**ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ ДОЛАТИ зі стресом і СТРАХОМ?**

*"Що ти відчуваєш? Можеш намалювати це? »*

Діти часто не можуть висловити свої статки в словах, але за допомогою фарб або олівців дитина зможе висловити те, що турбує його і поглянути на свою тривогу з боку, зробити її відчутною і трохи менш страшною.

*"Я люблю тебе. Ти в безпеці."*

Тривога змушує дитину відчувати себе беззахисним. Ваші слова про те, що йому нема чого боятися, особливо важливі в цій ситуації.

 «*Давай уявимо, що ми надуваємо повітряна куля*. Зроби глибокий вдих і дуй, поки я не порахую до 5. »

Один з вірних способів впоратися з тривогою - вирівняти дихання. Зробіть це в формі гри.

⠀*«Я хочу, щоб ти повторив за мною:« Я зможу ».* Зроби це десять разів. »

Цей спосіб використовують бігуни на марафонські дистанції, щоб подолати почуття безсилля, коли ресурси організму виявляються на межі.

⠀*"Чому ти так думаєш?"*

Це питання допомагає дитині розкласти лякаючий образ свого занепокоєння на більш прості і ясні деталі. Цей прийом особливо корисний для вже старших дітей, які здатні аналізувати свої думки і почуття.

⠀*"Ми разом! Нам ніхто не страшний! »*

Покажіть дитині, що в думках ви завжди будете з ним, навіть якщо фізично будете далеко.

⠀*«Якби твої переживання були монстрамі, як би вони виглядали?»*

 «*Давай покладемо твою тривогу на полицю і займемося чимось.* Якщо хочеш, потім ми знову візьмемо її. »

Запропонуйте дитині ненадовго відокремити себе від свого переживання, відійти і розглянути його з безпечної відстані.

⠀*«Мені теж іноді буває страшно і тривожно.»*

Емпатія - вміння співпереживати, найсильніший засіб проти страху і почуття невизначеності. Ви також можете поділитися своїми власними спогадами і переживаннями з дитиною, розповісти, як ви переживали тривогу, як вчилися справлятися з нею, розкажіть історію зі свого дитинства.

⠀*«Пам'ятаєш, як ти впорався з тривогою в минулий раз?»*

Нагадуючи дитині про його минулі успіхи, ви зміцнюєте його віру у власних силах!