

КОЛИ ДИТИНІ СТРАШНО

Алгоритм дій батьків

📌 Тема страхів у дітей різного віку зараз загострена через стрес. Нижче — прості етапи того, як діяти батькам, від Світлани Ройз.

🌲 Підтримка (Замість "Ти ж великий, тут нічого боятися" - "Ти виглядаєш наляканим. Бачу, що тобі страшно").

🌲 Близькість: Я з тобою (можна сказати словами, можна обійняти, взяти на руки, взяти за руку). — Чого ти боїшся? — Адже важливо, щоб дитина від загального «я боюся» перейшла до конкретного Я боюся темряви, Я боюсь, що на мене нападуть монстри, Я боюсь, що загублюсь.

🌲 Нормалізація: Знаєш, я боялася у твоєму віці та навіть зараз іноді боюсь. Зараз те, що відбувається, дійсно страшно. Я точно знаю, що ми впорасмося. Ми можемо з тобою зробити.

🌲 Трансформація: практичні вправи.

Трансформація страху

☀️ Запропонуйте дитині уявити, що навколо неї сяюча сфера з власної сили та любові. Долонями окреслимо кордони. Все, що лякає – залишається поза кулею.

☀️ Нехай дитина міцно стисне вашу руку. А тоді скажіть: «У тобі стільки сили, яка допоможе впоратися із будь-яким страхом».

☀️ Поверніть дитину у «реальність» — попросіть торкнутись кількох різних по фактурі та температурі об'єктів, знайдіть 2-3 об'єкти зеленого кольору, випийте води, вимовляйте «бррррррррр», зробіть якусь смішну пику.

☀️ Спробуйте відштовхнути страшний образ руками від себе зі звуком.

☀️ Крикніть голосно: «Страх — йди. Я тебе не боюсь!»

☀️ Додайте до страшного образу якусь смішну деталь (бантик чи величезні вуха слона, чи курячі лапки)

☀️ Якщо дитину злякав звук, помасуйте вуха, обов'язково скажіть – це був звук (такий)... Все вже минулося, ми в безпеці.

☀️ В уяві зменшіть страх та покладіть у сейф. Перев'яжіть ланцюгом і відправте на далеку планету або під землю, або океан.