

13 užitečných frází pro zklidnění dítěte



„JSEM TADY, JSI V BEZPEČÍ.“

Když se bojíme, věci vypadají horší, než jsou. Tato slova mohou dítěti nabídnout zklidnění a pocit bezpečí, zejména pokud je tak rozrušené, že se není schopno kontrolovat.

„VYPRÁVĚJ MI O TOM.“

Dejte dítěti prostor, aby mohlo mluvit o svém strachu. Některé děti potřebují čas, aby si srovnaly myšlenky.

„JAK VELKÝ JE TVŮJ STRACH?“

Pomozte dítěti, aby vyjádřilo velikost svého strachu a poskytlo vám přesný obrázek toho, jak se cítí.

„CO MI CHCEŠ ŘÍCI O SVÝCH STAROSTECH?“

Dejte dítěti prostor, aby vám o svých starostech povědělo. Pokuste se jej nepřerušovat.



„MŮŽEŠ TO NAKRESLIT?“

Mnoho dětí nedokáže slovy vyjádřit své emoce. Povzbuďte je, aby kreslily, malovaly nebo vystříhovaly své starosti.

„ZMĚŇTE KONEC.“

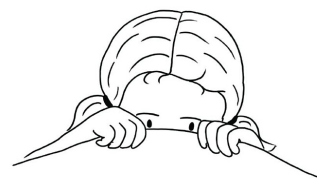
Úzkostné děti často uvíznou ve stejném vzorci chování, který nemá dobré řešení. Pomozte jim uvidět další možnosti tím, že u vyprávěného příběhu nabídnete různá alternativní zakončení.

„CO DALŠÍHO VÍŠ O ... ?“

Některé děti se cítí lépe, pokud mají o zdroji svého strachu více informací (zejména o tornádech, včelách, výtazích, aj.)

„TEĎ SE ZHLUBOKA NADECHNU.“

Někdy jsou děti tak moc rozrušené, že nejsou schopny žádný zklidňující postup ani samy začít. V tom případě jste vy tou uklidňující strategií. Nahlas popisujte, co děláte a jak se při tom cítíte.



„CO BY SE NÁM TEĎ HODILO PRO UKLIDNĚNÍ?“

Proaktivně pracujte na osvojení zklidňujících strategií, které vaše dítě baví. Procvičujte je během dne ve chvílích, kdy se dítě cítí klidně.

„JE TO STRAŠIDELNÝ A ...“

Uznejte strach dítěte, aniž byste ho ještě více děsili - použijte za větou spojku „a“ a přidejte frázi jako: „jsi v bezpečí.“ nebo „už jsi to jednou zvládl.“ nebo „máš dobrý plán.“

„NEMOHU SE DOČKAT, AŽ MI ŘEKNEŠ ...“

Je těžké se dívat na to, jak se naše děti trápí. Mnoho rodičů se okamžitě vrhá na záchranu svého dítěte v situacích vyvolávajících úzkost.

„CO ODE MĚ POTŘEBUJEŠ?“

Místo toho, abyste se snažili uhodnout, co vaše dítě potřebuje, dejte mu příležitost, aby vám samo řeklo, co by pomohlo.



„I TENHLE POCIT PŘEJDE.“

Tuto frázi můžete použít, když je dítě na vrcholu paniky. Pocity se objevují a mizí. Často to vypadá, jako by nikdy neměly skončit, není možné tím projít, nebo to je vše příliš těžké. A to je v pořádku. Nenechte svůj mozek uvíznout v této chvíli, zaměřte se na představu budoucnosti, která přináší úlevu.