

## Тревожная мама: как понять, что страх стал проблемой

- Решать проблему нужно в том случае, если:
- тревожные мысли о ребёнке постоянно крутятся в голове;
- радость, спокойствие и счастье стали редкими гостями в вашей душе;
- вы контролируете каждый шаг ребёнка;
- необходимость каких-то самостоятельных действий ребёнка вызывает у вас панику.

*Беря жизнь ребёнка под тотальный контроль из опасений, что с ним случится плохое, мы идём против природы и можем испортить его судьбу.*



Организация

Наш адрес:  
Краснодарский край,  
Новокубанский район  
г. Новокубанск,  
ул. Парковая, 2а  
МДОАУ №10 «Казачок»  
e-mail:  
nvk-kazachok@yandex.ru

Муниципальное дошкольное  
образовательное автономное  
учреждение детский сад № 10  
«Казачок»



**Страх за ребёнка: как перестать  
быть тревожной мамой**

**Информацию подготовила:  
педагог – психолог**

**Прилепина Наталья Игоревна**

**Чтобы перестать переживать за ребёнка, маме нужно сделать всего три вещи:**

**1. Разделить ответственность.** В первую очередь надо осознать, что вы не несёте единоличной ответственности за своего ребёнка. Стоит разделить её как минимум с близкими.

**2. Осознайте мотивы своих действий.** Как вы принимаете решения, что движет вами в важные моменты жизни? Страх или любовь являются отправными точками ваших действий?

**3. Займитесь своей жизнью.** Давайте проведём небольшой эксперимент. Напишите на листочке трёх самых важных людей в вашей жизни. Кто оказался в списке? А вы сами туда попали?

Обратите внимание на свою собственную жизнь: вспомните, что вам нравилось делать в детстве, найдите новое увлечение, общайтесь с интересными людьми. Никогда не поздно начать заниматься чем-то действительно увлекательным.



### **Как перестать бояться за ребёнка**

Все эмоции нужны и важны. Тревога за ребёнка тоже предусмотрена природой, чтобы взрослые могли подстраховывать своих детей до того момента, пока они не окрепнут. Но не стоит забывать, что у подобной заботы есть временные и разумные рамки.



### **Последствия для мамы**

Чувства тревоги и страха крайне затратны для психики — это непременно отразится на физическом здоровье. Нередко слышу от уставших мам, что они ощущают себя натянутой струной. Когда-нибудь эта струна порвётся: потеря сна, аппетита, психосоматические заболевания — это лишь небольшой список последствий

