

## **10 ФРАЗ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ПОДДЕРЖАТЬ ТРЕВОЖНОГО РЕБЁНКА.**

*(их можно использовать как шпаргалку в моменты, когда ребёнок испытывает беспокойство или страх)*

1. **«Я с тобой. Ты в безопасности».** Эти слова дают ребёнку ощущение защиты и снижают чувство одиночества.

2. **«Давай подышим вместе, медленно, как два кита».** Техника дыхания помогает успокоиться. Можно представить, что на животе у ребёнка лежит мягкая игрушка, которая покачивается на волнах дыхания.

3. **«Расскажи, какого цвета/размера/формы твой страх?».** Метафоризация снижает накал эмоций и помогает ребёнку осознать свой страх.

4. **«Мы справимся вместе. Давай придумаем план».** Совместное обсуждение действий укрепляет уверенность и даёт ощущение контроля.

5. **«Каким бы ни был результат, я буду гордиться, что ты попробовал».** Важно подчеркнуть, что ценность — в попытке, а не в результате. Это снижает давление перфекционизма.

6. **«Я знаю, это тяжело».** Признание серьёзности ситуации показывает, что вы уважаете чувства ребёнка.

7. **«Расскажи мне об этом».** Проговаривание мыслей и чувств помогает разобраться в них и найти решение. Важно выслушать ребёнка внимательно, не перебивая.

8. **«Мне тоже иногда бывает страшно/тревожно. Это не очень-то весело».** Эмпатия снижает чувство изоляции. Можно поделиться своим опытом преодоления тревоги.

9. **«Помнишь, как ты справился с...?».** Напоминание о прошлых успехах укрепляет веру в собственные силы.

10. **«Это чувство пройдёт. Давай устроимся поудобнее и подождём».** Фраза помогает ребёнку понять, что тревога — временное состояние, а комфортное положение тела способствует успокоению.

**Важно:** избегайте фраз вроде **«Не бойся, тут нет ничего страшного!»** — они **обесценивают переживания ребёнка. Вместо этого фокусируйтесь на поддержке, понимании и совместном поиске решений.**