чем невротическая тревога может быть опасна?

### ТРЕВОЖНОСТЬ

Тревожность, как и страх, является эмоциональной реакцией на возможную опасность. Но нормальная тревога всегда сопряжена с реальной угрозой, например, ребенок находится рядом с огнем и может обжечься.

**Невротическая тревога, как правило, мало связана с объективной ситуацией и зависит в большей степени от внутренних переживаний и волнений женщины. Вследствие этого мамы ограничивают свои действия или действия ребенка, а также сужают поле своего сознания.**

## В чем основные причины возникновения повышенной тревожности у матери?

Женщина, которая не осознает смысла своей жизни, считает, что основная ее обязанность - это рождение детей. Свою роль могут играть моральные установки, религиозные постулаты и традиции общества, в котором живет мать, заставляющие ставить детей на первое место в жизни.

Повышенная тревога часто встречается у женщин, перенесших смерть своих детей или (реже) других близких родственников. Излишнюю тревогу испытывают матери, у которых были очень тяжелые роды, или жизнь ребенка в первые месяцы была в опасности.

**Рекомендации родителям:**

Женщинам, склонным к чрезмерной тревоге, необходимо придерживаться следующих советов, которые помогут не перейти грань между нормальной и невротической тревожностью:

* При любой ситуации не демонстрируйте свою тревогу ребенку. Вам придется по-настоящему взять себя в руки, т.к. дети безошибочно чувствуют истинное состояние матери.
* Если в вашей семье есть люди, которые способны нагнетать атмосферу и приводить вас в состояние паники, лучше вывести их «их игры», хотя бы на время. Не позволяйте довести себя до паники.
* Если дело касается здоровья ребенка, не стесняйтесь лишний раз проконсультироваться обо всех нюансах протекания болезни у врача. Только полная информация о том, что происходит с вашим ребенком, поможет избежать надуманных проблем.
* Часто излишне встревоженные мамы не могут адекватно действовать в той или иной ситуации. Например, если ребенку прописано много лекарств, то они боятся что-то упустить, начинают путаться и по ошибке могут дать не то лекарство или перепутать дозу. В этом случае все предписания лучше записать и создать для себя схему приема лекарств, она поможет вам контролировать себя.
* Попробуйте проанализировать ситуацию и понять, что именно вызывает тревогу. Бороться со страхом продуктивно можно только понимая реальную причину опасности. Например, вас может пугать не сама болезнь ребенка, а перспектива лечь с ним в больницу, где, по рассказам знакомых, нервная и тяжелая обстановка. Осознав это, вы можете морально подготовиться к госпитализации и продумать план действий на любой случай.
* Уделяйте больше времени себе, не стоит концентрироваться только на интересах ребенка. Не забывайте, что вы личность, у вас есть свои интересы. Найдите себе увлекательное хобби, займитесь своим здоровьем или внешностью.
* За своими тревогами многие матери забывают и о других близких людях, которые также нуждаются в вашем внимании и заботе. Уделите время мужу, пообщайтесь с ним, поделитесь своими тревогами по отношению к ребенку, возможно, он поможет Вам рассеять напрасные страхи.
* Осознайте, что Ваш ребенок не всегда сможет быть под вашим пристальным вниманием и ему в любом случае придется жить самостоятельно, сталкиваться с проблемами, ему важно научиться решать их самому. Чем меньше свободы вы даете малышу, тем сложнее ему будет выжить во взрослом мире.
* Помните о том, что своей излишней опекой вы можете не только не уберечь ребенка от опасностей, но и оттолкнуть от себя. Часто в подростковом возрасте дети стараются уберечься от излишнего внимания взрослых.

## К чему может привести материнская тревожность ребенка:

* Во-первых, большая вероятность того, что ребенок будет обладать повышенной тревожностью, с осторожностью и недоверием относиться к внешнему миру. Продолжительное тревожное состояние может приводить к психосоматическим нарушениям: потере аппетита, нарушению сна и т.д.
* Во-вторых, материнская тревожность может привести к замедлению психологического и физиологического развития. Постоянные запреты на проявление физической активности «не лезь на горку, дерево, лестницу» не дает ребенку развиваться физически. Слишком теплая одежда ребенка, чрезмерное слежение за комнатной температурой и температурой воды, а также навязчивое мытье овощей и фруктов ослабляет естественный иммунитет ребенка. Запреты за встречи с друзьями, самостоятельные прогулки разрывают его социальные связи.
* В-третьих, ребенок может подвергаться насмешкам сверстников из-за слишком сильной опеки родителя, что может привести к его снижению самооценки, комплексам, замкнутости в себе.
* В-четвертых, многие дети, повзрослев, просто бегут от назойливой слежки за всеми действиями слишком тревожного родителя. Велика опасность потерять эмоциональную связь с ребенком. Такие мамы ограничивают свободу своих детей, не позволяют им стать самостоятельными и приобрести собственный жизненный опыт.
* Реакция детей на излишнюю тревожность может быть двоякой - либо полное игнорирование (они считают, что все, что говорит мама это ее личные выдумки, так как многое, чем она пугала не сбылось); либо инфантилизм и неумение за себя постоять, а также полная несамостоятельность в жизни. Слишком встревоженные мамы не дают своим детям самостоятельно разбираться в возникающих сложных жизненных ситуациях, конечно, они делают это из лучших побуждений, но в итоге получается, что мать не верит в своего ребенка, не уверена в его силах и не считает его способным самостоятельно решить свои проблемы.

**Золотое правило:**

* Дайте своему ребенку самостоятельно приобрести жизненный опыт.
* Ему нужна ваша поддержка, а не навязывание вашего личного опыта.
* Будьте ребенку близким человеком, к которому он может придти и поделиться не только радостями, но и проблемами.
* А самое главное помните, что даже отрицательный опыт - это тоже опыт, который также важен для человека и без которого невозможно стать полноценной личностью.