

Статья

Как помочь ребенку справиться со страхом и стрессом?

«Что ты чувствуешь? Можешь нарисовать это?»

Дети часто не могут выразить свое состояние в словах, но с помощью красок или карандашей ребенок сможет выразить то, что беспокоит его и взглянуть на свою тревогу со стороны, сделать ее осязаемой и чуть менее страшной.

«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.

«Давай представим, что мы надуваем воздушный шар. Сделай глубокий вдох и дуй, пока я не сосчитаю до 5.»

Один из верных способов справиться с тревогой — выровнять дыхание. Сделайте это в форме игры.

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

Этот способ используют бегуны на марафонские дистанции, чтобы преодолеть чувство бессилия, когда ресурсы организма оказываются на пределе.

«Почему ты так думаешь?»

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

«Мы вместе! Нам никто не страшен!»

Покажите ребенку, что в мыслях вы всегда будете с ним, даже если физически будете далеко.

«Если бы твои переживания были монстрами, как бы они выглядели?»

Предложите ребенку придумать своему «грустику» историю, поговорить с ним. Подумайте вместе над тем, как отпугнуть его.

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

Предложите ребенку ненадолго отделить себя от своего переживания, отойти и рассмотреть его с безопасного расстояния.

«Мне тоже иногда бывает страшно и тревожно.»

Эмпатия — умение сопереживать, 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, расскажите историю со своего детства.

«Помнишь, как ты справился с тревогой в прошлый раз?»

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