

NIE STRASZNY TEN STRACH

**czyli, oswajamy nasze straszki**

# CZY WIESZ, ŻE STRACH TO COŚ INNEGO NIŻ LĘK

TAK WYGLĄDA KTOŚ, KTO SIĘ BOI



A TAK WYGLĄDA KTOŚ, KTO SIĘ LĘKA



PRAWDA, ŻE WYGLĄDAJĄ TAK SAMO?

LUDZIE ODCZUWAJĄC I STRACH I LĘK WYGLĄDAJĄ TAK SAMO

RÓŻNICA JEST W TYM CO CZUJĄ I MYŚLĄ W ŚRODKU

TO JAKA JEST RÓŻNICA MIĘDZY  
JEDNYM A DRUGIM?

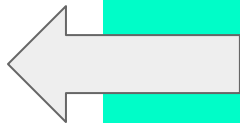


KIEDY GONI CIĘ PIES TO SIĘ BOISZ.....

STRACH JEST PRZED CZYMŚ BAAARDZO

KONKRETNYM

TERAZ PRZYPOMNIJ SOBIE CZEGO SIĘ BAŁEŚ,  
BAŁAŚ W OSTATNIM CZASIE. POROZMAWIJ O  
TYM Z KIMŚ DOROSŁYM W TWOIM OTOCZENIU



A LĘK JEST PRZED CZYMŚ, CZEGO  
NIE ZNAMY, CZYMŚ  
NIEPRZEWIDZIANYM, CZYMŚ CO  
TYLKO PRZYPUSZCZASZ, ŻE MOŻE  
SIĘ WYDARZYĆ

Ćwiczenie:

**Wyobraź sobie, że idziesz do sklepu  
wieczorem. Jest już ciemno. Mijas  
spory krzaczek, który zaczyna  
szeleścić..... Wyobrażasz sobie, że co  
tam może być??**

**Zapisz na kartce wszystkie myśli,  
które przyszły ci do głowy.**

---

TERAZ PODCHODZISZ DO  
KRZACZKA!!!!!!

**i to jest właśnie lęk - zupełnie nie wiesz czego się  
spodziewać...**

# A WIESZ CO SPRAWIŁO, ŻE KRZACZEK SZELEŚCIŁ???

TO PTASZEK WIEŁ SWOJE GNIAZDKO...



Czy nadal jest się czego bać?

# SPRAWDŹ TERAZ ILE Z TWOICH MYŚLI O KRZACZKU POTWIERDZIŁO SIĘ?

możliwe, że ani jedna...to właśnie lęk podpowiada nam te myśli...podobno aż 90% z nich nigdy się nie sprawdzi.

Ale mają tendencję do tego, że jedna może wywołać drugą. To efekt kuli śniegowej.

## JAK JĄ POWSTRZYMAĆ?





GDY ODCZUWASZ DUŻO LĘKU I NACHODZĄ CIĘ CZARNE MYŚLI...

powiedz sobie **STOP!**

**POMYŚL, ŻE CHCESZ ZATRZYMAĆ  
KULĘ ŚNIEGOWĄ...**

**ZASTANÓW SIĘ, CO MOŻESZ  
ZROBIĆ, ŻEBY SIĘ LĘKAĆ MNIEJ?**



# ZACZNIJ MYŚLEĆ PROAKTYWNIIE

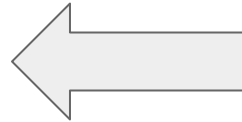
TZN. SZUKAJ ROZWIĄZANIA

A NIE SKUPIAJ SIĘ NA NIEMOCY.



Ćwiczenie:

WYOBRAŹ SOBIE, ŻE JEDZIESZ  
HULAJNOGĄ I NAGLE ŁAMIE SIĘ KOŁO.  
WIESZ JUŻ, ŻE SPÓŹNISZ SIĘ NA  
PIERWSZĄ LEKCJĘ.



1. możesz myśleć, że to katastrofa (efekt kuli śniegowej)
2. lub możesz szukać rozwiązania (co możesz zrobić, żeby znaleźć rozwiązanie)

I TERAZ:

ZA TYDZIEŃ DOSTANIESZ NOWĄ PORCJĘ WIEDZY I ĆWICZEŃ



A NA DZISIAJ WYSTARCZY... WYPOCZYWAJ I SPRÓBUJ SIĘ ZRELAKSOWAĆ

PREZENTACJĘ PRZYGOTOWAŁY SOCJOTERAPEUTKI  
Z PORADNI PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNEJ NR 21 W WARSZAWIE  
ANNA KRASOWSKA-MOTYKA I DOROTA ROKICKA

ZDJĘCIA UŻYTE W PREZENTACJI POCHODZĄ ZE STRON:

<https://blogs.elespectador.com/cultura/el-magazin/me-asombra-no-le-asombre>

<https://www.beliefnet.com/wellness/health/emotional-health/stress/holiday-stress-busters.aspx>

<https://www.focus.pl/artykul/kukulka-i-inne-podrzutki>

<https://pixabay.com/pl/photos/kwiaty-wiosna-bratki-bratek-ma%C5%82ych-1783174/>