

COPING SKILLS

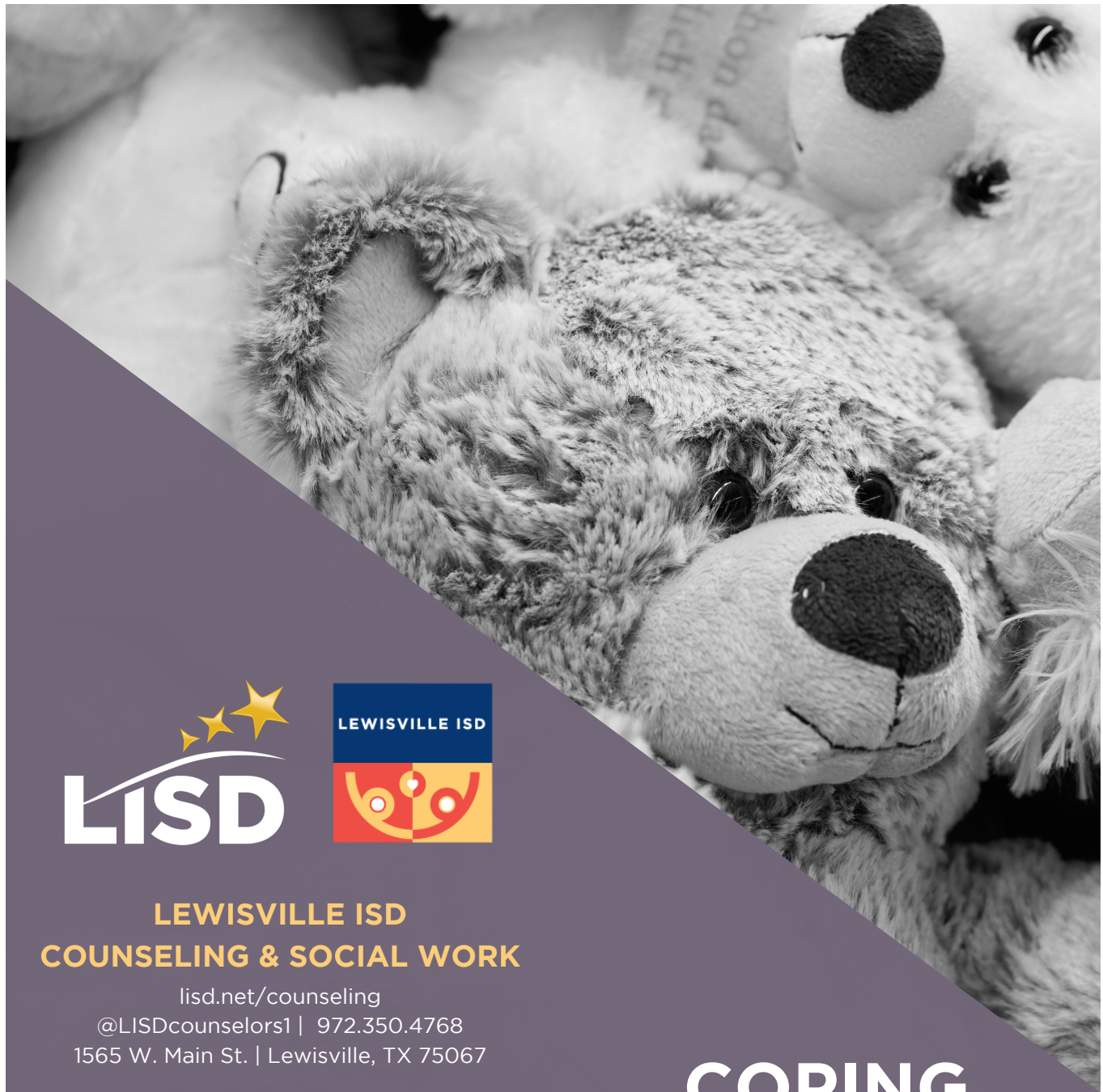
Coping skills are critical for getting us through difficult times. They can give us an important break from mental and emotional distress. They help reduce anxiety and help us be able to press the “reset” button and move forward.



LEWISVILLE ISD COUNSELING & SOCIAL WORK

lisd.net/counseling
@LISDcounselors1 | 972.350.4768
1565 W. Main St. | Lewisville, TX 75067

COPING SKILLS



GENERAL COPING SKILLS

Breathing: Take deep breaths from the diaphragm or stomach.

Music: Use a relaxing or lively tune. Play the music when they need it to self-soothe, but turn it off when you return to the activity.

Self-Statements/Cognitive Coping: What can child/caregiver say to themselves to feel better? Example “I’m safe now; he’s not here; It’s not my fault.”

Imagery: Look at and direct your attention toward pictures or photographs of a beautiful and calming scene, like beaches or mountains.

Visualization: Have the child visualize a place they love or find calming and describe it as if they are there, using all five senses.

Relaxation: Calmly focus on a specific item.

Stuffed Animal: Young kids can hug or pet a favorite stuffed animal. Kids can create a “coping bag” with some of these items.



POSITIVE SELF-TALK

You may not even realize it but how you talk to yourself can really affect your state of mind. Our actions and beliefs are inspired by our thoughts. Below are some ways to use positive self-talk to help you cope with a situation.

1. Eliminate the negative self-talk: The first step in making a change is awareness. Help your child recognize when the negative self-talk starts and turn it around. This won't be easy - patterns are difficult to break. Every time you catch yourself saying, “I can't ...” challenge yourself and ask, “Why can't I?”.
2. Use positive affirmations. Affirmations are YOU being in control of your thoughts. This can be very empowering for children. They are usually short, powerful thoughts. By repeating them you are imprinting them on your subconscious thoughts. These will help you battle the negative self-talk.
3. Use positive scripts. Positive scripts are a story that you tell yourself to distract you from the negative self-talk. Incorporate visualization and achievement of a goal into your script. Help your child visualize making that good grade or talking with a new friend.
4. Get rid of your negative influences. Identify what in your life is a negative influence and change it into a positive influence.
5. Focus on the moment. It is easy to let the future worries get you down. Talk with your child about enjoying where they are and who they are with. Teach them to let go the worries about things they can't control.

MINDFULNESS SKILLS

The following options will help increase mindfulness, or the ability to sustain concentration and attention on a particular activity, thought or feeling in the moment.

M&M: Have the child place a single M&M in their mouth. For two minutes, they are to try and pay attention only to the M&M in their mouth—what it feels like (texture), or tastes like—when other thoughts enter their mind, they should direct them back to the M&M without judging themselves for being distracted.

Seeing Meditation: Fix your gaze on an object in your line of vision, take several deep belly breaths and glue your eyes to the object. Let it capture your interest as though it were the only object around. Try not to judge what you are seeing or have any thoughts. Just see.

Mindful Walking: Have the child walk slowly and carefully feeling their feet connect at each point on the floor.

Counting Backward: Throw a ball back and forth as you take turns counting backwards from 100 by 2s or 3s.

Jumping Quadrants: Place tape in a + on the floor. The child has to jump between quadrants (clockwise or counterclockwise) on one leg, and then has to reverse directions jumping on the other leg when told so.

Additional Activities Requiring Sustained Attention: Some mainstream games can be great ways to work on attention skills. Any game that requires attention to succeed will work, including Memory (card matching game), Where's Waldo and Pictionary Jr.

HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO

Las habilidades de afrontamiento son fundamentales para superar los momentos difíciles. Nos pueden dar un importante descanso del estrés mental y emocional. Nos ayudan a reducir la ansiedad y nos ayudan a ser capaces de presionar el botón de “reinicio” y seguir adelante.



LEWISVILLE ISD COUNSELING & SOCIAL WORK

lisd.net/counseling
@LISDcounselors1 | 972.350.4768
1565 W. Main St. | Lewisville, TX 75067

HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO



HABILIDADES GENERALES DE AFRONTAMIENTO

Respiración: respire profundamente desde el diafragma o el estómago.

Música: Use una melodía relajante o animada. Reproduzca la música cuando la necesite para calmarse, pero apáguela cuando regrese a la actividad.

Declaraciones personales/Afrontamiento

cognitivo: ¿Qué pueden decir los niños/cuidadores a sí mismos para sentirse mejor? Ejemplo "Estoy a salvo ahora; él no está aquí; No es mi culpa."

Imágenes: Mire y dirija su atención hacia las imágenes o fotografías de una escena hermosa y relajante como playas o montañas.

Visualización: Haga que el niño visualice un lugar que ame o que encuentre relajante y lo describa como si estuviera allí, utilizando los cinco sentidos.

Relajación: enfóquese tranquilamente en un objeto específico.

Peluche: los niños pequeños pueden abrazar o acariciar a su peluche favorito. Los niños pueden crear una "bolsa de afrontamiento" con algunos de estos objetos.



DIÁLOGO INTERNO POSITIVO

Puede que ni siquiera te des cuenta, pero cómo te hablas a ti mismo puede afectar realmente tu estado mental. Nuestras acciones y creencias están inspiradas en nuestros pensamientos. A continuación, se incluyen algunas formas de usar la conversación consigo mismo para ayudarlo a enfrentar una situación.

1. Elimine el diálogo interno negativo: el primer paso para hacer un cambio es la conciencia. Ayude a su hijo a reconocer cuándo comienza un diálogo interno negativo y déle la vuelta. Esto no será fácil, los patrones son difíciles de romper. Cada vez que te descubres diciendo: "No puedo ...", desafíate y pregunta: "¿Por qué no puedo?".
2. Utilice afirmaciones positivas. Las afirmaciones son TÚ en control de tus pensamientos. Esto puede ser muy enriquecedor para los niños. Suelen ser pensamientos cortos y poderosos. Al repetirlos, los estás imprimiendo en tus pensamientos subconscientes. Esto te ayudará a luchar contra el diálogo interno negativo.
3. Utilice guiones positivos. Los guiones positivos son una historia que te dices para distraerte de la conversación negativa. Incorpore la visualización y el logro de un objetivo en su guión. Ayude a su hijo a visualizar esa buena nota o hablar con un nuevo amigo.
4. Deshazte de tus influencias negativas. Identifica lo que en tu vida es una influencia negativa y cámbiala por una influencia positiva.
5. Concéntrate en el momento. Es fácil dejar que las preocupaciones futuras te depriman. Hable con su hijo sobre cómo disfrutar dónde está y con quién está. Enséñeles a dejar de lado las preocupaciones sobre las cosas que no pueden controlar.

HABILIDADES DE ATENCIÓN PLENA

Las siguientes opciones ayudarán a aumentar la atención, o la capacidad de mantener la concentración y la atención en una actividad particular, pensamiento o sentimiento en el momento.

M&M: Haga que el niño se ponga un solo M&M en la boca. Durante dos minutos, deben tratar de prestar atención solo al M&M en su boca- lo que se siente (textura) o su sabor- cuando otros pensamientos entren en su mente, deben dirigirlos de regreso al M&M sin juzgarse por ellos mismos por estar distraído

Viendo la meditación: fije su mirada en un objeto en su línea de visión, respire profundamente varias veces y no quite sus ojos del objeto. Permita que capte su interés como si fuera el único objeto alrededor. Trate de no juzgar lo que está viendo ni tener algún pensamiento. Sólo observe.

Caminar con atención: Haga que el niño camine despacio y con cuidado, sintiendo sus pies conectados en cada punto del piso.

Contando hacia atrás: lanza una pelota hacia adelante y hacia atrás mientras tomas turnos contando hacia atrás desde 100 por 2s o 3s.

Saltar en cuadrantes: colocar cinta adhesiva en una + en el suelo. El niño tiene que saltar entre los cuadrantes (en el sentido de las agujas del reloj o en el sentido contrario a las agujas del reloj) en una pierna, y luego tiene que revertir las direcciones saltando en la otra pierna cuando se le indica.

Actividades adicionales que requieren atención sostenida: algunos juegos tradicionales pueden ser formas excelentes de trabajar en las habilidades de atención. Cualquier juego que requiera atención para tener éxito funcionará, incluyendo Memory (juego de coincidir cartas), Where's Waldo y Pictionary Jr.