

# Детология



**13 фраз,**  
КОТОРЫМИ ВЫ  
СМОЖЕТЕ  
УСПОКОИТЬ  
ВСТРЕВОЖЕННОГО  
РЕБЕНКА



## **“Я ЗДЕСЬ; ТЫ В БЕЗОПАСНОСТИ.”**

Когда ребенок встревожен, любая ситуация ему кажется хуже, чем есть на самом деле, и вызывает страх. Эти слова помогут ребенку вновь ощутить комфорт и почувствовать себя в безопасности. Особенно если в этот момент он находится на пике истерики и не может контролировать свои чувства.

## **“РАССКАЖИ МНЕ ОБ ЭТОМ”**

Выберите с ребенком уединенное место, где он сможет рассказать о своих страхах и вам никто не будет мешать при этом. Некоторым детям нужно больше времени, чтобы собраться с мыслями.



Детология



## “ЧТО ТЫ ХОЧЕШЬ СКАЗАТЬ СВОЕМУ СТРАХУ?”

Найдите место в доме, где ребенок сможет рассказать о своих страхах. Пусть вас никто не беспокоит. Помните, что некоторым детям нужно больше времени на обдумывание.



## “ТЫ МОЖЕШЬ НАРИСОВАТЬ ЭТО?”

Многие дети не могут выразить свои эмоции словами. Предложите ребенку нарисовать свой страх карандашами или красками, воплотить его в поделках из бумаги.

Детология

## “ДАВАЙ ИЗМЕНИМ КОНЕЦ”

Когда ребенок напуган, он часто ощущает себя в безвыходной ситуации, и не знает, как ему поступить, чтобы справиться с ней. Помогите ребенку: расскажите историю о его страхе, финал которой вы придумаете вместе.



## Детология



## “ЧТО ЕЩЕ ТЫ ЗНАЕШЬ ОБ ЭТОМ? НАПИШИ.”

Некоторым детям легче справиться со своим страхом, когда они больше узнают о том, что их пугает (особенно если они боятся пчел, лифтов и т.д.).



## “КАК Я МОГУ ПОМОЧЬ ТЕБЕ УСПОКОИТЬСЯ?”

Вспомните, какие ваши действия помогают ребенку успокоиться.

Выберите те варианты, которые он любит больше всего. Используйте эти приемы в течение дня, когда ваш ребенок спокоен.



## Детология

### “Я СОБИРАЮСЬ СДЕЛАТЬ ГЛУБОКИЙ ВДОХ.”

Иногда дети настолько встревожены, что сопротивляются при попытке помочь им успокоиться. В этом случае сами продемонстрируйте, как можно справляться со страхом. Говорите ребенку, что вы делаете и как при этом себя чувствуете.





## “НАСКОЛЬКО ВЕЛИК ТВОЙ СТРАХ?”

Помогите ребенку словами описать величину беспокойства и попросите подробно рассказать, какие именно ощущения он испытывает.





## “ЭТО СТРАШНО, НО...”

Можно разделять опасения ребенка, не усиливая при этом его страх. Скажите ребенку “Это страшно, но...”, и после укажите причину, по которой ребенок сможет справиться со своим страхом:

“Ты в безопасности.”

“Ты уже справлялся с этим страхом.”

“Ты знаешь, что делать.”





## “РАССКАЖИ, КАК ТЫ...”

Тяжело видеть как дети страдают от беспокойства. Многие родители спешат оградить ребенка от ситуаций, вызывающих страх. Чтобы помочь ребенку пережить приступ паники, выберите тему для приятного разговора, который состоится после.

## “В ЧЕМ ТЫ НУЖДАЕШЬСЯ?”

Вместо того, чтобы предполагать, что вы знаете, что нужно вашему ребенку, дайте ему возможность самому сказать, чем вы можете ему помочь.

