

13 UŽITEČNÝCH VĚT 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.

„VYPŘÁVĚJ 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.



„CO DALŠÍHO VÍŠ O ?“

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



„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.

Infografika byla vytvořena na základě článku od Nicole Schwarz z LemonLime adventures.com.



„MŮŽEŠ TO NAKRESLIT?“

Mnoho dětí nedokáže slovy vyjádřit své emoce. Povzbudte 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 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 zvládla.“ nebo „máš dobrý plán.“

