

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
«25 СПОСОБОВ ПРЕОДОЛЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ РЕБЕНКА (СТРАХИ, ТРЕВОЖНОСТЬ,
ОДИНОЧЕСТВО, ГРУСТЬ)»



☺ **«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 надуваем 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.

Когда наше тело находится в удобном положении, это состояние передается и разуму. Подушка и плед послужат отличным «успокоительным»

☺ **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.

☉ 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».

Предложите ребенку сосчитать что угодно – часы на руках у прохожих или родинки на руке. Это отвлечет его

☉ 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.

