

Copacul temerilor

Este un exercițiu simplu, care îi poate ajuta pe părinți și pe copii să facă față temerilor pe care le pot avea.

1. Pune-l pe copil să decupeze un copac și mere care sunt mai apoi lipite în copac.
2. Vorbește cu copilul despre temerile sale (ce-l îngrijorează); dacă sunt școlari își pot scrie singuri temerile pe merele decupate.
3. Lipește câte un măr în copac; acum că ați vorbit despre temerea sa și ați pus-o pe o ramură sigură în copac, i se amintește copilului că nu are de ce să se mai îngrijoreze.
4. Dacă copilul mai are alte griji, ele sunt scrise, discutate și agățate în copac
5. În cazul copiilor mai mari, există posibilitatea ca aceștia să nu dorească să vorbească cu dumneavoastră despre temerile lor; îndemnați-i să le scrie și să le lipească singuri în copac, spunându-le în același timp că sunteți alături de ei și veți vorbi când se simt pregătiți. Nu uitați că este teama lor și lăsându-i să și-o agățe singuri în copac le conferă un sentiment de control – ceea ce este o parte a strategiei de coping

