

**ПОЛЕЗНЫЕ**

Фразы

**для родителей**

тревожных

**детей**

**"Скажи мне, что самое худшее может случиться"**

Обсудив с ребенком наихудший вариант, он сможет понять так ли этот вариант страшен на самом деле и найти возможные пути решения.

**"Я люблю тебя. Ты в безопасности".**

Помните, беспокойство заставляет детей чувствовать, что их разум и тело находятся в опасности. Повторение фразы о его безопасности может успокоить нервную систему.

**"Почему ты так думаешь?"**

Это особенно полезно для детей старшего возраста, которые могут лучше сформулировать, что они чувствуют.

**"Что будет дальше?"**

Если ваши дети озабочены событием, помогите им продумать это событие и определите, что произойдет после него.

**"Ты не одинок в своих переживаниях"**

Обращая внимание на других людей, которые могут делиться своими страхами и тревогами, ребенок понимает, что преодоление тревоги является универсальным.

**"Ты можешь нарисовать свое состояние?"**

Рисование, живопись или каракули дают детям выход для своих чувств, когда они не могут использовать слова.

**"Помнишь, когда..."**

Помогая своим детям вспомнить время, когда они преодолели тревогу, они испытывают чувство компетентности и, таким образом, уверенность в своих способностях.