

KDYŽ VAŠE DÍTĚ PŘEPADNE ÚZKOST, MŮŽETE ŘÍCT:

Kdyby se tvé obavy proměnily v člověka, co bys mu řekl/a?

Vím, že se teď cítíš nepříjemně. Ale jsi v bezpečí a je to jen pocit, který ti nemůže ublížit.

Zkus vyjádřit své obavy na stupnici od 1 do 10.

Vnímám, že to co prožíváš je pro tebe velmi náročné, ale jsem tu s tebou a společně to zvládneme.

Když máme strach, tak naše hlava vyrábí strašidelné myšlenky. Co bychom si mohli povědět, abychom tvé myšlenky zklidnili?

