

## Îngerul

Copilul va fi invitat să deseneze un înger (sau îi va fi oferit un contur). Scopul acestuia este să fie un înger păzitor care ajută copilul să se simtă curajos și puternic. Copilul trebuie să noteze toate gândurile care îl ajută și îl calmează în jurul îngerului și să îl atârne deasupra patului sau în alt loc unde este vizibil. Citirea gândurilor pozitive ajută copilul să pună la îndoială gândurile anxioase și să se liniștească singur.

Aceasta poate fi o tehnică foarte eficientă de a gestiona coșmarurile, pentru că se pot uita la înger când se trezesc noaptea și le poate aminti că sunt bine. Îngerul le poate aminti să folosească tehnicile de respirație și alte gânduri pozitive sau imagini care pot ajuta copilul să se simtă în siguranță. Dacă copilul are la dispoziție o pagină de mărimea A3 va putea scrie mai multe gânduri bune.

Mai jos este un model de inger, preluat de pe canva.com

Adaptat dupa Clare Rosoman:

Therapy To Go –

Gourmet Fast Food Handouts for Working with Child, Adolescent and Family Clients

