

## Фразы, чтобы успокоить тревожного ребенка

### 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 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.

### 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 монстрами (покемонами), 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.

### 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 из Властелина колец, Хогвартсу 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.

### 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, поприседать 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.