

# Създаване на рутина

Ще се нуждаете от:



Всички изпитваме промени в живота и обичайните си дейности, това важи особено много за децата, тъй като не могат да ходят на училище.

Създайте заедно нови обичайни и повтарящи се занимания, за да помогнете на детето си да се чувства по-сигурно.

Използвайте програмата от следващата страница, за да оформите визуална програма със своето дете.

Детето може да рисува, пише или да изреже и залепи картинки от предложените по-долу дейности.

Задачи за училище



Упражнения



Домакинска работа



Творчество/  
Време за игра



Време пред екрана



Понеделник

Вторник

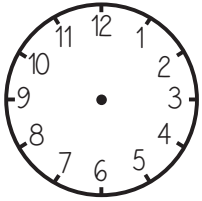
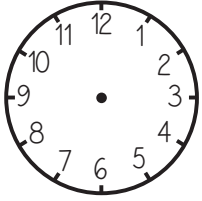
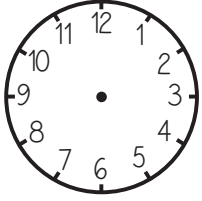
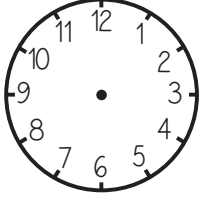
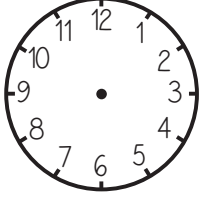
Сряда

Четвъртък

Петък

Събота

Неделя

# Дневник на чувствата

Ще се нуждаете от:



„Дневник на чувствата“ може да помогне на детето Ви да разпознава чувства и да му помогне да разбере, че чувствата се променят.

Опитайте се всеки ден да обсъждате по едно или две чувства, които детето Ви е изпитало. Ако е имало трудни чувства (разтревожено, самотно, тъжно или фрустрирано) му кажете, че е напълно нормално да се чувства по този начин, особено сега, когато се случва всичко това.

Използвайте картинките от „Таблица на чувствата“ на следващата страница, за да помогнете на детето с идеи.

**Днес се почувствах**  
(Напиши изречение)

**Днес се почувствах**  
(Напиши изречение)

**Нещо, което ме  
направи щастлив/а**  
(Нарисувай или напиши  
изречение)

Понеделник

Вторник

Сряда

Четвъртък

Петък

Събота

Неделя


# Таблица на чувствата

Използвайте тази таблица, за да разпознаете и да говорите за чувствата, които вие и вашето дете може да изпитвате.



ЩАСТЛИВ/А



ЯДОСАНА/А



ИЗТПЛАШЕН/А



РАЗОЧАРОВАН/А



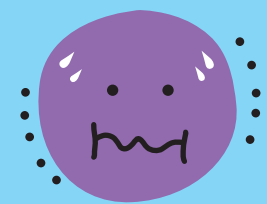
РЕВНИВ/А



ИЗНЕНАДАН/А



РАЗВЪЛНУВАН/А



НЕСТОКОЕН/  
НЕСТОКОЙНА



ТЪЖЕН/ТЪЖНА



САМОТЕН/  
САМОТНА



ЗАСРАМЕН/А



ОТЕГЧЕН/А

# Да останем свързани
















Ще се нуждаете от:

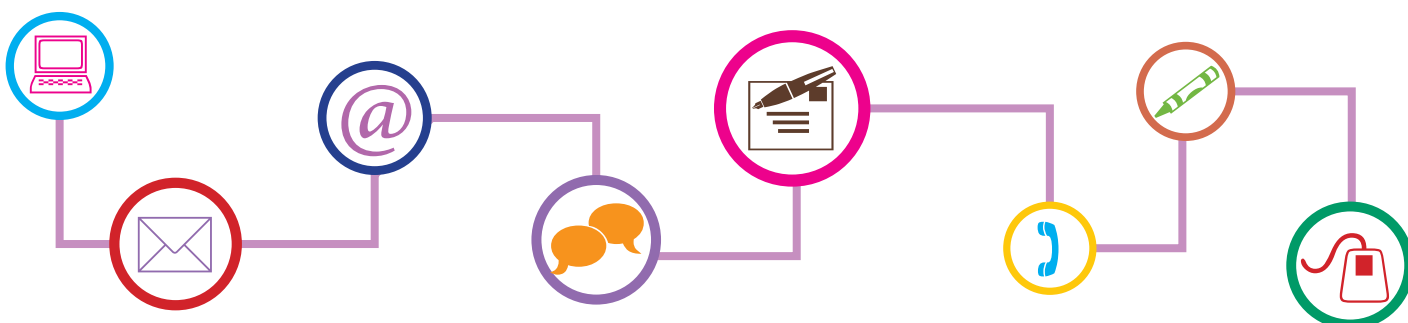


Това занимание ще помогне на детето Ви да се почувства по-свързано с приятелите и членовете на семейството, които му липсват.

Помолете го по-долу да нарисова или залепи картинки на хора, които са важни за него.

Насърчете го да добави как може да остане във връзка с този човек и какво ще правят, когато се видят отново.

Да останем свързани 	Да останем свързани 	Да останем свързани 
		
  	  	  
<b>Име:</b> Ще поддържаме връзка чрез:	<b>Име:</b> Ще поддържаме връзка чрез:	<b>Име:</b> Ще поддържаме връзка чрез:
Когато се видим отново, ние ще:	Когато се видим отново, ние ще:	Когато се видим отново, ние ще:



# Справяне с промяна

Ще се нуждаете от:



Изправяме се пред различни промени в момента. Представяме Ви занимание, което да окуражи детето Ви да мисли за положителните и отрицателните страни на промяната.

Не можем да променим настоящата ситуация, но можем да мислим за добрите ѝ страни, за да се почувстваме по-добре. Може да напомните на своето дете, че това няма да продължи вечно!

Предоставяме Ви няколко примера, както и място Вашето дете на нарисова или напише своите собствени идеи по-долу.

## Положителни промени

Мога да прекарвам повече време в игри с мама

Не трябва да ставам рано за да пътувам до училище

Мога да прекарвам повече време със семейството си

Не трябва да нося училищна униформа

Не трябва да ям храната в училище

## Отрицателни промени

Не мога да играя футбол в парка

Липсва ми учителката ми

Не мога да прегърна баба

Липсват ми приятелите

Не мога да ходя на училище

# Буркан за тревоги

Ще се нуждаете от:



Детето Ви може да се тревожи за много неща в момента. Здраве, училище, приятели, семейство и други. Може да Ви пита за своите тревоги.

„Буркан за тревоги“ е място, където Вашето дете да остави своите тревоги, за да не трябва да мисли за тях постоянно.

Намерете буркан или някакъв съд, украсете го, ако желаете. Ако нямате свободен буркан, може да пишете или рисувате върху нарисувания буркан на следващата страница.

Помогнете на детето си да напише тревогите си върху парчета хартия.

Сгънете ги и ги пхнете в буркана, затворете буркана.

Отделете 10-15 минути от деня (но не точно преди сън) за „време за тревоги“. Детето може да отвори „буркана за тревоги“, да погледне в него и да се тревожи колкото си иска. Може да прочете всичките си тревоги или да се фокусира върху една или две. Използвайте таймер, за да покажете, че „времето за тревоги“ е приключило. Затворете буркана, за да остави настрана своите тревоги.

В даден момент детето Ви може да Ви каже, че е спряло да се тревожи за нещо, което е било поставено в буркана. Тогава може да скъса определеното листче и да го изхвърли. Наслаждавайте се на това време заедно!

Не забравяйте да обсъдите с Вашето дете стратегиите за справяне с тревогите, използвайки двете „златни правила“. За идеи може да използвате бланката „Начини да се почувствам по-добре“.

## Златни правила за избор на добро решение

Кара ме да се  
чувствам по-добре



Не наранява мен  
или другите





# Моят буркан за тревоги

Не пълни главата си с тревоги,  
вместо това напълни буркана.



# Начини да се почувствам по-добре

Използвайте тази бланка, за да помогнете на детето си да измисли идеи, от които да се почувства по-добре, когато изпитва трудни чувства.

Поговорете си за време, когато детето Ви е изпитало трудни чувства – било е тъжно, ядосано, раздразнено, ревнувало е или е било изплашено. Обсъдете различни неща, които може да направи, за да се почувства по-добре, като използвате предложенията по-долу за насока.

Помолете детето си да избере своите топ три стратегии, може да нарисова или напише някоя, за която не сме се сетили!

Запазете това на видно място вкъщи, така че при появата на трудно чувство да успее да си помогне да се почувства по-добре.



Танцувай на любимата си песен



Изпий глътка вода



Оцветявай



Помириши любимия си аромат



Прегърни играчка



Спомни си за щастлив момент със своето семейство/ приятели



Помисли за трите най-добри момента от деня



Прави петзвездни подскоци



Помоли за помощ



Поеми дълбоко въздух



Говори с приятел онлайн



Напиши как се чувстваш



Мисли за щастлив момент



Гледай телевизия



Представяй си любимото си място



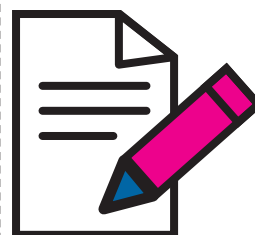
Помисли за три решения на своя проблем



Дремни си



Извини се



Направи списък на нещата, в които си добър/а



Направи цялостно разтягане на тялото

## Инструменти за справяне

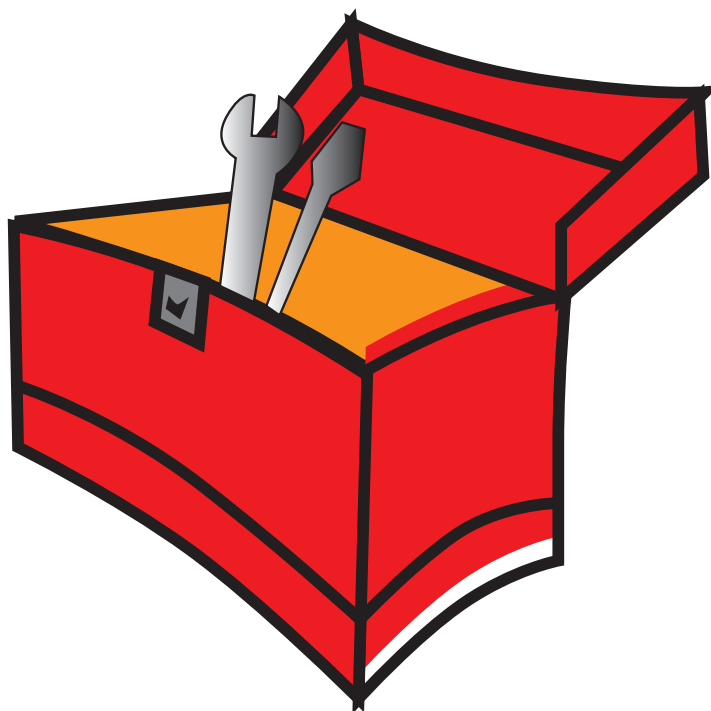
### Ще се нуждаете от: кутия или съд, които може да украсите

Животът е преобърнат наопаки в момента. Да помогнете на детето си да намери начини да се отпусне е от изключителна важност, за да успеят ума и тялото му да се отърват от тревогите си.

Обяснете, че трябва да напълни своята „кутия с инструменти за справяне“ с неща, които му напомнят за добри времена или му помагат да се чувства по-добре.

Например: снимки, рисунки, подарък от някого, пакет с горещ шоколад, бомбичка за вана, списък на нещата, които може да прави, за да се успокои (да прегърне мечето си, да гледа любимо DVD, 10 пъти да поеме дълбоко дъх).

Ако нямате кутия или съд, детето Ви може да намери специално място в стаята си, където да поставя предметите или просто да ги напише/нарисува върху кутията по-долу.



По желание:

- -Помолете детето си да ви покаже предметите, които е избрало за кутията си и да ви сподели защо е избрало тях.
- -Направете своя собствена „кутия с инструменти за справяне“ и покажете на своето дете какво има в нея и защо.