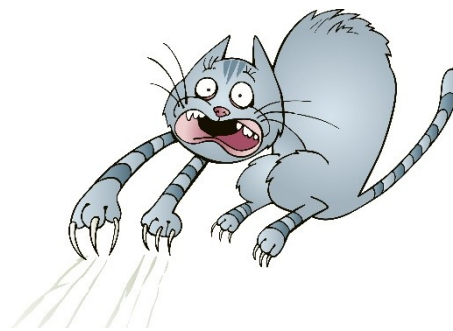


Przestraszony Kot



Zabawa na symboliczne radzenie sobie ze strachem

Uczestnicy dobierają się w pary, np. rodzic z dzieckiem. Jeden z nich staje się na chwilę przestraszonym kotem. Rodzic prowadzi z dzieckiem krótką pogadankę na temat strachu, mowy ciała, jak możemy wyglądać, gdy się boimy i jak zachowuje się przestraszony kot (wygięty grzbiet, pazury na wierzchu, syczenie, kulenie się, cofanie ciała). Druga osoba z pary stara się podejść do kota i go uspokoić. Najczęściej stosowaną techniką podejścia do kota jest: powolne zbliżanie się, kucanie, wyciągnięcie dłoni, podanie kotkowi mleka, ciche mówienie do kota, delikatne głaskanie. Potem następuje zamiana ról.

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

Inne sposoby na pomaganie wystraszonej osobie:

- Powiedzenie „Jestem przy tobie”
- Zapropozowanie rozmowy
- Przytulenie
- Zapewnienie, że wszystko jest pod kontrolą
- Mocne chwycenie kogoś za rękę
- Owinięcie drżącej ze strachu osoby kocem
- Opieranie się na aktualnych faktach (zwrócenie uwagi na tu i teraz, na stan rzeczy, pogodę, ludzi wokół, odwrócenie uwagi od lękowych myśli)