Środa 15.04

Przestraszony Kot

**Zabawa na symboliczne radzenie sobie ze strachem**

Do tej zabawy, będą potrzebne dwie osoby. Namów kogoś z domowników do pomocy. Jeden z was staje się̨ na chwilę przestraszonym kotem. Zastanów się jak możemy wyglądać́ gdy się̨ boimy i jak może wyglądać przestraszony kot (grzbiet wygięty, pazury na wierzchu, syczenie, kulenie się, cofanie ciała). Druga osoba stara się̨ podejść́ do kota i go uspokoić́. Najczęściej stosowaną techniką podejścia do kota jest: powolne zbliżanie się̨, kucanie, wyciagnięcie dłoni, podanie kotkowi mleka, ciche mówienie do kota, delikatne głaskanie ( może uda Ci się, wymyśleć coś innego). Potem następuje zamiana ról.

Zabawa pokaże wam w doskonały sposób jak możemy pomóc osobie wystraszonej. Zwracamy uwagę̨ na cichy ton głosu, delikatne dotykanie, spokojne zachowanie.

Inne sposoby na pomaganie wystraszonej osobie:

* •  Powiedzenie „Jestem przy Tobie”
* •  Zaproponowanie rozmowy
* •  Przytulenie
* •  Zapewnienie, że wszystko jest pod kontrolą
* •  Mocne chwycenie kogoś́ za rękę̨
* •  Owiniecie drżącej ze strachu osoby kocem
* •  Opieranie się na aktualnych faktach (zwrócenie uwagi na tu i teraz, na stan rzeczy, pogodę̨, ludzi wokół, odwrócenie uwagi od lekowych myśli.