

PROJEKT:
NOTFALLKOFFER



PACKANLEITUNG NOTFALLKOFFER

FÜR KINDER VON 6-12 JAHRE

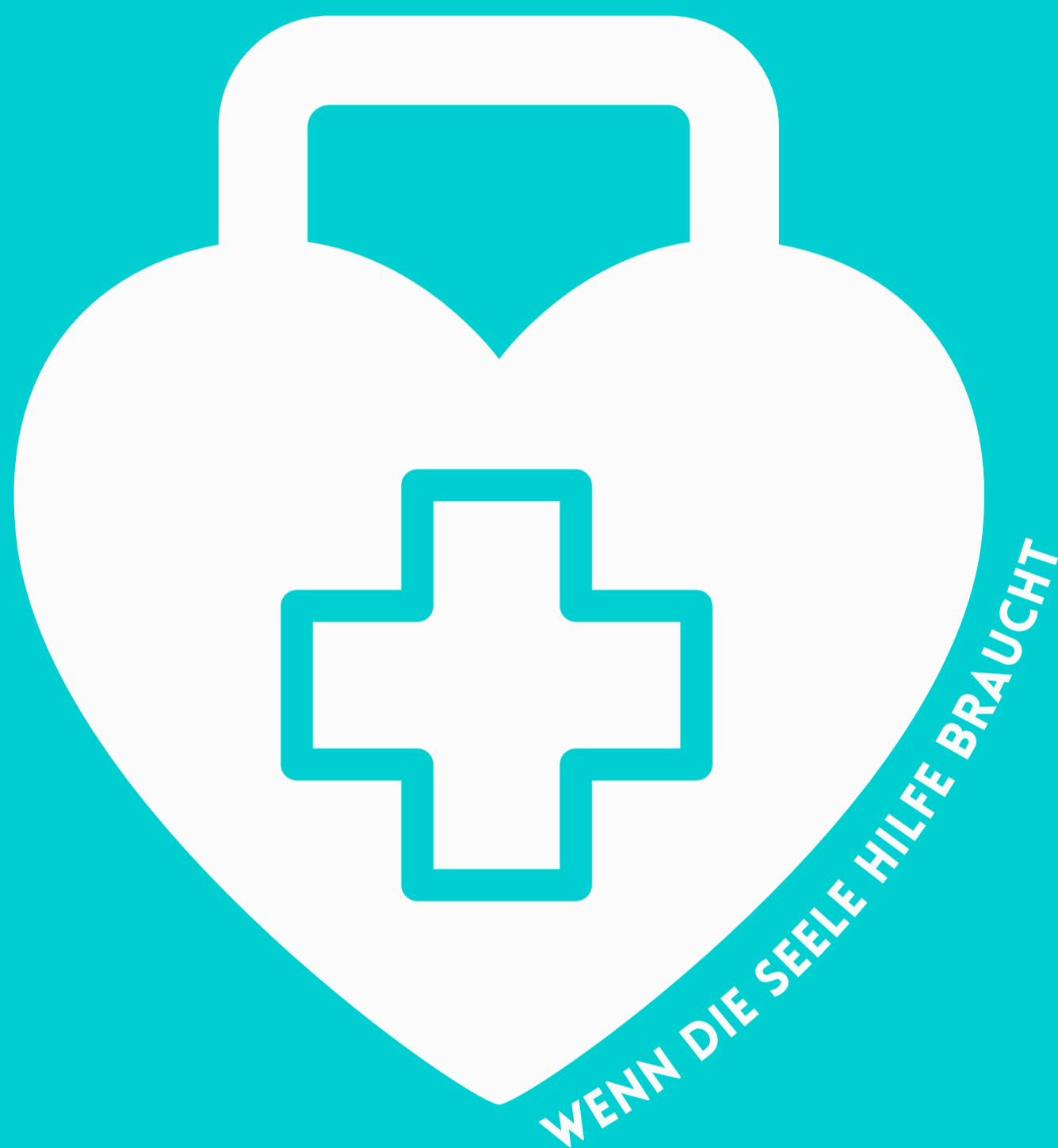
PACKLISTE:

- STOFFBEUTEL
- SAURE KAUGUMMIS (ZB. CENTER SHOCK)
- AROMAÖL
- KRAFTTIER (ZB KL. SCHLEICHTIER)
- MASSAGEBALL
- AKKUPRESSURING
- CREME
- 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 6-12 років

UKRAINISCH



Аптечка від страху та паніки

Ми раді, що тепер ви у безпеці. Ця аптечка тепер належить тобі і твоїй дитині і призначена для того, щоб допомогти вам впоратися зі страхом та панікою.

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

В ситуації, в якій ви побували, страх та паніка є нормальною реакцією тіла та душі на переробку переживань. Покладіться на себе та на свою дитину щоб подолати цю кризу. Люди створені для того щоб переживати кризи. Цей стан зараз пройде. Це точно!



У останньому ви пережили досить багато. Так багато, що ви, напевно, не могли уявити раніше! У голові може бути багато думок і емоційний хаос у шлунку. Але, можливо, ви взагалі нічого не відчуваєте і відчуваєте оніміння. А може, це просто величезний страх. Цей страх свідчить про те, що ваше тіло здорове! У вас все чудово! Ви пережили щось, що зовсім не так, і це просто занадто, дуже багато!

Ваше тіло і ви, ви двоє, набагато сильніші, ніж ви можете відчувати зараз. У вас є сила, навіть якщо ви не відчуваєте її часто. Ви цінна і важлива і абсолютно чудова людина! Вам знову вдасться відчути себе сильнішим і більше не таким сумним. Усвідомте, що зараз ви в безпеці. Озирніться навколо і побачите, що вам допомагають. Вашому організму потрібен час, щоб по-справжньому повірити в це. Знайдіть потрібний час, будьте терплячі до себе. Тримайте своє тіло і ваше еґо в русі, скажіть собі, напр. Наприклад, декламуйте вірш або вивчайте німецькі слова, рахуйте предмети, спостерігайте за своїм диханням, співайте, робіть віджимання, відчуйте, як ваш живіт випирає вперед, коли ви вдихаєте, і втягується на видиху. Це свідчить про ваш страх, що ЗАРАЗ все добре, ви в безпеці і можете відпочити. Вірте в себе і свої сили: ви сміливіші, ніж ви думаєте, сильніші, ніж здається, і розумніші, ніж ви думаєте! Радий, що ви послушали!
Це чудово, що ви там!

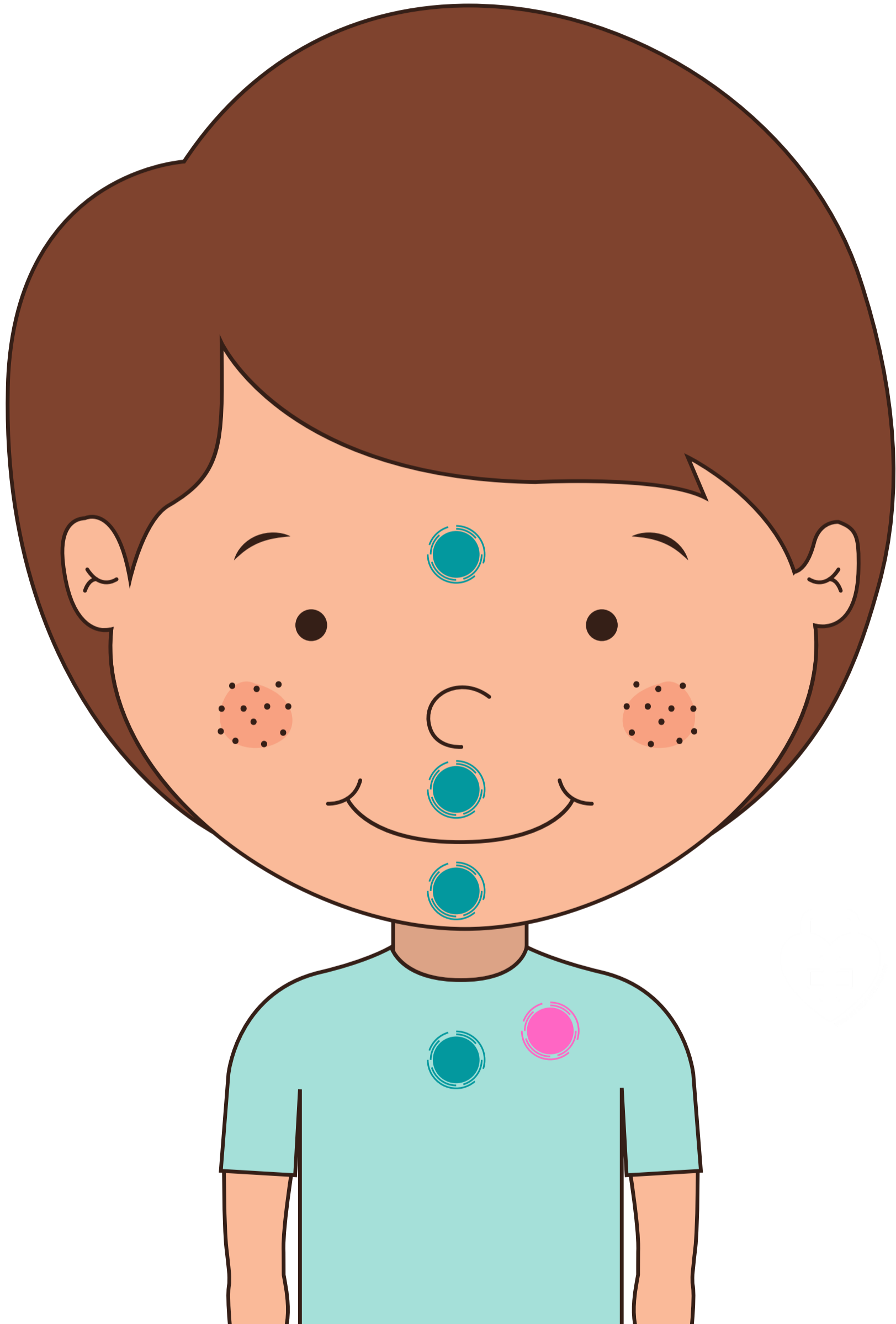


Наступні пункти допомагають вашій нервовій системі, тобто вашому мозку, зосередитися на чомусь іншому, крім страху. Ви можете працювати з пунктами окремо або послідовно, якщо відчуваєте наближення страху. Ознаками страху і паніки є, наприклад, тахікардія, пітливість рук, тремтіння, озноб, нудота, внутрішнє занепокоєння, біль у животі. Це нормальні реакції організму, навіть якщо вони не відчуваються добре та нормально.

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



1. Пустити холодну воду на зап'ястя або прикрий шию холодним рушником.
2. Роби собі масаж рук і ніг кулькою-їжачком / масажним м'ячиком.
3. Використовуючи маленьке металеве кільце помасуй їм кожен палець. Води кільцем вверх і вниз.
4. Швидко сбігай вверх і вниз по сходам.
5. Назви **5** речей, які ти чуєш, **4** речі, які ти бачиш, і **3** речі, які ти відчуваєш.
6. Капни ароматним маслом на рубашку або подушку дитини. Капни собі трохи ароматного масла на зап'ястя, на шию або на рубашку.
7. З'їж кислу жвачку (**CENTER SHOCK**).
8. Змасти місце над лівою груддю кремом і скажи такі речення як:
 - Навіть якщо мені зараз страшно я залишаюсь в небезпеці.
 - Я впевнений в себе.
 - Отже, продовжимо.
 - Я контролюю ситуацію.
 - Я сильніший, чим я зараз думаю і відчуваю.
9. Двома пальцями постукай себе по обличчю між бровами, між носом та ротом, підборіддям та грудиною. Від **15** до **20** разів у зручному для тебе темпі.
10. Візьми свою тварину-захисника і знову попроси його захистити тебе. Положи її поряд з собою, коли ти спиш.



Коли душа потребує допомоги

