



8 техник, чтобы справиться с тревогой

Как помочь ребенку, когда он испытывает различные сильные эмоции. «Абсолютно негативных» эмоций не бывает! Так и тревога – это очень важное и порой полезное чувство! Оно позволяет человеку понять, что ситуация, в которой он находится, небезопасна, и что-то предпринять, чтобы этого избежать. Однако бывает так, что тревога становится зашкаливающей, неуправляемой, и тогда ребенку (да и взрослому тоже) сложно в принципе хоть что-то сделать. Почему? Потому что беспокойство истощает нас не только эмоционально, но и физически. Организм тратит много сил на то, чтобы тревожиться, и тогда энергии на то, чтобы справиться с происходящим, остается **значительно** меньше. Итак, что делать непосредственно в тот момент, когда ребенок беспокоится или **боится** **чего-то**?

✓ Попросите ребенка представить шкалу, на которой есть деления от 0 до 10. Пусть ребенок оценит, на каком делении (уровне) находится тревога прямо сейчас, а потом в своем воображении подкрутит шкалу на несколько делений меньше. Замечательное, практически волшебное упражнение, помогающее снизить уровень тревоги непосредственно в моменте и с которым справятся даже маленькие дети! Ребенку наверняка понравится, что таким простым способом он может сам справиться со своей тревогой.

✓ Пусть ребенок нарисует и, если может, расскажет, чего он боится. А потом с этим рисунком можно что-нибудь сделать. Например, дорисовать, изменить его так, чтобы он стал менее страшным, или скомкать и выбросить.

✓ Можно не рисовать, а вылепить свой страх из глины или пластилина. И

потом либо изменить фигурку, чтобы она стала менее страшной, либо скомкать ее со всей силы.

✓ Хорошо помогает проговорить свой страх. Обязательно учите ребенка говорить о своих чувствах! Если вы видите, что он беспокоится по какому-то поводу, спросите его, что вызвало тревогу. И обсудите ситуацию подробнее. Когда тревога высказана, даже одно это снижает ее уровень, потому что она разделена с другим человеком.

✓ Детям постарше можно предложить письменно выразить свои чувства. Эмоции, выраженные на бумаге (или в компьютере для детей постарше), становятся менее интенсивными. При этом очень важно, чтобы ребенок был уверен, что его записи – это личное и никто не будет их читать!

✓ Пусть малыш напряжет любые мышцы, а затем расслабит, несколько раз в разных группах мышц. Например, предложите вместе сжать и отпустить кисти, собраться всем телом в комочек, а потом расслабиться полностью. Этот способ также хорошо работает с гневом, раздражением.

✓ Используйте замедленное дыхание с удлиненными выдохами. Если ребенок еще маленький и не может произвольно регулировать свое дыхание – нужно быть рядом с ним, обнять его, если он позволяет, и дышать самой размеренно, глубоко, с длинным шумным выдохом через рот. Ребенок «заразится» таким дыханием и ему станет спокойнее.

✓ Спросите ребенка, даже самого маленького, что ему может помочь успокоиться прямо сейчас. Предложите варианты, которые вы практикуете в семье. Может, станет лучше, если мама сделает массаж, или просто обнимет и посидит рядом, или ванна с любимыми игрушками, или какое-то спокойное занятие, например, лепка или рисование? Такое взаимодействие и обсуждение помогает ребенку выработать навык самопомощи в дальнейшем.