

PROJEKT:
NOTFALLKOFFER



PACKANLEITUNG NOTFALLKOFFER

FÜR KINDER AB 12 JAHRE

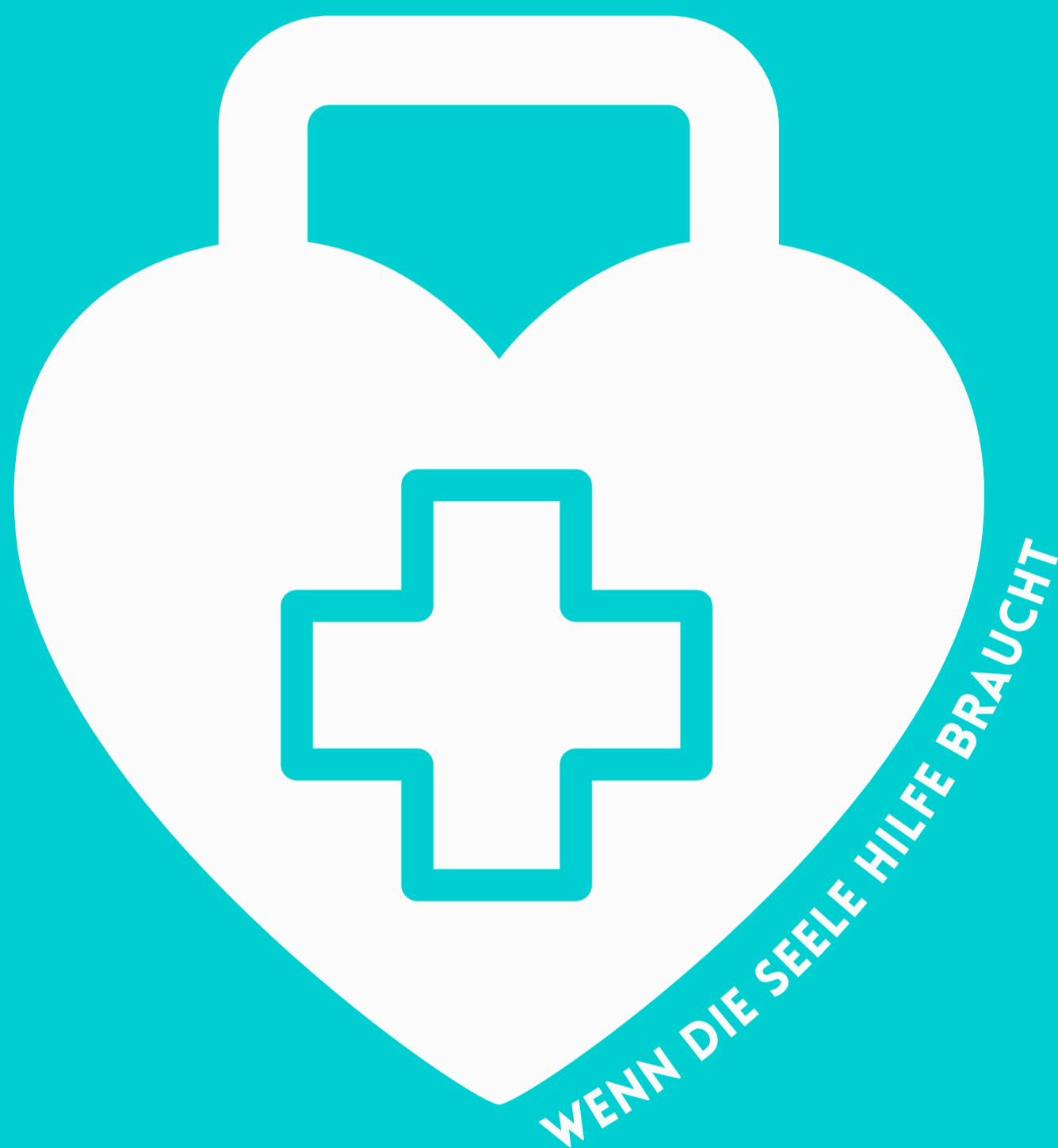
PACKLISTE:

- STOFFBEUTEL
- SAURE KAUGUMMIS (ZB. CENTER SHOCK)
- AROMAÖL
- BRAUSETABLETTEN
- MASSAGEBALL
- AKKUPRESSURING
- 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



Набір карток

для дітей від 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!



Позаду виснажливі дні, ви багато пережили. Те, чого ви раніше не уявляли. І все-таки вам вдалося бути в безпеці зараз!

Думки й образи шляху сюди, турботи про людей, які ще на твоїй батьківщині, мабуть, дуже важко переносять і роблять тебе дуже неспокійно.

Людський організм може прийняти багато, більше, ніж ми думаємо. Для дуже важких і загрозливих життєвих ситуацій організм має в своєму розпорядженні «екстренну програму». Завдяки цій програмі можна багато витримати, не зламавшись повністю і якимось рухаючись далі. Водночас це надзвичайне зусилля і потрібен час, щоб тіло, душа і думки знову заспокоїлися. Ви можете активно підтримувати себе та своє тіло, щоб загалом відчувати себе комфортніше та безпечніше. Ваше тіло, ймовірно, все ще перебуває у високому стані збудження, ви постійно відчуваєте напруженість і постійно боїтеся, навіть якщо ви в безпеці ЗАРАЗ! Продовжуйте рухатися, відчуваючи дихання, коли живіт розширюється вперед, коли ви вдихаєте, і тягнеться назад під час видиху. Завжди нагадуй собі, що ти живеш, дихаєш і в безпеці. Страх хоче лише попередити вас про те, що щось дуже напружене з вами більше не трапиться, і тому він завжди присутній. Ви можете самотійно зменшити тривожність і заспокоїти її, напр. **В.** з науково доведеними ефективними методиками з цього невідкладного набору.

Не замислюйтесь надто далеко в майбутнє, це вас ще більше збентежить і хто знає, які речі чекають на вас :-). Залишайтеся тут і зараз своїми думками і своєю увагою якомога більше, відчуйте своє тіло і свою життєву силу. Ви отримуєте допомогу, і ви не самотні! І сильніше, ніж ви думаєте! Всього тобі найкращого...

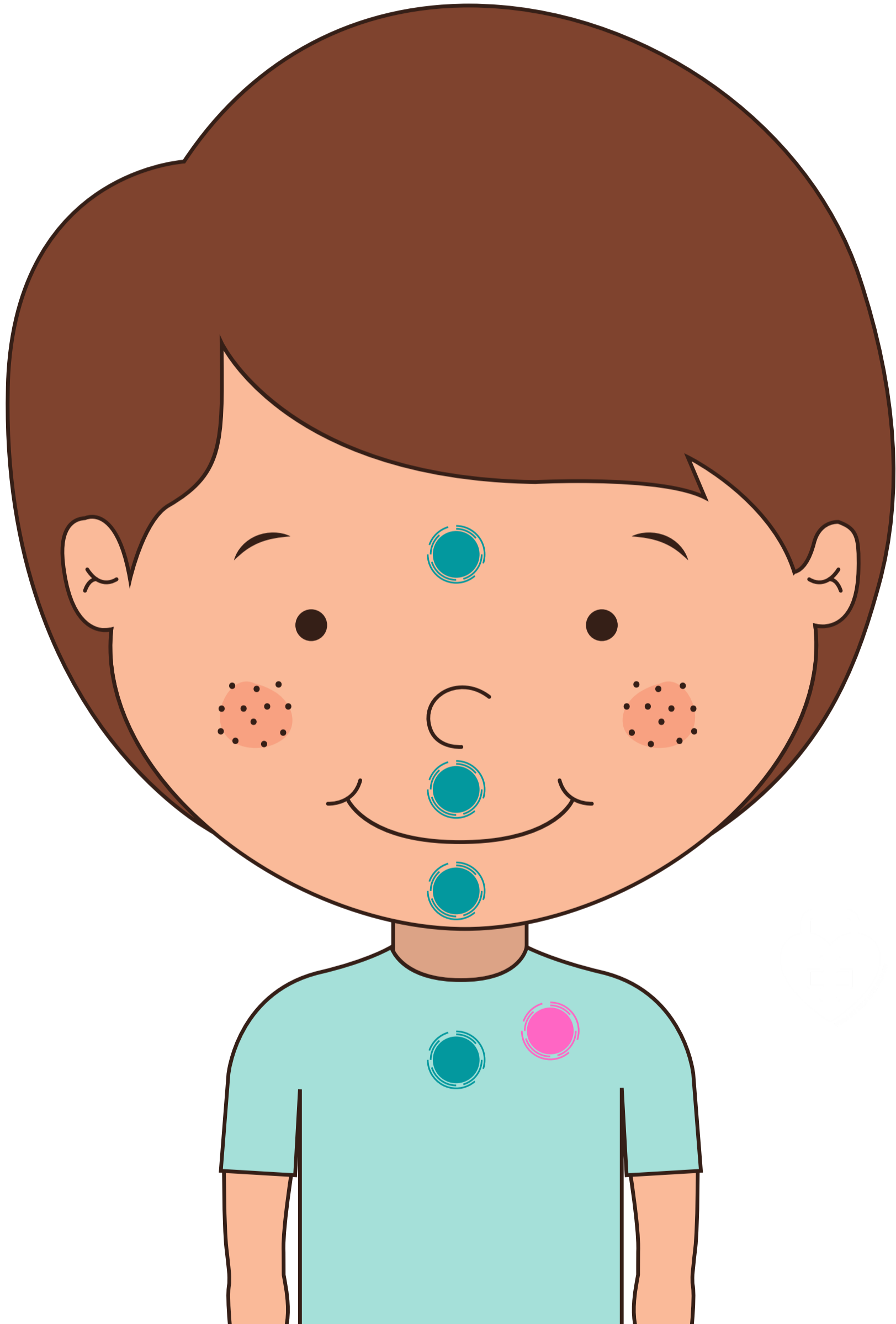


Наступні пункти допомагають вашій нервовій системі, тобто вашому мозку, зосередитися на чомусь іншому, крім страху. Ви можете працювати з пунктами окремо або послідовно, якщо відчуваєте наближення страху. Ознаками страху і паніки є, наприклад, тахікардія, пітливість рук, тремтіння, озноб, нудота, внутрішнє 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. Масажуй свої руки та ноги кулькою-їжачком/масажним м'ячиком. Помасажуй спину дитині масажним м'ячем.
3. Використовуй маленьке металеве кільце і помасажуй кожний свій палець. Води кільцем вгору та вниз.
4. Швидко збігай вгору та вниз сходами.
5. Назви **5** речей, які ти чуєш, **4** речі, які ти бачиш, та **3** речі, які ти відчуваєш.
6. Капни трохи ароматичного масла на зап'ястя, шию або рубашку.
7. З'їж кислу жувальну гумку (**CENTER SHOCK**) або поклади до рота половину шипучої таблетки вітаміну С (будь обережним щоб не подавитися).
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

