

Карточки с цитатами для родителей

ЦИТАТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Как убедить ребенка, что вместе вы справитесь

Вариант 1

Я с тобой. Мы в безопасности. Ты в безопасности. Все хорошо. Тебе было страшно. Бояться – нормально, потому что там было очень страшно. С тобой все в порядке. Я тоже боялась. Тебе может быть страшно и сейчас, и ты всегда можешь сказать мне об этом. И о любых других чувствах. Ты можешь на меня положиться. Я тебя выслушаю. Мне важно, что с тобой происходит. Я большая, я тебя защищаю

Вариант 2

Когда-нибудь, возможно, мы вернемся обратно. Или в другое место. Но где бы мы ни были, мы вместе. Рядом со мной ты в безопасности. И я буду тебя защищать и решать все вопросы, чтобы нам было хорошо

Вариант 3

Я часто думаю о нашей жизни раньше, а ты? Мне не хватает нашего дома/сада/любимого парка/наших друзей/совместных походов в гости, на прогулку, а тебе? Я грущу, скучаю по нашей прежней жизни

Как с помощью арт-терапии снизить тревогу ребенка

Вариант 1

Давай рисовать. Нарисуй любыми красками, карандашами, фломастерами то, что ты сейчас чувствуешь

Вариант 2

А как выглядит рисунок твоего счастливого настроения, твоей радости, когда тебе хорошо?

Вариант 3

Нарисуй на контуре тела человечка цветами, где у него живет страх, грусть, радость, любовь

Как говорить с ребенком об утрате близких

Я часто вспоминаю о нашей бабушке (например). Мне ее очень не хватает. И очень грустно и больно. Сейчас очень много чувств, и можно чувствовать печаль, страх, боль, злость. Все чувства верные. Они могут быть очень сильные, иногда это может даже пугать. Можно плакать, кричать, когда плачешь, становится легче. Все, что ты чувствуешь сейчас, нормально. Ты можешь испытывать любые чувства, и я с тобой, я поддерживаю тебя. Когда я о ней думаю, то вспоминаю, какие вкусные пирожки она пекла. А что вспоминается тебе?

Как поддержать ребенка в новой школе

Это нормально переживать, бояться, когда переходишь в новую школу. И тебе понадобится время, чтобы привыкнуть, познакомиться с ребятами. Ты можешь чувствовать себя неуютно, это тоже нормально. Ты можешь не понимать сразу информацию, потому что волнуешься, потому что все новое. И можешь получать невысокие оценки, это тоже нормальная ситуация сейчас. Со временем ситуация изменится, и ты вернешься к хорошему состоянию и к привычным оценкам.