

ФРАЗИ,

ЩОБ ЗАСПОКОЇТИ ТРИВОЖНУ ДИТИНУ



1. «Що ти відчуваєш? Можеш намалювати це?»

Діти часто не можуть висловити свій стан в словах, і ця недосказанність робить її ще більш обтяжливою. За допомогою фарб або олівців дитина зможе не тільки висловити те, що її хвилює, але і поглянути на свою тривогу зі сторони, зробити її відчутною і трохи менш страшною.

2. «Я люблю тебе. Ти в безпеці» Тривога змушує дитину відчувати себе беззахисною. Ваші слова про те, що ви поряд і вона в безпеці, особливо важливі в цій ситуації.

3. «Давай уявимо, що ми надуваємо повітряну кулю. Зроби глибокий вдих і дуй, поки я не порахую до п'яти»

Один з вірних способів впоратися з тривогою - вирівняти дихання. Але якщо ви запропонуєте дитині зробити глибокий вдих посеред панічної атаки, ви можете почути у відповідь: «Я не можу». Вам буде легше, якщо ви запропонуєте це в формі гри.

4. «Я хочу, щоб ти повторив за мною: «Я зможу». Зроби це десять разів»

Цей спосіб використовують марафонські бігуни, щоб подолати «стіну» - почуття безсилля, яке виникає після подолання більшої частини дистанції, коли ресурси організму виявляються на межі.

5. «Чому ти так думаєш?»

Це питання допомагає дитині розкласти темний і лякаючий образ свого занепокоєння на більш прості і ясні деталі. Цей прийом особливо корисний для вже старших дітей, які вже здатні аналізувати свої думки і почуття.

6. «Ми разом! Нам ніхто не страшний»

Відчуття самотності і відокремленості - потужне джерело тривоги. Покажіть дитині, що в думках ви завжди будете з нею, навіть якщо фізично будете далеко.

7. «Якби твої переживання були монстрами (покемонами), як би вони виглядали?»

Надаючи переживанням конкретний образ, ми робимо їх більш конкретними і відчутними. Запропонуйте дитині вигадати своєму «сумуйчику» історію, поговорити з ним. Подумайте разом над тим, як відлякати його, або допомогти.

8. «Давай покладемо твою тривогу на полицю і займемося чимось. Якщо хочеш, потім ми знову візьмемо її»

Тривожні діти часто думають, що їх занепокоєння буде з ними весь час. Спроби переконати дитину не думати про свій стан приведуть до зворотного ефекту. Замість цього запропонуйте їй ненадовго відокремити себе від свого переживання, відійти і розглянути його з безпечної відстані. Це дуже дієва методика.

9. «Це почуття пройде. Давай влаштуємося зручніше і почекаємо»

Коли наше тіло знаходиться в зручному положенні, цей стан передається і розуму. Звичайна ковдра і плед можуть бути прекрасним «заспокійливим».

10. «Давай дізнаємося про це більше»

Тривога подібна темному підземеллю, в кожному кутку якого ховається щось страшне. Дайте дитині досліджувати його, але будьте поруч. Задавайте їй питання, направляйте її. Ваша присутність допоможе їй усвідомити на власному досвіді, що «у страху очі великі».

11. «Давай порахуємо до десяти»

Ця проста техніка допомагає відволіктися від тривожних думок. Запропонуйте дитині порахувати що завгодно - годинники на руках у перехожих, зашторені вікна в будинку навпроти або родимки на руці.

12. «Закрий очі. Уяви ... »

Візуалізація - потужна техніка, яка використовується спортсменами для зменшення болю і хвилювання. Запропонуйте дитині пройтися по чарівному лісу з Володаря кілець, Хогвартсу або космічної станції. Запитуйте, що вона бачить, - спонукайте її фантазувати.

13. «Засічи дві хвилини і скажи мені, коли вони пройдуть»

Концентрація на часі також добре допомагає впоратися з тривогою. Спостерігаючи за рухом секундної стрілки, пісочного годинника або електронним таймером, дитина перестає концентруватися на своїх переживаннях.

14. «Мені теж іноді буває страшно / тривожно. Це не дуже й весело »

Емпатія - найсильніший засіб проти страху і почуття невизначеності. Ви також можете поділитися своїми власними спогадами і переживаннями з дитиною, розповісти, як ви переживали тривогу, як вчилися справлятися з нею.

15. «Давай запишемо на цьому аркуші все хороше, що приходить тобі в голову»

Тривога створює «коротке замикання» в областях мозку, відповідальних за логіку. Списки допомагають навести порядок в думках, а позитивні спогади надихають і додають сил.

16. «Скажи мені: що найгірше з того, що може трапитися?»

Мета цієї вправи - допомогти дитині більш усвідомлено уявити, чого вона боїться і чому. Обговоріть, які можуть бути наслідки, як можна відповісти на них. Замість жахливого образу майбутнього у дитини буде чітке уявлення про те, що трапиться щось неприємне, але таке, що можна виправити.

17. «Що написано в твоїй « уявній хмарі »?»

Якщо ваші діти читають комікси, вони знайомі з білими хмарками, в які художники поміщають слова героїв. Такий незвичайний спосіб міркування допомагає їм відсторонитися від своїх переживань і поспостерігати за своїм станом з безпечної відстані.

18. «Давай пограємо в суд - пошукаємо докази, що хвилюватися нема чого»

За допомогою цієї гри ви пропонуєте дитині самій вибудувати собі захист і відповісти на всі можливі випадки «внутрішнього критика».

19. «Я тобою вже пишаюся»

Знаючи, що її зусилля вже винагороджені, дитина позбавляється від важкості перфекціонізму - джерела величезного стресу для більшості тривожних дітей.

20. «Давай сходимо на прогулянку»

Прогулянка на свіжому повітрі спалює надлишок енергії, підвищує м'язовий тонус і підіймає настрій. Якщо прямо зараз у вас немає часу на прогулянку, запропонуйте дитині пострибати на скакалці, поприсідати або просто потягнутися.

21. «Я знаю, це важко»

Визнайте, що ситуація серйозна і ваша дитина має повне право переживати. Так ви покажете їй, що поважаєте її почуття.

22. «Розкажи мені про це»

Промовляння своїх думок і почуттів допоможе дитині розібратися в них і знайти рішення. Вислухайте його уважно, не перебиваючи.

23. «Пам'ятаєш, як ти впоралася з ..?»

Нагадуючи дитині про її минулі успіхи, ви зміцнюєте її віру та впевненість у власних силах.

24. «Не можу посунути цю важку шафу. Допоможеш мені?»

Фізичне зусилля допомагає зняти напругу і випустити емоції.

25. «Давай вигадасмо інший кінець для цієї історії»

У дитини в голові вже склалася історія про те, що буде далі. І цей сценарій змушує її нервувати. Прийміть її версію, а потім запропонуйте подумати, як ще може закінчитися ця історію.

з Арт-Скарбничка корисностей