Як допомогти дитині подолати тривогу.

❗Алгоритм дій

Що? Де? Яке?

1. Що ти відчуваєш зараз? (Сильний страх, тривогу, мене трясе...)

2. Покажи місце, де воно знаходиться в тілі (сонячне сплетіння, живіт, горло ...)

3. Яке воно: колір, вага, як звучить, як пахне, яке на дотик. Чим яскравіше описуєте, тим краще!

4. Яким способом його можна звідти дістати? (висмоктати гігантським пилососом, витягнути руками, видихнути, проколоти і випустити назовні...Уява Вам на допомогу!).

5. Яким почуттям чи емоцією ти хочеш замінити свій страх? Спокій, розслаблення, щоб стало легше...

6. І потім знову уявляємо якого це нове почуття кольору, як пахне, яке на дотик...

І уявляємо як воно виникає в тілі, заповнює те місце, де був страх, перетікає в кожну клітинку тіла.

Дихання!

Не забуваємо дихати самі та разом з тим, кому Ви допомагаєте!

Вдих у живіт (начебто надуваємо кульку)

Видих через рот (просто розслабляємо живіт).

Таких циклів - мінімум 10-15.

Чи дихаємо як великий сильний слон!