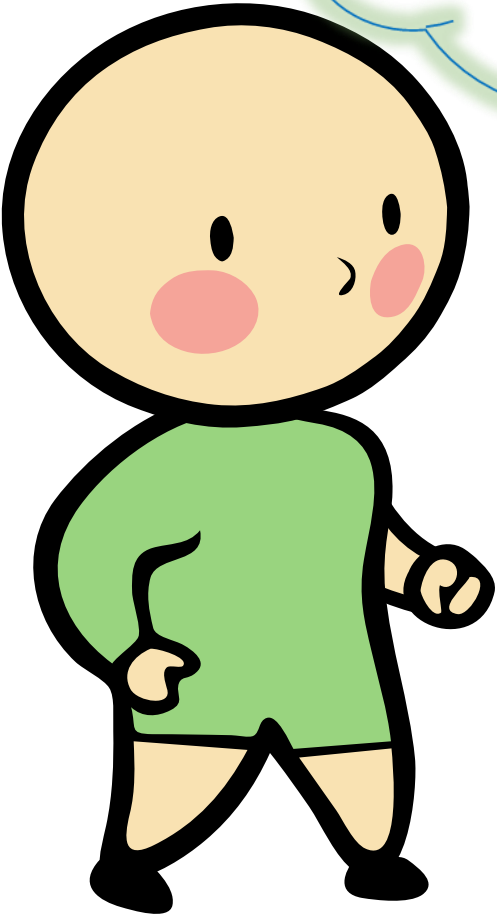


„JAK OSWOIĆ LĘK”

Materiały edukacyjne dla dzieci

Opracowała: dr Martyna Czarnecka



Lęk to naturalny stan emocjonalny pojawiający się w życiu codziennym. Jest normalną reakcją na stresujące sytuacje takie jak: przemówienie publiczne, ważny egzamin, trudna rozmowa.

Czy staram się na siłę pozbyć lęku?
ZAAKCEPTUJ TO, ŻE ODCZUWASZ LĘK!

KAŻDY ODCZUWA LĘK!

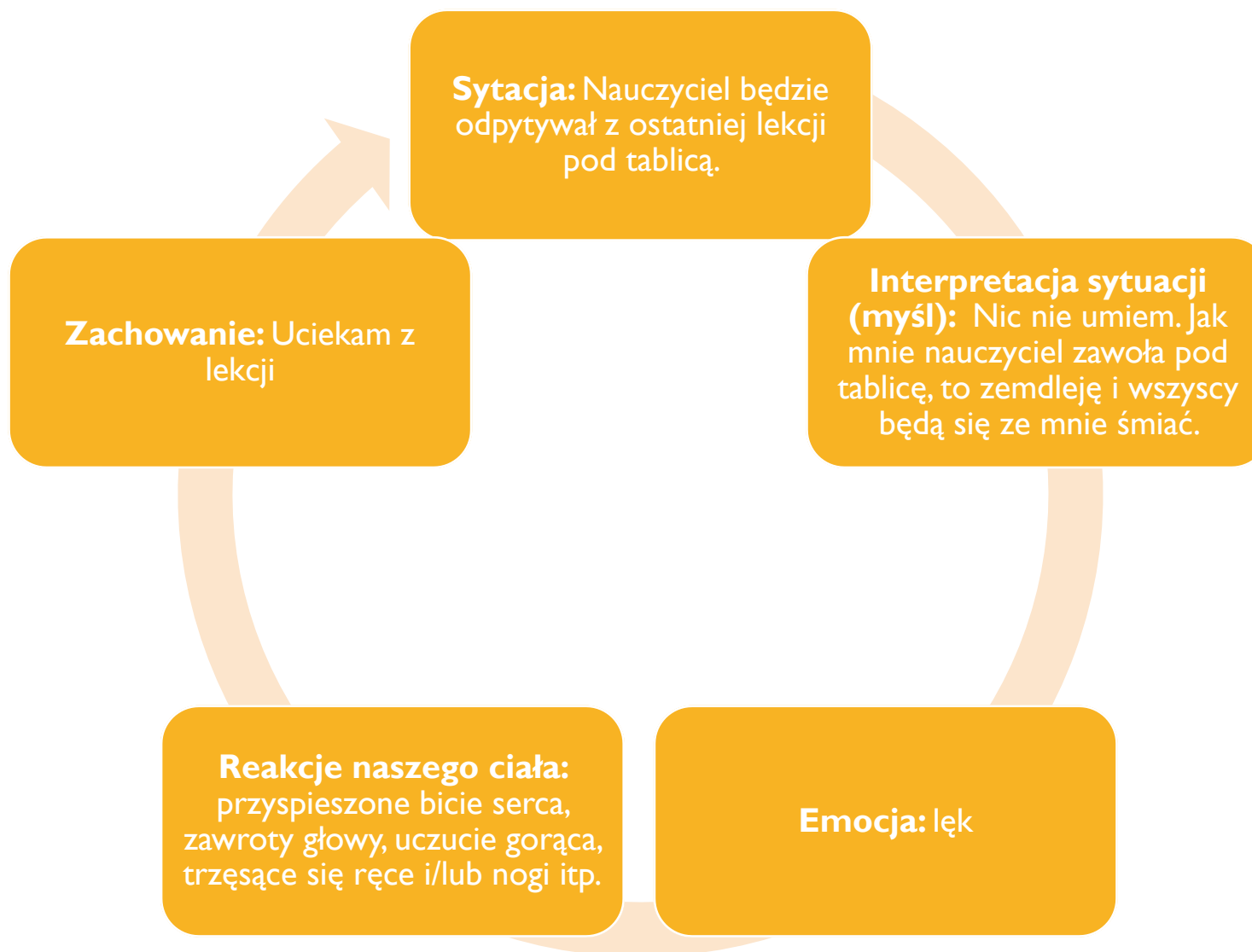
Lęk to emocja! Nie pozbędziesz się jej, a próba jej tłumienia spowoduje, że będziesz czuł się źle!

Lęk to nie TY, tylko emocja, którą odczuwasz!

Błędne koło reakcji lękowej



Przykład błędnego koła reakcji lękowej

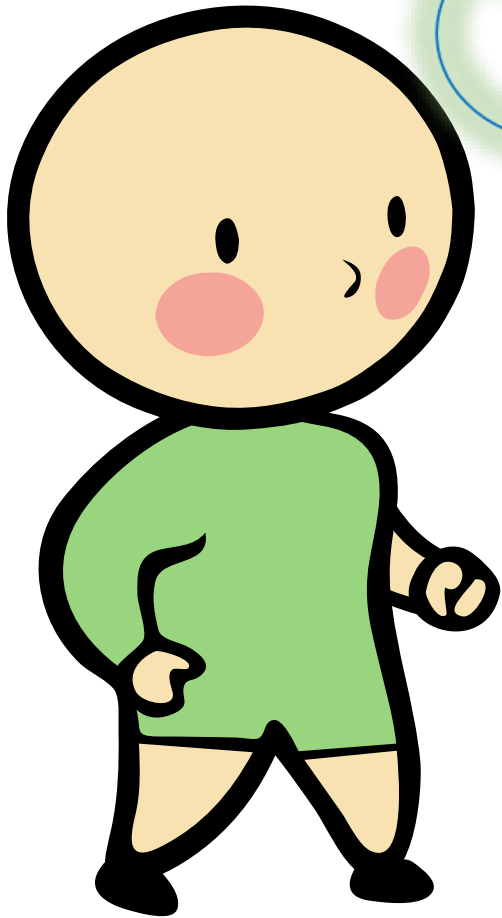


CO MOŻESZ ZROBIĆ KIEDY ODCZUWAĆ LĘK?

| | |
|---|--|
| Kontrola objawów somatycznych kontrola oddechu | <ul style="list-style-type: none">✓ <i>Weź powolny i lekki oddech przez nos – niech to trwa 5 do 7 sekund</i>✓ <i>Przytrzymaj powietrze przez 3-4 sekundy</i>✓ <i>Wydechaj powietrze przez lekko przymknięte usta – wydech powinien trwać 7-9 sekund</i> |
| Analiza sytuacji lękowej (odpowiedz na pytania) | <ul style="list-style-type: none">✓ <i>Czy jest jakiś powód, aby wierzyć, że coś jest nie tak?</i>✓ <i>Czy sytuacja jest dla mnie zagrażająca?</i>✓ <i>Jaki jest na to dowód?</i>✓ <i>Czy jest szansa, że rozdmuchuję to ponad miarę?</i> |
| Myśl pozytywnie i uspokajająco | <ul style="list-style-type: none">✓ <i>Wszystko jest w porządku. To tylko niepokój, zaraz się nim zajmę.</i>✓ <i>Moje lęki to nie ja.</i>✓ <i>Moje lęki mnie nie kontrolują.</i>✓ <i>Dam radę.</i>✓ <i>Potrafię się temu nie poddać.</i>✓ <i>Moje ciało jest zdrowe, te objawy to tylko lęk.</i> |
| Strategie radzenia sobie z lękiem | <ul style="list-style-type: none">✓ <i>ćwiczenia fizyczne (sport, spacer)</i>✓ <i>strategie zorientowane na zadanie (rozmowa z bliską osobą, zajęcia sprawiające przyjemność)</i>✓ <i>strategie na zmysły (zjedz coś ulubionego, powąchaj ulubiony zapach, spójrz na obrazek, który lubisz, przytul się do ulubionej zabawki/osoby)</i>✓ <i>regularne „odwrażliwianie się” (konfrontowanie się z sytuacją, która wywołuje lęk)</i>✓ <i>relaks i odprężenie</i>✓ <i>dziennik moich myśli</i> |

TABELA RADZENIA SOBIE W SYTUACJI LĘKOWEJ

| <p>CO JEST MOIM PROBLEMEM</p> <p><i>Lęk przed tym że nikt mi nie pomoże</i> <i>Lęk przed oceną</i> <i>Relacje z rówieśnikami, lęk przed brakiem akceptacji</i></p> | <p>JAKIE EMOCJE W TEJ/TYCH SYTUACJI/-ACH CZUJĘ</p> | <p>DLACZEGO TA SYTUACJA JEST DLA MNIE TRUDNA/ CO POWODUJE ŻE JEST ONA DLA MNIE TRUDNA</p> | <p>CZY MAM WPŁYW NA TO, ABY ZMIENIĆ SWOJĄ SYTUACJĘ</p> | <p>JAKIE DZIAŁANIA MOGĘ PODJAĆ ABY LEPIEJ SOBIE RADZIĆ</p> |
|---|---|--|---|---|
| | | | | |



PRACA NAD LĘKIEM WYMAGA
CZASU, ALE CODZIENNY TRENING
NA PEWNO CI POMOŻE POCZUĆ
SIĘ LEPIEJ.

TRZYMAM ZA CIEBIE KCIUKI.

POWODZENIA!