Квалификация- 01., 02.,03.2018г.

Психологически практикум: „Взаимодействие с тревожни деца”

- мини-лекция „Какво е това „тревожност”

-практическо упражнение: „Как се играе с тревожни деца – ситуационен метод

-релаксиращи упражнения

49 фрази, които ще ви помогнат да успокоите детето, когато е разтревожено или уплашено

 *Ст. учител Светлана Лазарова*

Всяко дете има своите страхове – те може да са породени от „чудовището, което живее под леглото“ или от съседското куче, което лае през нощта. Много често за нас възрастните причините за детските притеснения изглеждат странни и неоснователни, но трябва да имаме предвид, че за децата това е нещо, което те не могат да контролират и да рационализират. Децата имат нужда от нас да ги успокоим и да им помогнем да се чувстват сигурни. Ако не ги подкрепим да преодолеят страховете си, много вероятно е някой ден те да се превърнат във фобии.

Предлагаме ви 49 начина как да помогнете на децата да се почувстват отново спокойни:

1."Можеш ли да го нарисуваш?"

Рисуването помага на децата да се отърват от своята тревожност в случаите, когато не могат да изразят страха си с думи.

2."Обичам те. Ти си на сигурно място!"

Тревожността кара децата да се чувстват така все едно са в опасност. Тези думи ще ги накарат да се успокоят.

3."Нека си представим, че надуваме огромен балон. Да си поемем дълбок въздух и да надуваме докато изброим до три. 1-2-3…"

Когато си поемаме дълбоко дъх, няколко пъти един след друг, тялото ни наистина релаксира. Особено, ако го направим под формата на игра.

4."Ще ти кажа нещо и искам да го повториш точно като мен: „Мога да го направя!“"

Направете това 10 пъти с различна сила на гласа. Спортистите използват този трик постоянно и това ги подготвя за победа.

5."Защо според теб се случва това?"

Този въпрос ще помогне особено на по-големите деца, които могат по-добре да опишат страховете си.

6."Какво ще се случи после?"

Ако детето ви се тревожи по отношение на дадено предстоящо събитие, то ще е фокусирано напълно върху него. Изместете фокуса. Помогнете му да разбере, че рано или късно всичко ще приключи.

7."Ние сме отбор, който никой не може да спре."

Дори да не сте при детето, когато се страхува от нещо, то ще знае, че сте духом с него и не е само.

8."Извикай силно с мен: „Аз съм боец/Супермен/(друг любим силен герой)! Никой не може да ме спре!“

Филмите често показват как воините викат точно преди да влязат в боя. Тази психологическа техника – викането, ни помага да се опълчим срещу страховете си!

9."Ако начинът, по който се чувстваш беше чудовище, как би изглеждало то?"

Когато придадем на страха си конкретна форма и лице, той става по-разбираем и по-рационален. Колкото по-добре го опишем, толкова по-лесно ще можем да се преборим с него.

 10."Мога да чакам, докато…"

Не пришпорвайте детето. Дайте му време и го уверете, че то може да сподели с вас как се чувства по всяко време.

11."Нека да оставим твоите притеснения на ето този шкаф, при другите неща, и ще ги вземем обратно, когато се върнем."

Децата носят проблема със себе си като физически предмет, особено ако е предстоящо събитие, което не може да се избегне. Нека да оставим проблема за малко настрани. Може и да забравят да си го вземат обратно. :)

12."Нека направим още една стъпка!"

Ако едно дете се страхува, например да се качи нагоре по стълбището, насърчете го да направи само още една стъпчица преди да го хванете за ръка. Това ще му помогне да преодолее страховете си, защото ще види ,че се справя самостоятелно. Но вие останете до него.

13."Нека научим повече за това (от което се боят)!"

Знанието е сила! Позволете на детето си да изследва страховете си и да задава колкото си иска въпроси. Това ще му помогне да рационализира страховете си.

14."Нека да преброим…"

…колите, които минават; колко хора виждаме, които носят очила; птичките по жицата; дърветата. Този метод на разсейване и изместване на вниманието не се нуждае от никаква предварителна подготовка. Изисква се само да наблюдавате. Заедно.

15."Искам да ми разкажеш за това точно след като минат 2 минути."

Когато детето започне да следи часовника на стената или телефона си, ще отклони вниманието си от проблема и ще се успокои.

16."Затвори си очите. Представи си следното…"

Визуализацията е много ефективна техника за преодоляване на страховете. С гласа си опишете такова място, където детето ще се чувства в безопасност – любимата му детска площадка, парк, приказна страна и т.н.

17."Аз също се страхувам/тревожа/притеснявам понякога."

Покажете на децата си, че е нещо съвсем нормално да се страхуваме понякога. Всеки се страхува.

18."Нека направим списък на всички неща, които харесваш!"

Страхът блокира мозъка на човек и ни кара да мислим, че всичко се е объркало. Насърчете детето да се сети за всички онези неща, които го карат да се чувства щастливо.

19."Не си сам! Разбирам как се чувстваш."

Детето има нужда да знае, че разбирате и уважавате страховете му.

20."Кажи ми най-лошото нещо, което може да се случи."

Чуйте най-ужасните му проблеми и обяснете на детето, че дори и да се случат, ще бъдете до него и ще му помогнете да намери решението.

21."Понякога да се тревожиш за нещата помага."

Покажете на детето, че не е срамно да се страхуваш от нещо или да си разтревожен.

22."Как би описал твоя проблем, ако не беше твой?"

По-големите деца могат да се опитат да оценят сериозността на проблема си, представяйки си, че не е техен и така ще преценят дали има смисъл да се притесняват или не.

23."Нека намерим доказателства за това."

Събирането на достатъчно доказателства „за“ и „против“ съществуването на причините за проблема ще помогне на децата да разберат дали настина техните страхове са подплатени с факти или са измислица.

 24."Нека да го обсъдим."

Направете мини дебат. По-големите деца много харесват това упражнение. Те обожават да спорят с възрастните по всякакви въпроси. Важното тук е да ги вземете на сериозно.

25."Кое е първото нещо, за което най-много трябва да се притесняваме?"

Когато се тревожим за нещо, сме способни да направим от мухата слон. Разделете проблема на съставните му части. Разгледайте ги поотделно. Детето ще разбере, че нещата не са чак толкова зле.

26."Нека направим списък с всички хора, които те обичат."

Запомнете, че обичта е най-добрият начин да превъзмогнем чувството на тревожност и страховете си.

27."Спомняш ли си, когато…?"

Помогнете на детето да си спомни онези моменти, в които се е чувствало щастливо.

28."Гордея се с теб!"

Мисълта, че детето не е отговорило на очакванията ви, може да породи у него висока тревожност. Покажете му, че за вас вече има причина да се гордеете с него.

29."Нека да се поразходим!"

Движението ни помага да се отървем от стреса. Разходката лесно може да бъде заменена от други физически дейности или любима игра.

30."Нека си представим, че мислите ти просто минават и заминават…"

Кажете на детето да си представи, че мислите му са влак, който минава и сега е спрял над главата му. Влакът скоро тръгва към следващата си спирка.

31."Поемам си дълбоко въздух…"

Детето ви инстинктивно ще започне да повтаря след вас и това ще му помогне да започне да диша по-спокойно и да се успокои.

32."Как мога да помогна?"

Нека детето ви разкаже, как то самото мисли, че проблемът му може да бъде решен.

33."Това чувство ще отмине."

Децата често имат усещането, че чувството на тревожност никога няма да мине. Помогнете им да разберат, че всички проблеми са временни.

34."Нека да стискаме заедно тази стрес-топка."

Когато децата насочат тревожността и стреса си към мека стрес-топка, ще почувстват емоционално облекчение. Лесно можете да си направите стрес-топка като просто напълните един балон с брашно.

35."Струва ми се, че Вили пак се притеснява за нещо. Нека да го успокоим."

Измислете герой, който да пресъздаде притесненията на вашето дете, като например „Вили, който много се притеснява“. Тази игра ще помогне на децата да се справят по-лесно с проблема.

36."Знам, че е трудно."

Не подценявайте проблемите на детето, те наистина са значими за него. Детето има нужда да му покажете, че го разбирате.

37."Нека да отгатваме аромати."

Измислете игра с помирисване на цветя, парфюми или други приятни неща. Ароматите могат да успокоят значително децата.

38."Разкажи ми повече за това."

Слушайте детето внимателно. Може би единственото нещо, от което то има нужда в момента, е да сподели мислите си и притесненията си с вас.

39."О, ти си толкова смел/а!"

Детето трябва да знае, че е достатъчно добро да се справи с всеки проблем.

40."Коя стратегия/техника за справяне би искал да използваш в този момент?"

Тъй като всяка тревожна ситуация е различна, дайте на детето възможност да избере каква стратегия да използва, за да преодолее трудностите.

41."Ще се справим с това заедно."

Покажете на детето, че то не е само и няма никога да бъде, без значение какво предстои да се случи.

42."Какво още знаеш за това?"

Позволете на детето да изкаже и обясни всичко, което то си представя по отношение на проблема. Изследвайте заедно подробностите. Ако отново се появи същият проблем, нека детето си припомни как се е справило в предишната ситуация.

43."Нека да отидем на твоето любимо „щастливо“ място."

Това може да е парка, детската площадка или просто любимото място на детето в града. Най-важното тук е, че мястото ще помогне на детето да си спомни за моментите, когато е било щастливо и спокойно.

44."Какво мога да направя за теб? От какво имаш нужда в момента?"

Попитайте детето от какво се нуждае и направете всичко възможно то да се случи.

45."Ако можеш да оцветиш твоите чувства в някакъв цвят, какъв цвят ще са те?"

Възрастните не могат да отговорят на този въпрос. Да, трудно им е. :) Но децата могат много бързо да разберат своите чувства, ако си ги представят в определен цвят.

46."Нека да те гушна. Ела тук. :)"

Гушкането винаги помага и на децата, и на нас възрастните да се почувстваме по-спокойно. Физическият контакт е важен за сигурната връзка между вас и детето.

47."Спомняш ли си, когато се справи с това предния път?"

Като напомните на детето за миналия му успех, ще го окуражите да се мобилизира и да се справи и сега.

48."Помогни ми да избутаме тази стена."

Натискане, бутане и всякаква друга дейност, която изисква сила, освобождава напрежението и емоциите.

49."Нека да си измислим нова история/Да напишем нова приказка."

Въображението на децата работи непрестанно. Те постоянно си измислят как определена ситуация ще се развие във времето. Това понякога ги кара да се тревожат. Нека ви разкажат какво си мислят, а заедно ще съчините нова позитивна история.