



PACKANLEITUNG NOTFALLKOFFER

FÜR KINDER VON 0-6 JAHREN

PACKLISTE:

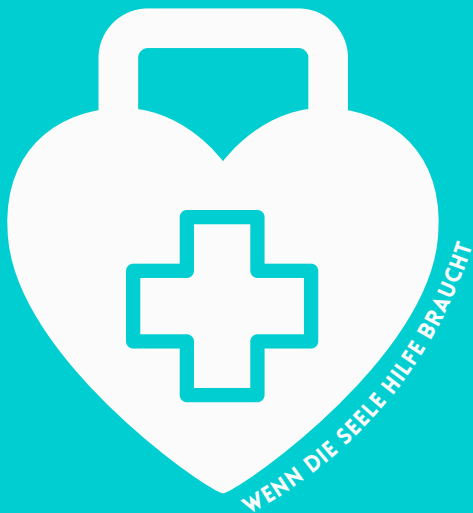
- STOFFBEUTEL
- SAURE KAUGUMMIS (ZB. CENTER SHOCK)
- AROMAÖL
- BRAUSETABLETTE
- MASSAGEBALL
- AKKUPRESSURING
- CREME
- KETTE MIT EDELSTEIN ODER GLASPERLE
- NOTFALLKOFFER KARTENSET

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



WENN DIE SEELE HILFE BRAUCHT

PROJEKT: NOTFALLKOFFER



Набор карт для

Дети от 0-6 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 сильный. Вы девочка или мальчик, и ваше имя:....

У тебя не только прекрасное имя и «я», у тебя также есть тело. Может быть, у кого-то еще есть ваше имя, но только у вас есть я и ваше тело, вы уникальны!

Ваше тело довольно сильное, оно может сделать с вами так много замечательных вещей! Можно увидеть и сосчитать белые облака на голубом небе, почувствовать мокрые капли дождя, тепло солнца, холод ветра и снега. Вы слышите щебетание птиц, голоса других людей и свое дыхание. Вы пробуете пищу на вкус, а также чувствуете ее запах: что вам больше всего нравится есть?

Если у вас все хорошо, вы можете испытать много замечательных вещей!

Ваше тело также может принять гораздо больше, чем вы думаете!

Теперь есть вещи в жизни, которые просто слишком много для вашего тела. Тогда вы чувствуете грусть, злость, одиночество, слабость или все вместе. Может, ты вообще ничего не чувствуешь или просто боишься.

Вот как здоровое тело реагирует на чрезмерный опыт. Маленькому ребенку необходимо очень быстро уйти из дома, например. Б. Такой опыт. Ваше тело со страхом говорит вам, что вы оба должны быть очень осторожны, чтобы не испытать что-то подобное снова.

Вы можете поговорить со своим страхом и сказать ему: мы в безопасности! Мы не одни! Мы сильнее, чем мы думаем!

Вы можете найти это полезным, если будете наблюдать за своим дыханием, как ваш живот становится очень большим и толстым, когда вы вдыхаете, и становится очень маленьким и тонким, когда вы выдыхаете. Продолжайте двигать своим телом, прыгайте, бегайте, танцуйте, даже если вам этого не хочется, это хорошо помогает при тревоге. Напевайте или пойте колыбельную тревоге или читайте свою любимую песню беспокойству, которое ему нравится, и оно его успокаивает.

Вашему телу нужно немного времени, вы получите от этого много! Приятно, что вы услышали и приятно, что вы существуете!



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-ежиком/ массажным мячиком. Помассируй спину ребенку массажным мячом.
- 3.Капни ароматическим маслом на рубашку или подушку ребенка.
- 4.Втирай крем в грудь ребенка круговыми движениями по часовой стрелке, приговаривая:
 - Даже если тебе сейчас страшно, ты остаешься в безопасности.
 - Ты уверен в себе.
 - Всё продолжается дальше.
 - Я забочусь о тебе.
 - Мы сильнее, чем ты думаешь и чувствуешь сейчас.
- 5.Постучи двумя пальцами по лицу ребенка между бровями, между носом и ртом, подбородком и грудиной. От **15** до **20** раз в удобном для тебя темпе.
- 6.В зависимости от возраста: дайте ребенку животное-защитник, которое он выбрал, и напомните ему, что животное теперь будет защищать его.



Когда душа нуждается в помощи