

Инструменти за справяне

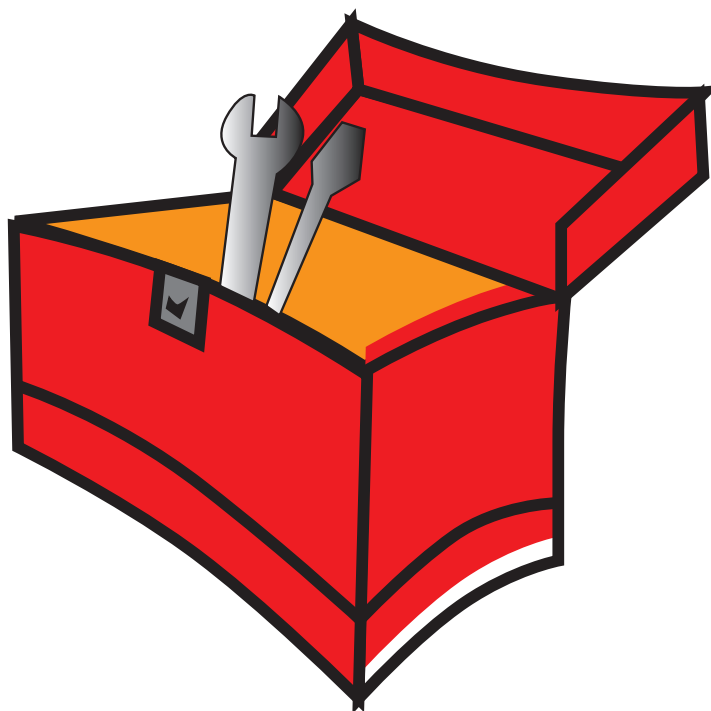
Ще се нуждаете от: кутия или съд, които може да украсите

Животът е преобърнат наопаки в момента. Да помогнете на детето си да намери начини да се отпусне е от изключителна важност, за да успеят ума и тялото му да се отърват от тревогите си.

Обяснете, че трябва да напълни своята „кутия с инструменти за справяне“ с неща, които му напомнят за добри времена или му помагат да се чувства по-добре.

Например: снимки, рисунки, подарък от някого, пакет с горещ шоколад, бомбичка за вана, списък на нещата, които може да прави, за да се успокои (да прегърне мечето си, да гледа любимо DVD, 10 пъти да поеме дълбоко дъх).

Ако нямате кутия или съд, детето Ви може да намери специално място в стаята си, където да поставя предметите или просто да ги напише/нарисува върху кутията по-долу.



По желание:

- -Помолете детето си да ви покаже предметите, които е избрало за кутията си и да ви сподели защо е избрало тях.
- -Направете своя собствена „кутия с инструменти за справяне“ и покажете на своето дете какво има в нея и защо.