

Фразы для поддержки детей

- Я люблю тебя
- Я слышу тебя, я рядом с тобой и останусь рядом
- Я понимаю, что ты чувствуешь и принимаю твои чувства
- Твои чувства важны
- Давай ты попробуешь сам(а), а я буду рядом и помогу тебе, если это потребуется?



Важно помнить, что поддержка детям нужна не только когда они тревожатся и расстроены.

Они должны чувствовать вашу поддержку ежедневно, и в этом важен правильный посыл - забота без гиперопеки, без тотальной защиты от ошибок, с верой в то, что он справится.

- Я вижу, что тебе сложно, давай сделаем перерыв, подышим, успокоимся
- Я тобой горжусь
- Как я могу помочь тебе почувствовать себя лучше?
- Ошибка - это не страшно. Давай попробуем ещё раз и разберёмся вместе?

Как помочь ребенку справиться со стрессом

Быстрые способы

Правильное дыхание

Попробуйте вместе с ребенком: замедлите частоту дыхания в течение 15 минут примерно до 6–7 вдохов в минуту — и стресс отступит.

Аптечка для ума

Когда нам нужна моральная помощь, то пригодится аптечка для ума. Что это такое? Это коробка, в которой могут храниться разные вещи: старые фото, любимая игрушка, вкусная шоколадка, красивый дневник для записи своих мыслей. Аптечку можно хранить в шкафу, а можно носить с собой.

Таппинг

Таппинг — техника, которая помогает расслабиться и снять напряжение. Применяют её так: медленно и ритмично постукивают поочередно левой и правой рукой либо по бедрам, либо по средней части плеча, скрещивая руки на груди. Только не нужно постукивать обеими руками одновременно — важно делать это по очереди и очень медленно.



Школа, экзамены, ссоры с друзьями и родителями — дети, как и мы, стрессуют. И часто непонятно, что мамы и папы могут сделать, когда ребенок нервничает. Ловите несколько способов, которые помогут немного снизить напряжение и помочь ребенку успокоиться.

Головоломки

Если ребенок расстроен, но пытается сдержать свои эмоции, ему нужно отвлечься. Тут пригодятся игры, которые развивают память и логику, или простой кроссворд: так вы займете рациональный мозг заданием, требующим концентрации.

Пространство покоя

Найдите вместе с ребенком место, которое символизирует для него покой и умиротворение. Когда дзен-пространство будет найдено, закройте глаза и посидите в нем неподвижно, отмечая цвета, запахи, ощущения и звуки. Побудьте в тишине, погрузитесь в эту атмосферу и попробуйте насладиться свободой, которая царит в вашем пространстве покоя.

Прогуляйтесь или потанцуйте

Если ребенок в стрессе, то можно отправиться с ним на прогулку или даже на пробежку. Если никто не хочет выходить из дома, предложите ему потанцевать.