

PROJEKT:
NOTFALLKOFFER



PACKANLEITUNG NOTFALLKOFFER

FÜR KINDER VON 0-6 JAHRE & IHRE ELTERN

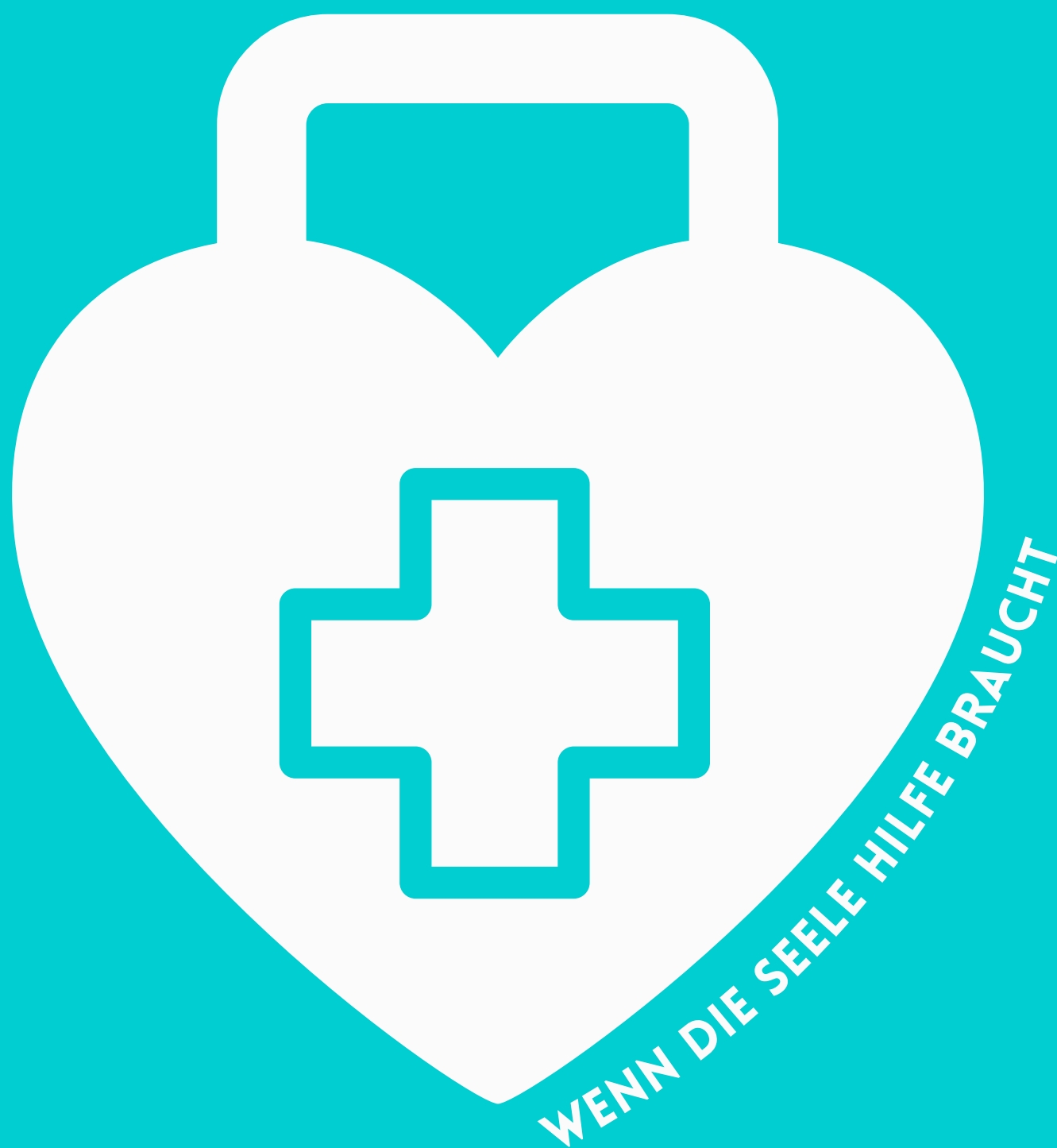
PACKLISTE:

- STOFFBEUTEL
- SAURE KAUGUMMIS (ZB. CENTER SHOCK AB 6 JAHRE)
- AROMAÖL
- KRAFTTIER (ZB KL. SCHLEICHTIER)
- MASSAGEBALL
- AKKUPRESSURING
- CREME
- KETTE MIT EDELSTEIN ODER GLASPERLE (ELTERN)
- NOTFALLKOFFER KARTENSET

TRAUT EUCH KREATIV
ZU WERDEN, DIE
MATERIALIEN KÖNNEN
AUCH GEBRAUCHT
ODER
SELBSTGEBASTELT SEIN

WENN DIE SEELE HILFE BRAUCHT

PROJEKT: NOTFALLKOFFER



Набір карток

для дітей від 0-6 років & Ваші
батьки

UKRAINISCH



Ми раді, що тепер ви у безпеці.

Ця аптечка тепер належить тобі і твоїй дитині і призначена для того, щоб допомогти вамвпоратися зі страхом та панікою.

Це дуже прості ідеї, які можуть за невеликимкерівництвом принести значні полегшення.

В ситуації, в якій ви побували, страх та паніка є нормальною реакцією тіла та душі на переробкупереживань. Покладіться на себе та на своюдитину щоб подолати цю кризу. Люди створенідля того щоб переживати кризи.

Цей стан заразпройде.

Це точно!



Ти сильний. Ти дівчина чи хлопчик і тебе звати:...

У вас не тільки чудове ім'я та «я», у вас також є тіло. Можливо, у когось є твоє ім'я, але тільки ти маєш себе і своє тіло. Ти унікальний!

Ваше тіло досить сильне, воно може зробити так багато чудових речей з вами! Ви можете побачити і порахувати білі хмари на блакитному небі, відчувати мокрі краплі дощу, тепло сонця, холод вітру та снігу. Ви чуєте щебетання птахів, чужі голоси і ваше дихання. Ви смакуєте свою їжу, а також відчуваєте її запах: що ви любите їсти?

Якщо у вас все добре, ви можете пережити багато чудових речей!

Ваше тіло також може прийняти багато, набагато більше, ніж ви думаєте! Зараз у житті є речі, які просто надто багато для вашого тіла. Тоді ви відчуваєте сум, злість, самотність, слабкість або всі разом. Можливо, ви взагалі нічого не відчуваєте або вам просто страшно. Ось як здорове тіло реагує на переживання, які є просто надмірними. Вийти з дому дуже швидко, оскільки маленька дитина, наприклад, Б. Такий досвід. Ваше тіло зі страхом говорить вам, що ви обоє повинні бути дуже обережними, щоб більше не пережити щось подібне.

Ви можете поговорити зі своїм страхом і сказати йому: Ми в безпеці! Ми не самотні! Ми сильніші, ніж ми думаємо!

Це може бути корисним, якщо ви спостерігаєте за своїм диханням, як ваш живіт стає дуже великим і товстим, коли ви вдихаєте, і стає дуже маленьким і тонким, коли ви видихаєте. Продовжуйте рухати тілом, стрибайте, бігайте, танцюйте, навіть коли вам не хочеться, це добре для тривоги. Наспівуйте або заспівуйте колискову, щоб хвилюватися, або читайте свою улюблену пісню на хвилю, яка їй подобається, і це заспокоїть її.

Твоєму тілу потрібно трохи часу, ти отримуєш від нього багато!

Приємно, що ви чули, і добре, що ви існуєте!



Наступні пункти допомагають вашій нервовій системі, тобто вашому мозку, зосередитися на чомусь іншому, крім страху. Ви можете працювати з пунктами окремо або послідовно, якщо відчуваєте наближення страху.

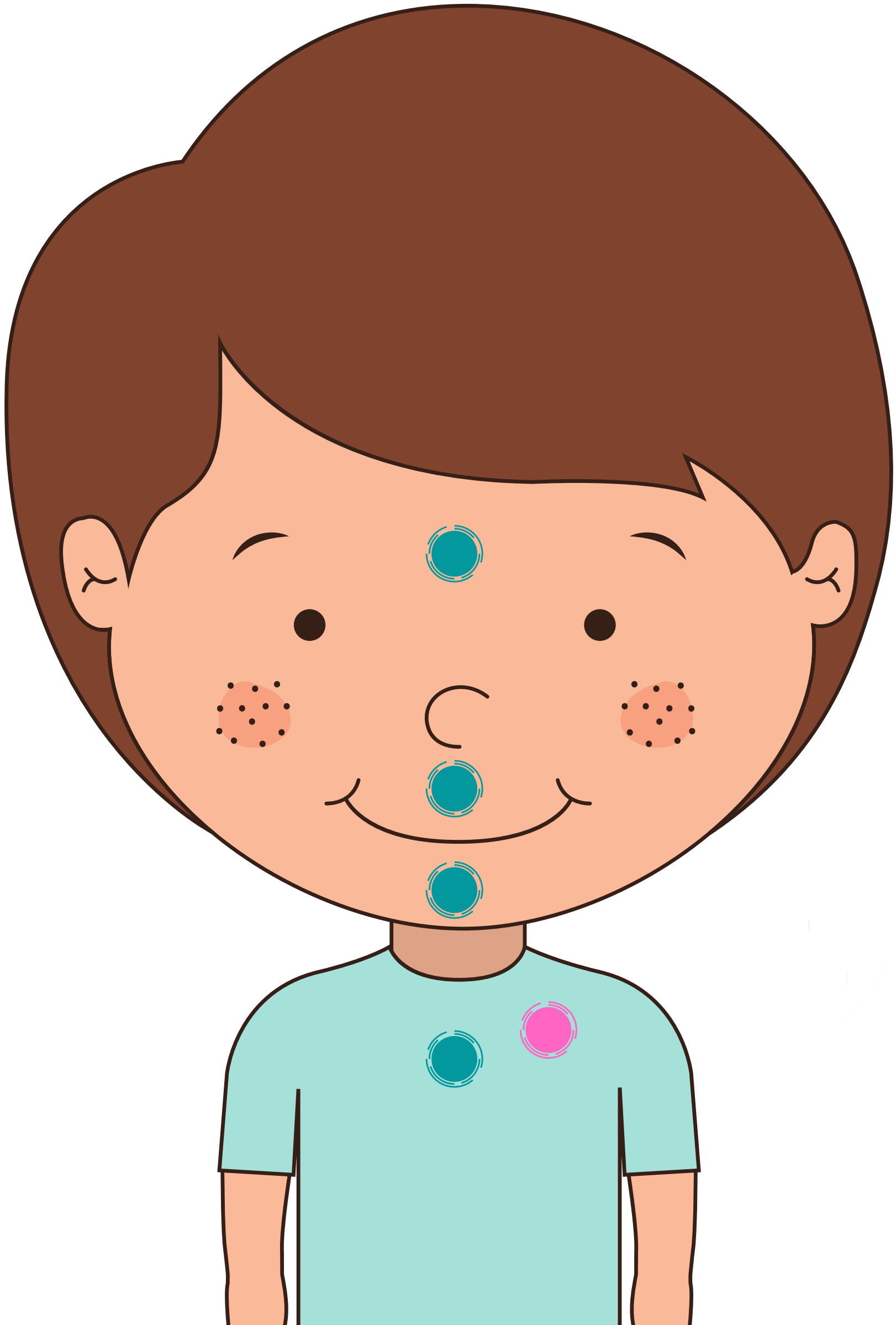
Ознаками страху і паніки є, наприклад, тахікардія, пітливість рук, тремтіння, озноб, нудота, внутрішнє занепокоєння, біль у животі.

Це нормальні реакції організму, навіть якщо вони невідчуваються добре та нормально.

Подивись, чи є у тебе улюблена справа, яка допомагає тобі та вам особливо добре.



1. Промий зап'ястя холодною водою або прикрійхолодним рушником шию.
2. Масажуй собі руки та ноги кулькою-їжачком/масажним м'ячиком. Помасажуйте спину дитині масажним м'ячем.
3. Капни ароматичним маслом на сорочку або подушку дитини.
4. Втирай мазь у груди дитини круговими рухами за годинниковою стрілкою, примовляючи:
 - Навіть якщо тобі зараз страшно, ти залишаєшся небезпеці.
 - Ти впевнений в собі.
 - Отже, продовжимо.
 - Я дбаю про тебе.
 - Ми сильніші, ніж ти думаєш та відчуваєш зараз.
5. Двома пальцями постукайте по обличчю дитини між бровами, між носом та ротом, підборіддям та грудиною. Від **15** до **20** разів в зручному для тебе темлі.
6. Залежно від віку: дайте дитині тварину-захисника, яку вона вибрала, та нагадайте їй, що тварина тепер захищатиме її.



Коли душа потребує допомоги