June 2024

thompson

parenting toolbelt

What to Do (and Not Do) When Children Are Anxious

When kids are anxious, it's natural to want to help them feel better. But by trying to protect kids from the things that upset them, you can accidentally make their anxiety worse. The best way to help kids overcome anxiety is to teach them effective ways to deal with anxiety as it comes up. With practice and remaining consistent, they will become less anxious over time.

Five Ways you Can Help your Children Cope with Anxiety:

1. **The goal isn't to eliminate anxiety, but to help a child manage it.** None of us want to see a child unhappy, but the best way to help kids overcome anxiety is not to try to remove stressors that trigger it. Instead, it is to help them learn how to handle and deal with those stressors as they occur. The goal is for them to function as well as they can, even when they're anxious. And as a by-product of that, the anxiety will decrease over time.
2. **Don't avoid things just because they make a child anxious.** Helping children avoid the things they are afraid of will make them feel better, but this will only have a short-term effect. Avoiding these feelings will also only reinforce their anxiety levels. For instance, let's say a child is in an uncomfortable situation where they begin to get upset and starts to cry — not to be manipulative, but just because this is how they feel. If their parents were to whisk them out of there, or remove the thing they're afraid of, the child has learned that as a coping mechanism.
3. **Don't reinforce the child's fears.** What you don't want to do is say, with your tone of voice or body language: "Maybe this is something that you should be afraid of." Let's say a child has had a negative experience with a dog. Next time they're around a dog, you might be anxious about how they will respond, and you unintentionally might send a message that they should, indeed, be worried.
4. **Think things through with the child.** Sometimes it helps to talk through what would happen if a child's fear came true—how would they handle it? A child who's anxious about separating from their parents might worry about what would happen if a parent didn't come to pick them up. So, talk about that. If your mom doesn't come at the end of soccer practice, what would you do? "Well, I would tell the coach my mom's not here." And what do you think the coach would do? "Well, he would call my mom. Or he would wait with me." A child who's afraid that a stranger might be sent to pick them up can have a code word from their parents that anyone they sent would know. For some kids, having a plan can reduce uncertainty in a healthy, effective way.
5. **Try to model healthy ways of handling anxiety.** There are multiple ways you can help kids handle anxiety by letting them see how you cope with anxiety yourself. Kids are perceptive, and they're going to take it in if you keep complaining on the phone to a friend that you can't handle the stress or the anxiety. I'm not saying to pretend that you don't have stress and anxiety, but let kids hear or see you managing it calmly, tolerating it, and feeling good about getting through it.

Free or Low Cost Family Events:

- **Charlotte, NC**
  - **June 8 -** The Ivy Hall Foundation Juneteenth JazzFestNC
  - **June 18 -** Game Day with Dad at DSBG
  - **June 22 -** Movies in the Park - Downtown Belmont Planetarium
  - **April 20th** Healthy Kids Day at Erwin Center & Park
- **Upstate, SC**
  - **June 8 -** Summer Reading Kickoff at the Greensboro Library
  - **June 15 -** Uptown Juneteenth Arts & Crafts Festival
- **Tampa, FL**
  - **June 4 -** Little Leapers at the Sky Zone
  - **June 7 -** Tampa Fringe Festival

Junio 2024

thompson

cinturón de herramientas

Qué hacer (y qué no hacer) cuando los niños están ansiosos

Cuando los niños están ansiosos, es natural querer ayudarlos a sentirse mejor. Pero al tratar de proteger a los niños de las cosas que los molestan, accidentalmente puede empeorar la ansiedad. La mejor manera de ayudar a los niños a superar la ansiedad es enseñarles a lidiar con la ansiedad a medida que surge. Con la práctica y consistencia, estarán menos ansiosos.

Cinco formas en que puede ayudar a sus hijos a afrontar la ansiedad :

1. **El objetivo no es eliminar la ansiedad, sino ayudar al niño a controlarla.** Ninguno de nosotros quiere ver a un niño infeliz, pero la mejor manera de ayudarlos a superar la ansiedad no es tratar de eliminar los factores estresantes que la desencadenan. Es para ayudarlos a aprender a tolerar su ansiedad y funcionar lo mejor que puedan, incluso cuando estén ansiosos. Estoy ayuda a reducir la ansiedad.
2. **No evite cosas sólo porque ponen ansioso al niño.** Ayudar a los niños a evitar las cosas que les temen los hará sentir mejor a corto plazo, pero refuerza la ansiedad a largo plazo. Digamos que un niño en una situación incómoda se enoja y comienza a llorar, no para ser manipulador, sino simplemente porque así es como se siente. Si sus padres lo sacan de allí o le quitan aquello que le teme, el niño ha aprendido ese mecanismo de afrontamiento.
3. **No refuerce los miedos del niño.** Digamos que un niño ha tenido una experiencia negativa con un perro. La próxima vez que esté cerca de un perro, es posible que usted se sienta ansioso por cómo responderá y sin querer, podría enviarle un mensaje de que, efectivamente, debería estar preocupado.
4. **Piense detenidamente con el niño.** A veces ayuda hablar de lo que sucedería si el miedo de un niño se hiciera realidad: ¿cómo lo manejarían? Un niño que está ansioso por separarse de sus padres podría preocuparse por lo que sucedería si uno de sus padres no viniera a recogerlo. Entonces hablamos de eso. Si tu mamá no viene al final de la práctica de fútbol, ¿qué harías? "Bueno, le diría al entrenador que mi mamá no está aquí". ¿Y qué crees que haría el entrenador? “Bueno, él llamaría a mi mamá. O esperaría conmigo”. Un niño que teme que envíen a un extraño a recogerlo puede recibir una palabra clave de sus padres que cualquiera que envíe sabría. Para algunos niños, tener un plan puede reducir la incertidumbre de una manera saludable y eficaz.
5. **Trate de modelar formas saludables de manejar la ansiedad.** Hay varias formas de ayudar a los niños a manejar la ansiedad, permitiéndoles ver cómo usted mismo la afronta. Los niños son perspicaces y lo asimilarán si sigues quejándote por teléfono con un amigo de que no puedes manejar el estrés o la ansiedad. No estoy diciendo que finjas que no tienes estrés ni ansiedad, sino que dejes que los niños te escuchen o te vean manejándolos con calma, tolerándolos y sintiéndote bien al superarlos.

Eventos gratis o de bajo costo en la comunidad:

- **Charlotte, NC**
  - **8 de Junio -** The Ivy Hall Foundation Juneteenth JazzFestNC
  - **18 de Junio -** Game Day with Dad at DSBG
  - 22 **de Junio -** Movies in the Park - Downtown Belmont
- **Upstate, SC**
  - **8 de Junio -** Summer Reading Kickoff at the Greensboro Library
  - **15 de Junio -** Uptown Juneteenth Arts & Crafts Festival
- **Tampa, FL**
  - **4 de Junio -** Little Leapers at the Sky Zone
  - **7 de Junio -** Tampa Fringe Festival

thompsoncff.org info@thompsoncff.org 704.376.7180