

«25 фраз, чтобы успокоить тревожного ребенка»

Какие слова могут помочь ребенку справиться со стрессом и страхом?

1. *«Что ты чувствуешь? Можешь нарисовать это?»*

Дети часто не могут выразить свое состояние в словах, и эта невысказанность делает ее еще более тягостной. С помощью красок или карандашей ребенок сможет не только выразить то, что терзает его, но и взглянуть на свою тревогу со стороны, сделать ее осязаемой и чуть менее страшной.

2. *«Я люблю тебя. Ты в безопасности»*

Тревога заставляет ребенка чувствовать себя незащищенным. Ваши слова о том, что ему нечего бояться, особенно важны в этой ситуации.

3. *«Давай представим, что мы наддуваем воздушный шар. Сделай глубокий вдох и дуй, пока я не сосчитаю до пяти»*

Один из верных способов справиться с тревогой – выровнять дыхание. Но если вы предложите ребенку сделать глубокий вдох посреди панической атаки, вы можете услышать в ответ: «Я не могу». Вам будет легче, если вы представите это в форме игры.

4. *«Я хочу, чтобы ты повторил за мной: «Я смогу». Сделай это десять раз»*

Этот способ используют марафонские бегуны, чтобы преодолеть «стену» – чувство бессилия, которое возникает после преодоления большей части дистанции, когда ресурсы организма оказываются на пределе.

5. *«Почему ты так думаешь?»*

Этот вопрос помогает ребенку разложить темный и пугающий образ своего беспокойства на более простые и ясные детали. Этот прием особенно полезен для уже подросших детей, которые уже способны анализировать свои мысли и чувства.

6. *«Мы вместе! Нам никто не страшен»*

Ощущение одиночества и отделенности – мощный источник тревоги. Покажите ребенку, что в мыслях вы всегда будете с ним, даже если физически будете далеко.

7. *«Если бы твои переживания были страшилищами, как бы они выглядели?»*

Придавая переживаниям конкретный образ, мы делаем их более конкретными и осязаемыми. Предложите ребенку придумать своему «грустику» историю, поговорить с ним. Подумайте вместе над тем, как отпугнуть его.

8. *«Давай положим твою тревогу на полку и займемся чем-нибудь. Если хочешь, потом мы опять возьмем ее»*

Тревожные дети часто думают, что их беспокойство будет с ними все время. Попытки убедить ребенка не думать о своем состоянии приведут к обратному эффекту. Вместо этого предложите ему ненадолго отделить себя от своего переживания, отойти и рассмотреть его с безопасного расстояния. Это очень действенная методика. Покажите ребенку, что в мыслях вы всегда будете с ним, даже если физически будете далеко.

9. *«Это чувство пройдет. Давай устроимся поудобнее и подождем»*

Когда наше тело находится в удобном положении, это состояние передается и разуму. Обычное одеяло и плед могут быть прекрасным «успокоительным».

10. *«Давай узнаем об этом побольше»*

Тревога подобна темному подземелью, в каждом углу которого таится что-то пугающее. Дайте ребенку исследовать его, но будьте рядом. Задавайте ему вопросы, направляйте его. Ваше присутствие поможет ему осознать на собственном опыте, что «у страха глаза велики».

11. *«Давай сосчитаем до десяти»*

Эта простая техника помогает отвлечься от тревожных мыслей. Предложите ребенку сосчитать что угодно – часы на руках у прохожих, зашторенные окна в доме напротив или родинки на руке.

12. *«Закрой глаза. Представь...»*

Визуализация – мощная техника, которая используется спортсменами для уменьшения боли и волнения. Предложите ребенку пройтись по волшебному лесу или космической станции. Спрашивайте, что он видит, – побуждайте его фантазировать.

13. *«Засеки две минуты и скажи мне, когда они пройдут»*

Концентрация на времени также хорошо помогает справиться с тревогой. Наблюдая за движением секундной стрелки, песочными часами или электронным таймером, ребенок перестает концентрироваться на своих переживаниях. Напоминая ребенку о его прошлых успехах, вы укрепляете его в собственных силах

14. *«Мне тоже иногда бывает страшно/тревожно. Это не очень-то весело»*

Эмпатия – сильнейшее средство против страха и чувства неопределенности. Вы также можете поделиться своими собственными воспоминаниями и переживаниями с ребенком, рассказать, как вы переживали тревогу, как учились справляться с ней.

15. *«Давай запишем на этом листке все хорошее, что приходит тебе в голову»*

Тревога создает «короткое замыкание» в областях мозга, ответственных за логику. Списки помогают навести порядок в мыслях, а позитивные воспоминания воодушевляют и придают сил.

16. *«Скажи мне: что самое худшее из того, что может случиться?»*

Цель этого упражнения – помочь ребенку более осознанно представить, чего он боится и почему. Обсудите, какие могут быть последствия, как можно ответить на них. Вместо смутно-ужасного образа будущего у ребенка будет четкое представление о том, что случится нечто неприятное, но поправимое.

17. *«Что написано в твоём «мысленном облаке?»»*

Если ваши дети читают комиксы, они знакомы с белыми облачками, в которые художники помещают слова героев. Такой необычный способ рассуждения помогает им отстраниться от своих переживаний и понаблюдать за своим состоянием с безопасного расстояния.

18. *«Давай поиграем в суд – поищем доказательства, что волноваться нечего»*
С помощью этой игры вы предлагаете ребенку самому выстроить себе защиту и ответить на все возможные выпады «внутреннего критика».

19. *«Я тобой уже горжусь»*

Зная, что его усилия уже вознаграждены, ребенок избавляется от тяжести перфекционизма – источника огромного стресса для большинства тревожных детей.

20. *«Давай сходим на прогулку»*

Прогулка на свежем воздухе сжигает избыток энергии, повышает мышечный тонус и поднимает настроение. Если прямо сейчас у вас нет времени на прогулку, предложите ребенку попрыгать через скакалку, присесть или просто потянуться.

21. *«Я знаю, это тяжело»*

Признайте, что ситуация серьезная и ваш ребенок имеет полное право переживать. Так вы покажете ему, что уважаете его чувства.

22. *«Расскажи мне об этом»*

Проговаривание своих мыслей и чувств поможет ребенку разобраться в них и найти решение. Выслушайте его внимательно, не перебивая.

23. *«Помнишь, как ты справился с..?»*

Напоминая ребенку о его прошлых успехах, вы укрепляете его в собственных силах.

24. *«Не могу подвинуть этот тяжелый шкаф. Поможешь мне?»*

Физическое усилие помогает снять напряжение и выпустить эмоции.

25. *«Давай придумаем другой конец для этой истории»*

У ребенка в голове уже сложилась история о том, что будет дальше. И этот сценарий заставляет их нервничать. Примите их версию и затем предложите подумать, как еще может закончиться эта история.

11.12.2019 г.