



PACKANLEITUNG NOTFALLKOFFER

FÜR KINDER VON 6-12 JAHREN

PACKLISTE:

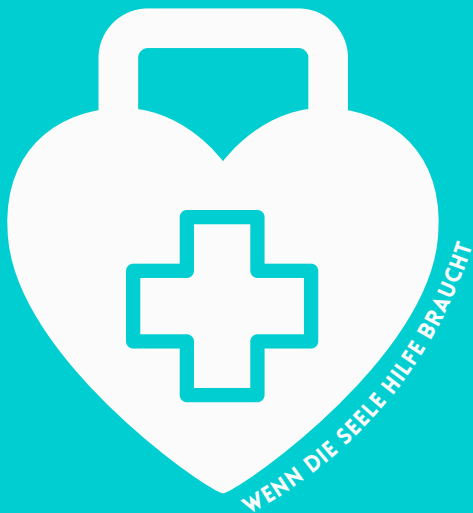
- STOFFBEUTEL
- SAURE KAUGUMMIS (ZB. CENTER SHOCK)
- AROMAÖL
- BRAUSETABLETTEN
- MASSAGEBALL
- AKKUPRESSURRING
- CREME
- KETTE MIT EDELSTEIN ODER GLASPERLE
- NOTFALLKOFFER KARTENSET

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



WENN DIE SEELE HILFE BRAUCHT

PROJEKT: NOTFALLKOFFER



Набор карт для

Дети от 6-12 лет

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!

Когда душа нуждается в помощи



Ты многое пережил в последнем. Так много, что вы, вероятно, не могли себе представить раньше! У вас может быть много мыслей в голове и эмоциональный хаос в животе. Но, может быть, вы вообще ничего не чувствуете и чувствуете онемение. А может быть, это просто огромный страх. Этот страх показывает, что ваше тело здорово! Вы в полном порядке! Вы пережили что-то, что совсем не нормально, и это слишком, слишком, слишком много! Ваше тело и вы, двое из вас, намного сильнее, чем вы можете чувствовать прямо сейчас. У вас есть сила, даже если вы не часто ее чувствуете. Вы ценный и важный и совершенно замечательный человек! Вам удастся снова почувствовать себя сильнее и уже не так грустно. Поймите, что теперь вы в безопасности. Оглянитесь вокруг и убедитесь, что вам помогают. Вашему телу нужно время, чтобы действительно поверить в это. Не торопитесь, будьте терпеливы к себе. Держите свое тело и свое эго в движении, скажите себе, например: Например, читайте стихотворение или учите немецкие слова, считайте предметы, следите за своим дыханием, пойте, делайте отжимания, почувствуйте, как ваш живот выпячивается вперед при вдохе и втягивается при выдохе. Это показывает ваш страх, что СЕЙЧАС все в порядке, вы в безопасности и можете сделать перерыв.

Верьте в себя и свои силы: вы смелее, чем вы думаете, сильнее, чем кажется и умнее, чем вы думаете!

Рад, что вы послушали!

Хорошо, что ты есть!



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 себе сам руки и ноги шариком-ежиком/ массажным мячиком.
- 3.Используя маленькое металлическое кольцо и помассируй каждый палец. Води кольцом вверх и вниз.
- 4.Быстро сбегай 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 ароматическим маслом на рубашку или подушку ребенка. Капни немного ароматического масла себе на запястья, на шею или на рубашку.
- 7.Съешь кислую жвачку (**CENTER SHOCK**).
- 8.Смажь место над левой грудью кремом и произнеси 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 удобном для тебя темпе.
10. Возьми свое животное-защитник и снова попроси его защитить тебя. Положи его рядом с собой, когда ляжешь спать.



Когда душа нуждается в помощи