40 НАЧИНА ДА УСПОКОИМ ТРЕВОЖНОТО ДЕТЕ

**Ако наблюдавате, че детето Ви е тревожно или неспокойно можете да облекчите състоянието му като използвате тези лесни и ефикасни фрази:**

**1. „Можеш ли да го нарисуваш?“**

Рисуването, оцветяването и дори драскулките помагат на децата да изразят чувствата си, когато не успяват с думи.

**2.  „Обичам те, всичко е наред!“**

Тези думи, казани от човек, когото обичаш, са изключително силно убеждение. Помнете, че тревожността кара децата ви да усещат опасност за ума и тялото си. Повтарянето, че са в безопасност, е успокояващо за нервите им.

**3. „Да си представим, че надуваме голям балон. Да си поемем дълбоко дъх и да броим до 5!“**

Ако кажете на дете да си поеме въздух в момента, в който е изпаднало в паника, най-вероятно ще чуете „НЕ МОГА!“. Затова го превърнете в игра. Престорете се, че надувате балон, като издавате смешни звуци, докато го правите. Поемете 3 пъти въздух по този начин и това действително ще успокои тялото. Бонусът е, че процесът може да доведе до искрен кикот и при двама ви.

**4. „Ще ти кажа нещо и искам да го повториш: „Аз мога да го направя“.“ Повторете го 10 пъти, като променяте височината на гласа.**

Бегачите на дълги разстояния използват този трик, за да „прескочат“ критични моменти.

**5. „Защо според теб се случва така?“**

Това е особено полезно за по-големите деца. Понякога, разбирайки причината, идва осъзнаването, че ситуацията не е толкова критична, и стресът намалява.

**6. „И сега какво ще правим?“**

Ако детето ви се тревожи за някакво събитие, помогнете му да си представи етапите на  събитието и обсъдете какво ще правите след него. Тревожността ни прави късогледи и понякога изобщо не си представяме живота след това, толкова сме се съсредоточили в стресиращия времеви отрязък.

**7. „Ние сме непобедим отбор!“**

Раздялата е един от основните фактори, отключващи тревога у децата. Уверете ги, че сте заедно с тях, дори когато не сте наблизо.

**8. Измислете си боен вик: „Аз съм боец!“, „Идвааам!“ и го изпробвайте.**

Има важна причина бойците по филмите да крещят, преди да започне битката. Физическият акт на крещенето замества страха, който изпитвате, като помага за събуждането на ендорфините. Да не говорим, че е забавно.

**9. „Ако страхът ти беше чудовище, как би изглеждало то?“**

Описването на тревогата води до превръщането на едно тревожно и объркващо чувство в нещо конкретно и дори видимо. Когато детето нарисува своя страх, то може да разговаря с него.

**10. „Нямам търпение да…“**

Очакването на бъдещ момент може да е много вълнуващо и заразително.

**11. „Нека да сложим тревогата ни на рафта за малко, докато (изслушаме любимата ти песен, се поразходим малко, прочетем една приказка). Тогава отново ще я обсъдим.“**

Тези, които са тревожни по природа, често си мислят, че трябва да се тревожат през цялото време, докато нещото, за което се притесняват, не свърши. Това е особено трудно, когато детето се безпокои за нещо в бъдещето, което не може да промени. Да го сложите настрана, за да можете да направите нещо забавно, може да разреди моментите на притеснение.

**12. „Направи само още една стъпка, моля те!“**

Тревожните деца понякога се нуждаят от подтикване, особено когато пробват нещо ново. Ако детето ви се страхува да се катери по стълбите на пързалката, всеки път го молете да направи още една самостоятелна крачка, преди да му помогнете.

**13. „Нека да научим повече за това!“**

Оставете детето да изследва своите страхове, като му задавате толкова въпроси, колкото са му необходими, за да го направи. Да не забравяме, че знанието е сила.

**14. „Нека преброим…“**

Тази техника за разсейване не изисква предварителна подготовка. Да преброите хората около вас, които са с ботуши, или колко от тях имат часовници, или колко са шапките около вас, изисква наблюдение и съсредоточаване – точно от това се нуждае детето ви, за да се откъсне от тревогата си.

**15. „Моля те, кажи ми, когато минат две минути!“**

Времето е мощен инструмент, когато детето е притеснено. Движещите се стрелки на часовника помагат на детето да се фокусира върху нещо, различно от това, което се случва.

**16. „Затвори си очите. Представи си…“**

Визуализацията е много ефективна техника, която се използва, за да облекчи болката и тревогата. Заведете детето си на безопасно, топло и щастливо място, където то ще се чувства спокойно. Ако ви слуша внимателно, физическите симптоми на тревогата ще утихнат.

**17. „И мен понякога ме е страх/ми е притеснено. Никак не е забавно!“**

Емпатията е ключът към преодоляването на много, много ситуации. Можете дори да започнете разговор с по-голямото си дете, как самото то е преодоляло подобна тревога.

**18. „Не само ти се чувстваш така!“**

Когато посочвате на детето, че има и други хора, които изпитват същото като него, вие му помагате да разбере и преодолее тревогата си.

**19. „Кажи ми какво е най-лошото, което може да се случи!“**

След като опишете възможно най-неприятната ситуация, която може да възникне, обсъдете каква е вероятността това да се случи. След това попитайте детето какъв  може да е изходът. Целта е да упражнявате способността на детето да разглежда всички възможни страни на проблема, както и да мисли за неговото решаване.

**20. „Да се тревожиш, понякога е полезно!“**

Това звучи противоречиво, но обяснението, защо точно е полезно (защото се подготвяш по-старателно за нещо например), ще помогне на детето да разбере, че не е грях да се тревожиш.

**21. „Хайде да потърсим доказателство!“**

Събирането на доказателства в подкрепа или отхвърляне на причините за тревога помага на детето ви да осъзнае обективно ситуацията.

**22. „Нека да поспорим!“**

По- големите деца особено харесват това упражнение, защото имат официално позволение да оспорват родителите си. Проведете конструктивен спор относно причините за тяхната тревога. Така може да научите много за начина, по който разсъждават.

**23. „Кое е първото нещо, за което трябва да се тревожим?“**

Тревогата често превръща камъчето в планина. Една от основните стратегии за борба с тревожността е планината да се разбие на по- малки парчета. Докато го прави, детето ще осъзнае, че не го тревожи цялата ситуация или събитие, а само 1–2 конкретни части от него.

**24. „Хайде да напишем списък на всички, които обичаш!“**

Твърди се, че Анаис Нин веднъж е казала: „Тревогата е най-големият убиец на любовта“. Ако това твърдение е вярно, то можем да твърдим също, че любовта е най- големият убиец на тревогата. Докато си припомняте всички хора, което детето ви обича, както и какво точно в тях обича, любовта ще замести тревогата.

**25. „Спомняш ли си, когато…“**

Знанието подпомага увереността. Увереността побеждава тревогата. Когато детето си припомни минали моменти, в които се е справило със стресова ситуация, то придобива чувство на компетентност и оттам увереност, че ще успее и този път.

**26. „Вече се гордея с теб!“**

Знанието, че вие сте доволни от техните усилия, независимо от изхода, изключва необходимостта от перфектно изпълнение – което само по себе си е голям източник на стрес у децата.

**27. „Хайде да се поупражняваме!“**

Физическите упражнения облекчават тревожността за няколко часа, тъй като изразходват излишъка от енергия, отпускат мускулите и подобряват настроението. Ако не можете да излезете в момента, накарайте детето да бяга на място, да балансира върху топка или да подскача на въже.

**28. „Нека да гледаме как мисълта ти си отива!“**

Помолете детето да си представи, че тревожната му мисъл е влакче, което е спряло на гарата в главата му. След няколко минута като всеки влак мисълта трябва да продължи пътя си към следваща стъпка.

**29. „Как мога да ти помогна?“**

Оставете детето си да ръководи ситуацията и то да избере успокояващата стратегия или инструмент за конкретната ситуация.

**30. „Това усещане ще мине!“**

Много често детето има чувството, че тревогата ще е с него завинаги. Вместо да отхвърляте страха му, припомнете му, че всичко минава, и след време облекчението ще настъпи.

**31. „Виждам, че Попи пак е притеснен. Хайде да научим Попи да не се тревожи!“**

Създайте образ/изберете играчка, която да олицетворява тревогата – Попи Тревогата. Кажете на детето си, че Попи е много разтревожен и то трябва да му помогне.

**32. „Знам, че е трудно!“**

Признайте, че ситуацията е трудна. Вашето потвърждение показва на детето ви, че уважавате него и чувствата му.

**33. „Хайде да подишаме от вълшебния аромат!“**

Ако имате специално шишенце с успокояващ аромат на липа, лавандула или лайка, можете да го използвате като инструмент за разсейване и намаляване на напрежението.

**34. „Разкажи ми!“**

Без да го прекъсвате, чуйте какво тревожи детето ви. Докато ви разказва, то може само да осъзнае същността на проблема и дори да се сети за решение.

**35. „Ти си толкова смел!“**

Потвърдете способността на детето си да се справи със ситуацията и го окуражете този път да успее.

**36. „Коя успокояваща стратегия искаш да използваме?“**

Дайте избор на детето си, нека само избере каква техника да използвате, за да се успокои.

**37. „Ще минем през това заедно!“**

Подкрепяйки детето си с присъствието и отдадеността си, може да го окуражите да издържи, докато ситуацията приключи.

**38. „Какво друго знаем за (нещото, което ги плаши)?“**

Когато детето ви има постоянен страх, изследвайте го в моменти на спокойствие. Четете книги за плашещото същество/предмет/явление. В момента на паника помолете детето си да си припомни какво сте прочели. По този начин то чувства, че овладява ситуацията.

**39. „Нека те гушна!“**

Прегърнете детето си или му позволете да седне на коленете ви. Физическият контакт му позволява да се почувства в безопасност и да се успокои.

**40. „Хайде да пренапишем историята“**

Вашето дете вече е написало в ума си история за това, което ще се случи. И бъдещето много го тревожи. Приемете неговата версия и след това го помолете да измисли други сюжети, в които краят е различен.

Източник: 1. <http://www.gozen.com/>

 2. Теодора Пампулова- детски психолог