#### ЭФФЕКТИВНЫЕ ПРИЕМЫ СНЯТИЯ

#### ОСТРОГО ТРЕВОЖНОГО СОСТОЯНИЯ У РЕБЕНКА

Если нужно срочно снять тревожное состояние у ребенка, главное — сохранять спокойствие самому. Ребенок видит ваше состояние и может разволноваться еще сильнее, если будет видеть вашу тревогу.

#### «Контроль дыхания»

Уменьшение физиологических симптомов тревоги возможно путем регулирования дыхания. Сделайте вместе с ребенком глубокий вдох животом на четыре счета и выдох на шесть счетов. Повторяйте в течение нескольких минут.

#### 2. «5-4-3-2-1»

В состоянии острой тревоги человек, как правило, зацикливается на предмете переживаний и почти не способен отвлечься от него. Для снятия остроты может быть полезно расширить восприятие: это поможет взглянуть на свое нынешнее положение более объективно. Попросите ребенка перечислить: пять вещей, которые он может видеть, четыре вещи, которые он может потрогать, три вещи, которые он может услышать, две вещи, которые он можете обонять, и одну вещь, которую он может попробовать на вкус.

#### «Проговаривание собственных эмоций»

Осознанное проговаривание собственных эмоций — действенный способ нейтрализации отрицательных эмоций, так как в это время происходит торможение механизмов нервной системы, ввергающих людей в состояние аффекта. Попросите ребенка как можно более четко обозначить и назвать эмоции, что он испытывает. Вербализованные эмоции и чувства ребенка должны получить принятие со стороны взрослого.

Эти приемы могут помочь взрослому установить контакт и начать разговор с ребенком. Постарайтесь не слишком часто заверять его, что «все хорошо»: слишком много заверений (особенно если они не вполне уместны) на самом деле может усугубить тревогу в долгосрочной перспективе. Вместо того, чтобы голословно подбадривать, вы можете помочь ребенку справиться с тревогой, разъясняя ему, что испытывать тревогу в некоторых ситуациях — это нормально, а также делясь своим личным опытом преодоления тревожности.

ФГБУ «ЦЕНТР ЗАЩИТЫ ПРАВ И ИНТЕРЕСОВ ДЕТЕЙ», 2022