



PACKANLEITUNG NOTFALLKOFFER

FÜR KINDER AB 12 JAHRE

PACKLISTE:

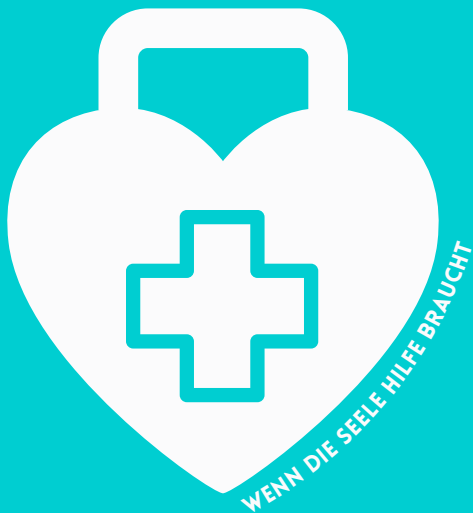
- STOFFBEUTEL
- SAURE KAUGUMMIS (ZB. CENTER SHOCK)
- AROMAÖL
- BRAUSETABLETTEN
- MASSAGEBALL
- AKKUPRESSURRING
- CREME
- KETTE MIT EDELSTEIN ODER GLASPERLE
- NOTFALLKOFFER KARTENSET

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



WENN DIE SEELE HILFE BRAUCHT

PROJEKT: NOTFALLKOFFER



Набор карт для

дітей від 12 років

RUSSISCH



Мы рады, что вы теперь в безопасности. Эта аптечка теперь принадлежит тебе и твоему ребенку и предназначена для того, чтобы помочь вам справиться со страхом и паникой.

В этом небольшом руководстве заложены довольно простые идеи, которые тем не менее могут привести к достаточно существенным облегчениям.

В ситуации, которую вы испытали, страх и паника являются нормальной реакцией тела и души на переработку переживаний. Положитесь на себя и своего ребенка чтобы преодолеть этот кризис. Люди созданы для того, чтобы переживать кризисы. Это состояние скоро пройдет. Это точно!



Позади у вас изнурительные дни, вы многое пережили. То, что вы, возможно, не представляли раньше. И все же вам удалось быть в безопасности сейчас!

Мысли и образы пути сюда, заботы о людях, которые еще находятся на твоей родине, наверное, очень тяжело переносятся и вызывают у тебя сильное беспокойство.

Человеческое тело может выдержать многое, больше, чем мы думаем. Для очень сложных и угрожающих жизненных ситуаций в распоряжении организма есть «экстренная программа». Благодаря этой программе можно многое вытерпеть, не сломавшись окончательно и как-то двигаться дальше. В то же время это чрезвычайное усилие и требуется время, чтобы тело, душа и мысли снова успокоились.

Вы можете активно поддерживать себя и свое тело, чтобы в целом чувствовать себя более комфортно и безопасно. Ваше тело, вероятно, все еще находится в состоянии сильного возбуждения, вы постоянно чувствуете напряжение и постоянно напуганы, хотя СЕЙЧАС вы в безопасности! Продолжайте двигаться, чувствуя свое дыхание, когда ваш живот расширяется вперед, когда вы вдыхаете, и втягивается назад, когда вы выдыхаете. Всегда напоминайте себе, что вы живете, дышите и в безопасности. Страх только хочет предупредить вас, что с вами больше не случится чего-то очень стрессового, и поэтому он всегда присутствует. Вы можете сами уменьшить тревогу и успокоить ее, например. **В** с помощью научно доказанных эффективных методов из этого аварийного комплекта. Не заглядывайте слишком далеко в будущее, это еще больше расстроит вас, и кто знает, какие хорошие вещи вас ждут :-). Максимально оставайтесь здесь и сейчас своими мыслями и вниманием, ощущайте свое тело и свою жизненную силу. Вам помогут, и вы не одиноки! И сильнее, чем вы думаете! Все лучшее для вас...



Следующие пункты помогут вашей нервной системе, то есть вашему мозгу, сосредоточиться на чем-то другом, кроме страха. Вы можете работать с пунктами по отдельности или последовательно, когда чувствуете приближение страха. Признаками страха и паники являются, например, сердцебиение, потливость рук, дрожь, озноб, тошнота, внутреннее беспокойство, боль в животе. Это нормальные реакции организма, даже если они не чувствуются хорошо и нормально.

Посмотрите, есть ли у вас любимое упражнение, которое поможет тебе и вам особенно хорошо.

Когда душа нуждается в помощи



- 1.Пусти холодную воду на запястья или прикрой шею холодным полотенцем.
- 2.Массируй свои руки и ноги шариком-ёжиком/массажным мячиком. Помассируй спину ребенку массажным мячом.
- 3.Используя маленькое металлическое кольцо и помассируй им каждый палец. Двигай кольцо вверх и вниз.
- 4.Быстро сбегайт вверх и вниз по лестнице.
- 5.Назови **5** вещей, которые ты слышишь, **4** вещи, которые ты видишь, и **3** вещи, которые ты чувствуешь.
- 6.Капни немного ароматического масла на запястья, шею или на рубашку.
- 7.Съешь кислую жевательную резинку (**CENTER SHOCK**) или положи в рот половину шипучей таблетки витамина С (будь осторожен чтобы не подавиться).
- 8.Смажь место над левой грудью мазью и произнеси громко такие предложения как:
 - Даже если мне сейчас страшно, я остаюсь в безопасности.
 - Я уверен в себе.
 - Всё продолжается дальше.
 - Я контролирую ситуацию.
 - Я сильнее, чем я сейчас думаю и чувствую.
- 9.Постучи себя двумя пальцами сначала между бровями, затем между носом и ртом, затем на подбородке и груди. От **15** до **20** раз в подходящем для тебя темпе.
10. Зажми камень силы в твоей цепочке в руке и произнеси следующие предложения:
 - Даже если мне сейчас страшно, я остаюсь в безопасности
 - Ты уверен в себе.
 - Всё продолжается дальше.
 - Я контролирую ситуацию.
 - Я сильнее, чем я сейчас думаю и чувствую.