

불안 도구 상자

D34 학교 심리학 인턴인 Christina Grandi와 Rebecca Anderson의 책상에서 나왔습니다.

올해는 그 어느 때보다 불안과 관련된 증상을 보이는 학생들이 많습니다. 이 도구 상자는 이 시기에 자녀를 지원하는 방법에 대한 리소스와 아이디어를 제공하도록 설계되었습니다.

아이들의 불안은 어떤 모습일 수 있습니까?

- 잠들기 어렵거나 잠을 잘 자지 못하는 경우
- 안절부절 못하거나, 신경질적이거나, 과잉 활동적이거나 주의가 산만함
- 자주 떨거나 땀을 흘리기 시작함
- 많이 울다
- 공황 발작
- 많은 것을 걱정하다
- 학교에 가기 싫다
- 끊임없이 승인을 구함
- 뚜렷한 이유 없이 짜증이 나거나 화를 낸다
- 활동을 피하거나 다른 사람과 시간 보내기



도구 #1

자녀와 대화

불안을 일으키는 원인을 이해하는 것이 도움을 위한 첫 번째 단계입니다. 패턴을 선택하고 당신이 알아차린 것에 대해 자녀와 이야기하십시오. "나는 그것을 눈치 채고 있었다"고 말하면서 대화를 시작하고 거기에서 가십시오!

마음챙김 연습

마음챙김은 아이들이 현재에 집중하도록 가르칩니다. 이것은 그들이 스스로를 진정시키는 데 도움이 되고 불안을 느낄 때 통제력을 회복하는 데 도움이 될 수 있습니다. 자녀가 이 멋진 기술을 연습할 수 있도록 안내하는 어린이 마음챙김 운동을 시도해 보세요!

도구 #2

도구 #3

크게 숨쉬기

심호흡은 우리 몸이 불안에 반응하는 방식을 진정시키는 데 도움이 될 수 있습니다. 호흡을 느리게 할 뿐만 아니라 심장 박동수와 혈압도 낮추는 데 도움이 됩니다! 당신과 당신의 아이들이 복식호흡을 하도록 안내하는 비디오를 보십시오.

진정 기술

접지 기술은 자녀가 불안이나 방아쇠에서 벗어나 주변 사물에 집중함으로써 진정하는 데 도움이 될 수 있습니다. 5, 4, 3, 2, 1 기술을 시도하십시오! 볼 수 있는 것 5가지, 만질 수 있는 것 4가지, 들을 수 있는 것 3가지, 냄새를 맡을 수 있는 것 2가지, 맛볼 수 있는 것 1가지를 말해보세요.

도구 #4

도구 #5

긍정적인 자기 대화

불안과 함께 우리 자신에 대한 부정적인 생각이 많이 생길 수 있습니다. 이 부정적인 대화를 긍정적이고 현실적인 대화로 재구성하면 시간이 지남에 따라 사고 방식과 전망이 바뀔 수 있습니다. "나는 절대 곱셈을 이해하지 못할 것입니다!" "나는 곱셈을 이해하기 위해 열심히 노력하고 있습니다."

피드백을 공유하세요!

이 정보를 더 잘 맞춤화하는 데 도움이 되도록 이 간단한 설문조사를 작성해 주십시오.
[피드백 설문조사](#)