



Евгения Третьякова
детский психолог

 solnechno_psy
 solnechno_psy

Как помочь ребенку в тревоге

В тревожной ситуации очень нелегко и нам, взрослым.

Но дети еще более уязвимы, потому что часто не состоянии сами справиться со своими чувствами и даже просто понять их.

Поэтому они нуждаются в нашей помощи, чтобы «переварить» все происходящее и не утратить точку опоры.

В этой методичке я написала самые эффективные и быстрые способы помочь ребенку в тревоге и страхе, которые доступны любому взрослому.



ТЕЛЕСНЫЙ КОНТАКТ

Самое действенное.

Особенно для малышей, но вообще для всех.

Обнимать, гладить, мять как тесто, делать массаж, прижимать к себе, покачивать, держать на руках, за руку.

Во время объятий вырабатывается много окситоцина, который снимает стресс.

Укутывать и заворачивать в одеяло, делать "домики" из подушек, коробок или тканей.

Все, что создает такой защитный "кокон".

Укутывать ребенка своей любовью.



ГОВОРИТЬ ОБ ЭМОЦИЯХ

Помогаем ребенку выражать то, что он чувствует, не пытаемся делать вид, что все нормально, не отмахиваемся от вопросов. Неопределенность и молчание создают гораздо больший страх.

"Я вижу, что тебе очень беспокойно, плохо, ты испугался...Бояться это нормально...»

А дальше в зависимости от причин тревоги, проговариваем, что чувствует ребенок, почему.

«Когда страшно, как будто все сжимается внутри, хочется замереть и спрятаться...Ты напуган, потому что...»

Простыми словами, без оценок. Поощряем ребенка говорить о этом.

С посылом - я тебя понимаю, я знаю, каково это, нормально испытывать такие эмоции.

Отвечаем на вопросы, которые беспокоят ребенка столько раз, сколько надо.

Если вы тоже тревожитесь, необязательно это скрывать.

Можно сказать и про свои эмоции - мне тоже сейчас страшно..., но постараться создать у ребенка уверенность, что у вас есть понимание, что делать (даже если его нет) и что вы справитесь.

А главное, будете рядом, и ребенок под вашей защитой.



АКЦЕНТ НА ТЕЛО И ОЩУЩЕНИЯ

Ощущения помогают снизить напряжение и тревогу.

Вода, песок, крупа, краски, пластилин, тесто, глина, массажные коврики-мячики (что доступно).

Движение и физическая активность - делать зарядку, растяжку, бегать, прыгать, лазить, висеть, качаться, щекотаться, бросаться чем-то.

Ребенку очень важно двигаться, даже если очень хочется из своей тревоги сказать ему - сиди тихо и не мешай.

Музыка и голос - издавать самые разные звуки, петь, кричать, гудеть, мычать, изображать что-то голосом.

Слушать музыку, которая успокаивает.

Даем возможность выразить себя в игре и творчестве. Рисовать, что хочется, лепить, разыгрывать какие-то сюжеты. Повторять их столько раз, сколько захочется. Особенно по темам, связанным с тревогой.



ИГРА

Если вы прямо сейчас в тревожной и страшной для ребенка ситуации, попробуйте плюсом к телесному контакту придумать для ребенка из этого какую-то игру, игровое задание

Что-то посчитать, что-то найти (например, 5 деревянных предметов или какую-то конкретную вещь), допрыгать на одной ножке до двери и обратно...

Или, например, дать ему задание следить за чем-то/кем-то, быть командиром любимых игрушек, уложить спать мишку, играть в шпионов в засаде, проводить исследование.

Займите каким-то важным делом - что-то сложить/переложить, отнести, отдать, проверить.

Игра помогает и тогда, когда очень важно посидеть спокойно, не шуметь или спрятаться.

«А теперь у тебя важное задание как у настоящего героя...»

«А теперь мы все превратимся в, надо двигаться беззвучно»

«Играем в игру - кто сможет молчать дольше всех, закрыли ротик на ключик...»



ВООБРАЖЕНИЕ

Сочиняем вместе с ребенком истории.

«А давай придумаем какое-то волшебное место, где бы ты сейчас хотел оказаться»...

"А давай на машине времени отправимся в какой-то очень счастливый день"...

и дальше расспрашиваем и придумываем подробности - что там было бы, какие детали, как выглядит это место, кто там, какие звуки, цвета, вещи.

«Давай придумаем, что мы будем делать, когда эта ситуация закончится»

Это поможет переключиться и расслабиться.



РЕЛАКСАЦИЯ

Техники релаксации через игру:

Дыхательные

(нам нужен спокойный вдох и плавный выдох, это и обыгрываем)

- играем в задувание свечки (воображаемую свечку надо задувать очень-очень плавно, а если она все-таки потухла, весело изображаем, что нам темно и зажигаем снова)

- дуем через "трубочку" (например, игрушка хочет молочко, а оно горячее, давай подуем медленно...игрушка благодарит).

- надуваем шарик в подарок игрушке (ребенок делает вдох и плавно выдыхает через губы трубочкой, а мы руками изображаем, как шарик надувается, а в конце можно его лопнуть)

Детские варианты медитаций. Перед сном и когда надо расслабиться.

Например, «Закрывай глазки, мы с тобой отправимся на теплый песочек у реки...Ты лежишь, дует теплый ветерок, солнышко греет головку, щечки, лобик, ... (перечисляем и поглаживаем). В лесу поют птички. Тут так спокойно, хорошо...»

Игры с чередованием напряжения и расслабления - например, злая и ласковая кошка, собака кусается - собака спит. Фазу расслабления делаем подольше.



Дети очень гибкие существа, и психика их весьма пластична.

Поэтому при наличии рядом внимательного к ним взрослого, который дает хотя бы минимальное чувство защиты и возможность выражать свои эмоции,

дети способны справиться со сложными моментами без больших потерь для психики.

Пусть все дети будут рядом со своими взрослыми и чувствуют себя спокойно и защищенно.

