

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 беззащитным. 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.