

Когда вокруг много тревоги: как стать опорой для себя и семьи

Небольшой практический гайд для родителей от Академии ДНК



Когда тревожно не только нам

Новости, неопределённость, разговоры о будущем. Мы переживаем за семью, работаем, решаем бытовые вопросы, а к вечеру сил почти не остаётся. И обычное «Отстань!» от ребёнка вдруг вызывает куда более резкую реакцию, чем хотелось бы.

Но наши дети живут в том же информационном поле. Они слышат разговоры взрослых, видят сообщения в интернете, обсуждают события с друзьями и замечают наше напряжение. **Не каждый ребёнок может объяснить, что его тревожит.**

У взрослых напряжение может проявляться в раздражении и желании всё контролировать. У детей иногда иначе: они замыкаются, спорят, откладывают уроки или чаще уходят в телефон. Конечно, не всякое такое поведение связано с тревогой. Но **важно не упустить эту возможность.**

Представьте вечер. Мама устала и хочет, чтобы дома наконец был порядок. Ребёнок тоже вымотался, сидит в телефоне и не хочет разговаривать. Мама требует заняться уроками, ребёнок огрызается. Оба чувствуют, что их не понимают.

Как сделать так, чтобы семья становилась местом поддержки, а не ещё одним источником напряжения? Вот несколько шагов, которые можно попробовать уже сегодня.

1. Замечайте, что происходит с вами

Перед сложным разговором спросите себя: «Что я сейчас чувствую? Что было до этого? Я злюсь именно на ребёнка или накопилась усталость и тревога?» Обратите внимание на тело: напряжённые плечи, сжатые зубы, желание говорить громче.

Попробуйте: если чувствуете, что закипаете, сделайте короткую паузу. Можно сказать: «Я сейчас злюсь. Мне нужна минута, потом продолжим». Пауза нужна не для наказания молчанием, а чтобы не усугубить конфликт.

2. Отделяйте факты от тревожных догадок

«Он опять не делает уроки, значит, ему ничего не интересно». Но факт пока только один: ребёнок не приступил к урокам. Причины ещё неизвестны. Возможно, он устал, не понял задание или боится ошибиться.

Попробуйте: запишите две строки: «Что я точно знаю?» и «Что я предполагаю?» Затем подумайте, какой вопрос поможет разобраться, вместо того чтобы сразу обвинять.

3. Верните себе зону влияния

Мы не можем отменить все тревожные новости, предсказать будущее или заставить близких немедленно измениться. Зато можем выбирать, сколько времени уделять новостям, попросить о помощи, обсудить семейные правила и собственную реакцию.

Попробуйте: на один день определите два коротких времени для чтения новостей вместо постоянной проверки телефона. А из семейных задач выберите одно действие, которое зависит от вас.

4. Помните, что ребёнку тоже может быть непросто

Иногда телефон становится способом отвлечься от переживаний, скуки или школьных трудностей. Это не означает, что ограничения не нужны. Но борьба только с экраном может не затронуть причину, по которой ребёнок в него уходит.

Попробуйте: *в спокойный момент спросите не про оценки и время в телефоне, а про самого ребёнка: «Что у тебя сейчас самое сложное?» или «О чём ты в последнее время переживаешь?» Не превращайте разговор в допрос. Если он не готов отвечать, оставьте возможность вернуться к теме позже.*

5. Добавьте немного предсказуемости

Когда вокруг много неопределённости, помогают простые семейные опоры: совместный ужин, десять минут разговора перед сном, прогулка, понятные договорённости. Не идеальное расписание, а ощущение, что дома можно поговорить и быть услышанным.

Попробуйте: *предложите один небольшой ритуал без телефонов, который не станет новой тяжёлой обязанностью. Пусть ребёнок тоже участвует в выборе.*

6. Не требуйте от себя мгновенных перемен

Даже если вы снова сорвались, это не отменяет предыдущих попыток. Важно признать ошибку, по возможности восстановить контакт и подумать, что попробовать иначе. Навык появляется не от одного прочитанного совета, а через практику.

Попробуйте: *вечером отметьте одну маленькую удачу. Может быть, вы раньше заметили раздражение, не стали спорить или вернулись к разговору после паузы.*

Небольшая практика на ближайшие сутки

Ответьте себе на три вопроса:

- «Что сейчас сильнее всего забирает мои силы?»,
- «Что в этой ситуации зависит от меня?»,
- «Какой один небольшой шаг я сделаю завтра?»

Выберите именно действие, а не требование к себе или ребёнку. Например: «В спокойный момент спрошу, что ему мешает с уроками».

А если конфликты из-за телефона и учёбы повторяются?

Тревожный фон может усиливать привычные семейные сложности. Ребёнок часами сидит в телефоне, откладывает уроки, не хочет брать ответственность. Родитель тревожится ещё сильнее, начинает контролировать и напоминать. В итоге оба оказываются в замкнутом круге.

Чтобы его изменить, важно не только успокаиваться самим, но и разбираться, что происходит с ребёнком, как договариваться и помогать ему становиться самостоятельнее.

**20–22 октября приглашаем вас на
бесплатный трёхдневный практикум
Наталии Козыревой «Ребёнок сидит
в телефоне и забил на учёбу.
Что делать?»**

Будем разбирать, почему привычные запреты и уговоры не всегда помогают и что родители могут попробовать вместо бесконечных конфликтов.



**Зарегистрироваться
на практикум**

Этот гайд мы дарим вам просто так.
Сохраните его и возвращайтесь к практикам, когда
снова почувствуете, что тревоги стало слишком много.