

## Буркан за тревоги

Ще се нуждаете от:



Детето Ви може да се тревожи за много неща в момента. Здраве, училище, приятели, семейство и други. Може да Ви пита за своите тревоги.

„Буркан за тревоги“ е място, където Вашето дете да остави своите тревоги, за да не трябва да мисли за тях постоянно.

Намерете буркан или някакъв съд, украсете го, ако желаете. Ако нямате свободен буркан, може да пишете или рисувате върху нарисувания буркан на следващата страница.

Помогнете на детето си да напише тревогите си върху парчета хартия.

Сгънете ги и ги пхнете в буркана, затворете буркана.

Отделете 10-15 минути от деня (но не точно преди сън) за „време за тревоги“. Детето може да отвори „буркана за тревоги“, да погледне в него и да се тревожи колкото си иска. Може да прочете всичките си тревоги или да се фокусира върху една или две. Използвайте таймер, за да покажете, че „времето за тревоги“ е приключило. Затворете буркана, за да остави настрана своите тревоги.

В даден момент детето Ви може да Ви каже, че е спряло да се тревожи за нещо, което е било поставено в буркана. Тогава може да скъса определеното листче и да го изхвърли. Наслаждавайте се на това време заедно!

Не забравяйте да обсъдите с Вашето дете стратегиите за справяне с тревогите, използвайки двете „златни правила“. За идеи може да използвате бланката „Начини да се почувствам по-добре“.

### Златни правила за избор на добро решение

Кара ме да се  
чувствам по-добре



Не наранява мен  
или другите





# Моят буркан за тревоги

Не пълни главата си с тревоги,  
вместо това напълни буркана.