

Patikinkite, kad esate su vaiku ir norite jam padėti. Netinkami žodžiai nerimą gali pastiprinti, o ramus apkabinimas gali padėti nurimti.

10 būdų padėti nerimaujančiam vaikui

Pagal Bonnie Landau, 2018
„Strazdanėlės“, 2019

Nukreipkite dėmesį į kūno pojūčius. Paprašykite vaiko, kad pamatytų 5, išgirstų 4, paliestų 3, užuostų 2, paragautų 1 dalyką.

Paprašykite, kad vaikas nupieštų savo nerimą ir pabandytų pavaizduoti, dėl ko tas nerimas atsiranda.

Nerimą stiprina netinkamas „sekus“ kvėpavimas. Aktyvi sportinė veikla, pvz. 30 šuoliukų, išprovokuoja gilų kvėpavimą, kuris padeda nurimti.

Tyrimai parodė, kad gyvūno glostymas normalizuoja širdies ritmą ir nuramina kūną. 10 – 15 minučių glostyti augintinį yra puikus būdas nerimui sumažinti ir pradėti šypsotis.

10 gilių įkvėpimų sureguliuoja nervų sistemą ir smegenų dalį, atsakingą už emocijas. Pūsti burbulus - būdas priversti vaiką giliai iškvėpti ir įkvėpti.

Priminkite vaikui, kaip paskutinį kartą jam pavyko susidoroti su kilusiu nerimu, nors ir buvo labai sunku. Tad dabar irgi gali pavykti.

Pasikalbėti, kokių veiksmų imtis, jei baimė išsipildytų. Žinojimas, kad yra būdų įveikti blogiausią scenarijų, gali padėti nuraminti nerimą.

Kuo išsamiau prisiminkite vietą ir laiką, kai buvote ramūs, laimingi. Kiekvieną sykį vaikui padėkite prisiminti tą pačią situaciją.

Sunaikinti nerimą. Tegul vaikas užrašo savo nerimą ant popieriaus lapo, tada suplėšo ir išmeta.