

Один эпизод страха

Опишите страх ребёнка без высмеивания и обесценивания.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Где случилось?

Например: Перед чтением у доски.

Что говорит ребёнок?

Например: У меня болит живот.

Чего боится?

Например: Ошибиться при всех.

Что усиливает страх?

Например: Фраза "не выдумывай".

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

Один взрослый ответ

Подготовьте фразу, которая признаёт страх и даёт опору.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Как признать страх?

Например: Понимаю, тебе страшно.

Что предложить?

Например: Прочитать одну строку.

Кого подключить?

Например: Учителя заранее.

Что не делать?

Например: Не стыдить за слёзы.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

Малая проба

Выберите маленький шаг к страшной ситуации без принуждения.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Какой шаг?

Например: Прочитать дома вслух.

Сколько длится?

Например: Две минуты.

Что считаем успехом?

Например: Попробовал, не идеально.

Когда повтор?

Например: Завтра после завтрака.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.