

Техника работы со страхом

Цель: идентификация страха, "плюсы и минусы" страха, превращение страха в ресурс

Этапы:

1. Беседа о страхе. Когда, при каких обстоятельствах возникает?

Кто еще знает о твоём страхе?

2. Если бы у твоего страха был домик, то какой бы он был?

Выбери.

3. Расскажи, как твой страх живет в этом домике.

4. Далее терапевтическая беседа с ребенком:

- Что происходит на картинке (опиши, что конкретно ты видишь- предметы, животных, элементы природы и явлений и т.д.)

- Что ты чувствуешь, кроме страха, глядя на картинку (важно, что бы это были именно чувства, а не мысли).

- Что делает страх?

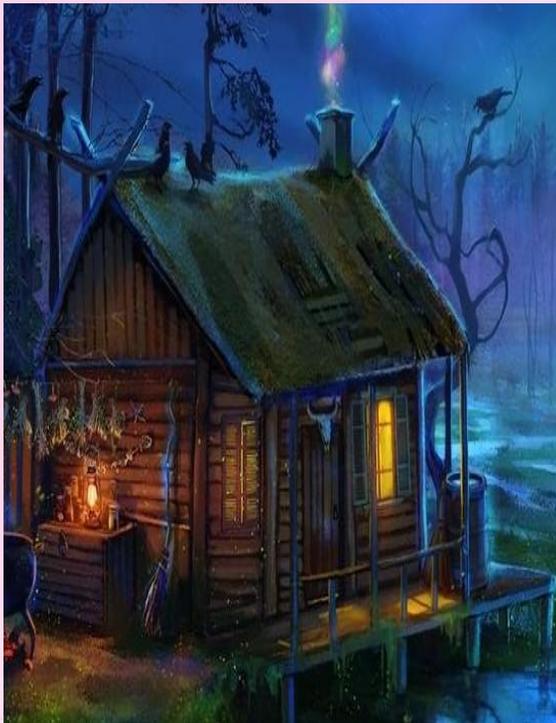
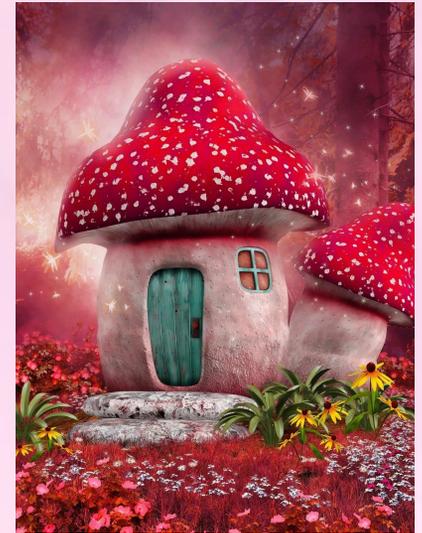
- С кем дружит?

- Кто ему помогает ухаживать за домиком?

Что страх не делает?



Техника работы со страхом



Техника работы со

Этапы: *страхом*

5. Выбери другой домик:

- где страх чувствовал бы себя лучше
- где страх стал бы добрее и захотел пригласить к себе маму и папу, друзей,

6. Как страх будет тут жить? Расскажи.

7. Далее терапевтическая беседа с ребенком:

- Что сейчас чувствуешь?
- Как теперь ощущаешь себя, когда смотришь на страх?

8. Важно помочь ребенку увидеть достоинства страха:

- Нужны ли нам страхи?
- В чем страх помогает нам (людям) (оберегает, помогает предвидеть ситуации и т.д.)

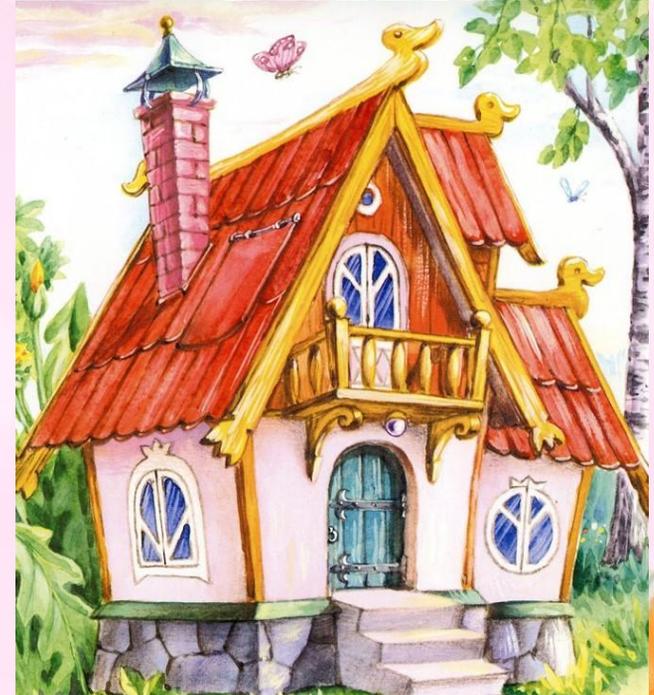
9. Рефлексия занятия:

- Что понравилось в занятии?
- Как себя теперь чувствуешь?
- Страх - твой друг или враг?



Техника работы со

ст



Техника работы со

8. По окончании занятия сфотографировать "домик страха" (на телефон или отправить фото домика родителям для распечатки)

9. Домашнее задание: каждый раз когда ребенку будет страшно, смотреть на эту картинку и пробовать находить достоинства страха (можно завести ДН - дневник наблюдений)

Важно:

- При работе с темой дома у ребенка закрепляется чувство собственной безопасности. Это чувство позволяет почувствовать, что он управляет страхом, а не наоборот.

- Нужно восстановить образ дома, как безопасное место. Подберите для работы картинки с разными домиками.

- Важно, чтобы ребенок сам определил преимущества, с которыми связано это новое состояние конкретно для него



Мои контакты:

е - mail: ekim2006@mail.ru

страница в ВК:

страница в fb:

страница b17:

WhatsApp: +7-920-177-31-39

