



✦49 ФРАЗ, ЧТОБЫ УСПОКОИТЬ РЕБЕНКА✦

1. **"Ты можешь нарисовать его?"**

Рисование, живопись или каракули дают детям выход для своих чувств, когда они не могут использовать слова.

2. **"Я люблю тебя. Ты в безопасности".**

Для человека, которого вы любите больше всего, высказанная вами уверенность о его безопасности является для него мощным утверждением. Помните, беспокойство заставляет детей чувствовать, что их разум и тело находятся в опасности. Повторение фразы о его безопасности может успокоить нервную систему.

3. **"Давай притворимся, что мы взрываем гигантский воздушный шар.** Мы сделаем глубокий вдох и взорвем его на счет "пять".

Если вы скажете ребенку глубоко вздохнуть посреди панической атаки, скорее всего, вы услышите: "Я не могу!" Вместо этого превратите это в игру. Притворитесь, что взрываете воздушный шар, издавая смешные звуки при этом. Сделав вместе с ним три глубоких вдоха и выдоха, вы уберете стрессовую реакцию организма и, может быть, даже похихикаете в процессе.

4. **"Я скажу кое-что, и я хочу, чтобы ты сказал это точно так же, как я: "Я могу это сделать".**

Повторите 10 раз с различной громкостью. Бегуны на марафонских дистанциях все время используют этот трюк, чтобы "преодолеть стену"

5. **"Почему ты так думаешь?"**

Это особенно полезно для детей старшего возраста, которые могут лучше сформулировать, что они чувствуют.

6. **"Что будет дальше?"**

Если ваши дети озабочены событием, помогите им продумать это событие и определите, что произойдет после него. Тревога бывает вызвана у ребенка представлением, что после тревожного события жизнь отсутствует.

7. **"Мы – непобедимая команда".**

Разлука с родителями может вызвать сильную тревогу у маленьких детей. Убедите их, что вы будете вместе, даже если они вас не видят.

8. **Используйте боевой клич:** "Я воин!"; "Меня не остановить!"; или "Посмотри мир, я пришел!"

Есть причина, по которой фильмы показывают, как люди кричат, прежде чем отправиться в бой. Физический акт крика замещает страх выработкой эндорфинов и, как следствие, приподнятым настроением. Кроме всего прочего, это может быть весело.



9. "Если бы твое чувство было монстром, как бы он выглядел?"

Давая беспокойству характеристику, вы рассматриваете беспокоящие вас чувства и делаете их конкретными и осязаемыми. Когда у детей беспокойный характер, они могут поговорить со своим беспокойством.

10. "Я не могу дождаться ____".

Интерес к будущему моменту является заразным и отвлекает ребенка от беспокойства.

11. "Положим твое беспокойство на полку, пока мы ____" (слушаем любимую песню, бежим вокруг квартала, читаем эту историю). Потом мы подберем его снова". Те, у кого есть склонность к тревоге, часто чувствуют, что им надо беспокоиться, пока то, о чем они беспокоятся, не закончилось. Это особенно сложно, когда ваши дети озабочены тем, что они не могут изменить в будущем. Отложив это в сторону, чтобы сделать что-то интересное, вы можете помочь направить их заботы в перспективу.

12. "Это чувство пройдет. Давай пока устроимся покомфортнее".

Акт получения комфорта успокаивает ум и тело. Было показано, что более тяжелые одеяла могут уменьшить беспокойство за счет увеличения мягкого физического давления.

13. "Давай узнаем побольше об этом".

Пусть ваши дети исследуют свои страхи, задавая столько вопросов, сколько им нужно. В конце концов, знание – это сила.

14. "Давай посчитаем ____".

Эта техника отвлечения не требует предварительной подготовки. Подсчитывая количество людей в сапогах, количество часов, количество детей или количество головных уборов в комнате, ребенок вынужден наблюдать и думать, что отвлекает его от беспокойства.

15. "Мне нужно, чтобы ты сказал мне, когда пройдут две минуты".

Время – мощный инструмент, когда дети беспокоятся. Наблюдение за стрелками часов дает ребенку точку фокусировки, отличную от того, что происходит.

16. "Закрой свои глаза. Представь, что ты находишься..."

Визуализация – мощный метод, используемый для облегчения боли и беспокойства. Управляйте своим ребенком, помогите ему представить безопасное, теплое и счастливое место, где он почувствует себя комфортно. Если он будет внимательно слушать, физические симптомы тревоги будут рассеиваться.



17. "Иногда я боюсь/нервничаю/тревожусь. Это не весело".

Эмпатия побеждает во многих ситуациях. Вы можете поговорить со своим ребенком о том, как вы преодолели беспокойство.

18. "Давай вытащим наш успокаивающий список".

Тревога может захватить мозг; ведите список с перечнем навыков, которые помогают ребенку успокоиться. Когда возникает такая необходимость, отталкивайтесь от этого списка.

19. "Ты не одинок в своих переживаниях".

Обращая внимание на других людей, которые могут делиться своими страхами и тревогами, ребенок понимает, что преодоление тревоги является универсальным.

20. "Скажи мне, что самое худшее может случиться".

Как только вы представили себе наихудший возможный результат, поговорите о вероятности того, что так может произойти. Затем спросите своего ребенка о наилучшем возможном результате. Наконец спросите его о наиболее вероятном исходе. Цель этого упражнения – помочь ребенку более точно мыслить во время его тревоги.

21. "Беспокойство иногда полезно".

Эта фраза кажется совершенно странной, но объяснение, почему беспокойство бывает полезным, успокаивает детей, и они перестают тревожиться о том, что с ними что-то не так.

22. "Что говорит твой мысленный пузырь?"

Если ваши дети читают комиксы, они знакомы с мысленными пузырями и тем, как они изменяют историю. Говоря о своих мыслях как сторонние наблюдатели, они могут оценить их.

23. "Давай найдем доказательства".

Сбор доказательств для поддержки или опровержения причин беспокойства вашего ребенка помогает ему понять, основаны ли его опасения на фактах.

24. "Давай поспорим".

Старшие дети особенно любят это упражнение, потому что у них есть разрешение обсуждать своих родителей. Подумайте о том, как дискутировать о причинах их беспокойства. Вы можете много узнать о своих рассуждениях в процессе.

25. "О чем нам в первую очередь нужно беспокоиться?"

Беспокойство часто делает из мухи слона. Одной из наиболее важных стратегий преодоления тревоги является разбиение проблемы на управляемые части. При этом мы понимаем, что не вся ситуация вызывает беспокойство, а всего лишь одна или две ее части.



26. "Перечисли всех людей, которых ты любишь".

Анаис Нин приписывают цитату: "Тревога – величайший убийца любви". Если это утверждение верно, то любовь также является величайшей убийцей тревоги. Вспомните всех людей, которых любит ваш ребенок и спросите его почему. Любовь заменит тревогу.

27. "Помнишь, когда..."

Компетентность порождает уверенность. Уверенность подавляет тревогу. Помогая своим детям вспомнить время, когда они преодолели тревогу, они испытывают чувство компетентности и, таким образом, уверенность в своих способностях.

28. "Я горжусь тобой".

Знание, что вы довольны его усилиями, независимо от результата, избавляет от необходимости делать что-то идеально хорошо, что является источником стресса для многих детей.

29. "Мы пойдем гулять".

Упражнение снимает беспокойство на нескольких часов, поскольку оно сжигает избыточную энергию, ослабляет напряженные мышцы и повышает настроение. Если ваши дети не могут сейчас прогуляться, пусть они побегают на месте, поскачут на йога-шаре, попрыгают через веревочку и т. д.

30. "Давай посмотрим, как твоя мысль проходит".

Попросите детей представить, что тревожная мысль – это поезд, который остановился на станции над их головой. Через несколько минут, как и все поезда, мысли переместятся к следующему месту назначения.

31. "Я глубоко дышу".

Моделируйте успокаивающее состояние и призывайте вашего ребенка копировать вас. Если ваши дети позволяют вам, держите их на груди, чтобы они могли чувствовать ваше ритмичное дыхание и регулировать свое.

32. "Как ты действуешь?"

Пусть ваши дети руководят ситуацией и расскажут вам, какую успокаивающую стратегию или инструмент они предпочитают в этой ситуации.

33. "Это чувство пройдет".

Часто дети чувствуют, что их беспокойство никогда не кончится. Вместо того, чтобы закрывать на это глаза, избегать или подавлять беспокойство, напоминайте им о том, что облегчение уже в пути.

34. "Давайте сожмем этот стресс-мяч вместе".

Когда ваши дети направляют свое беспокойство на стресс-мяч, они чувствуют эмоциональное облегчение. Купите мяч, держите игровое тесто рядом или сделайте свой собственный домашний стресс-шар, наполнив воздушный шар рисом.



35. "Я вижу, что Виддл снова волнуется. Давай научим Виддла не волноваться".

Создайте персонажа, представляющего беспокойство, например, Беспокойного Виддла. Расскажите своему ребенку, что Виддл беспокоится, и вам нужно научить его некоторым навыкам преодоления беспокойства.

36. "Я знаю, что это сложно".

Признайте, что ситуация сложная. Ваша признания показывает вашим детям, что вы их уважаете.

37. "У меня здесь есть твой ароматный приятель".

Ароматный приятель – это ожерелье или диффузор с ароматами, которые успокаивают, особенно если вы наполняете его лавандой, шалфеем, ромашкой, сандалом или жасмином.

38. "Расскажи мне об этом".

Не прерывая слушайте, как ваши дети говорят о том, что их беспокоит. Высказывание об этом может дать вашим детям время для обдумывания решения, которое поможет им.

39. "Ты такой храбрый!"

Подтвердите способность ваших детей справляться с ситуацией, поощряйте его добиваться успеха.

40. "Какую успокаивающую стратегию ты хочешь использовать прямо сейчас?"

Поскольку каждая тревожная ситуация отличается, дайте своим детям возможность выбрать стратегию успокоения, которую они хотят использовать.

41. "Мы пройдем через это вместе".

Поддержка ваших детей своим присутствием и преданностью может дать им возможность противостоять страху до тех пор, пока пугающая ситуация не закончится.

42. "Что еще ты знаешь о таких ситуациях (пугающих ситуациях)?"

Когда ваш ребенок сталкивается с постоянным беспокойством, исследуйте с ним это, когда он спокоен. Читайте книги о пугающих ситуациях и узнавайте как можно больше об этом. Когда беспокойство снова появится, попросите своего ребенка вспомнить, что он узнал из книг. Этот шаг отвлекает его внимание от пугающей ситуации и дает возможность пройти через нее.



43. "Давай отправимся в твое счастливое место".

Визуализация – эффективный инструмент против беспокойства. Когда ваши дети будут спокойны, потренируйте с ними эту успокаивающую стратегию, пока они не смогут успешно использовать ее во время тревожных моментов.

44. "Что тебе нужно от меня?"

Попросите своих детей сказать, какую помощь они хотят получить от вас. Это может быть просто объятие или какое-то решение.

45. "Если бы ты описал свое чувство с помощью цвета, что бы это было?"

Просить ребенка определить, что он чувствует в условиях тревожности, почти невозможно. Тем не менее, если спросить детей как они могут описать цвет ситуации, они получают возможность подумать о том, как они относятся к чему-то простому. Следуйте дальше и спросите, почему их чувство имеет тот или иной цвет.

46. "Я хочу обнять тебя".

Обнимите своего ребенка, или пусть он посидит на ваших коленях. Физический контакт дает ребенку возможность расслабиться и почувствовать себя в безопасности.

48. «Помнишь, как ты сделал это в прошлый раз?»

Напоминая вашему ребенку о прошлом успехе, вы поощряете его упорствовать и в этой ситуации.

48. "Помоги мне передвинуть эту стену".

Тяжелая работа, например, надавливание на стену, снимает напряжение и эмоции. Полоса сопротивлений также работает.

49. "Давай напишем новую историю".

Ваш ребенок написал историю о том, как будет развиваться будущее. Это будущее заставляет его беспокоиться. Примите его историю, а затем попросите его придумать еще несколько сюжетных линий, где окончание истории отличается.