



KORONAWIRUS NAM NIE
STRASZNY!

POROZMAWIAJMY O LĘKU



Magdalena Stachecka
Psycholog



Adrianna Karpczak
Psycholog





Przykra **emocja**, którą
czuje każdy z nas



Każdy z nas boi się
czegoś innego - jedni
ciemności, drudzy
pająków, a jeszcze
następni zupełnie czegoś
innego

Coś czego nie musisz
się wstydzić

LĘK - CO TO TAKIEGO?

Lęk ma bardzo ważne zadanie! - **chroni Cię**
przed robieniem nieprzemyślanych rzeczy

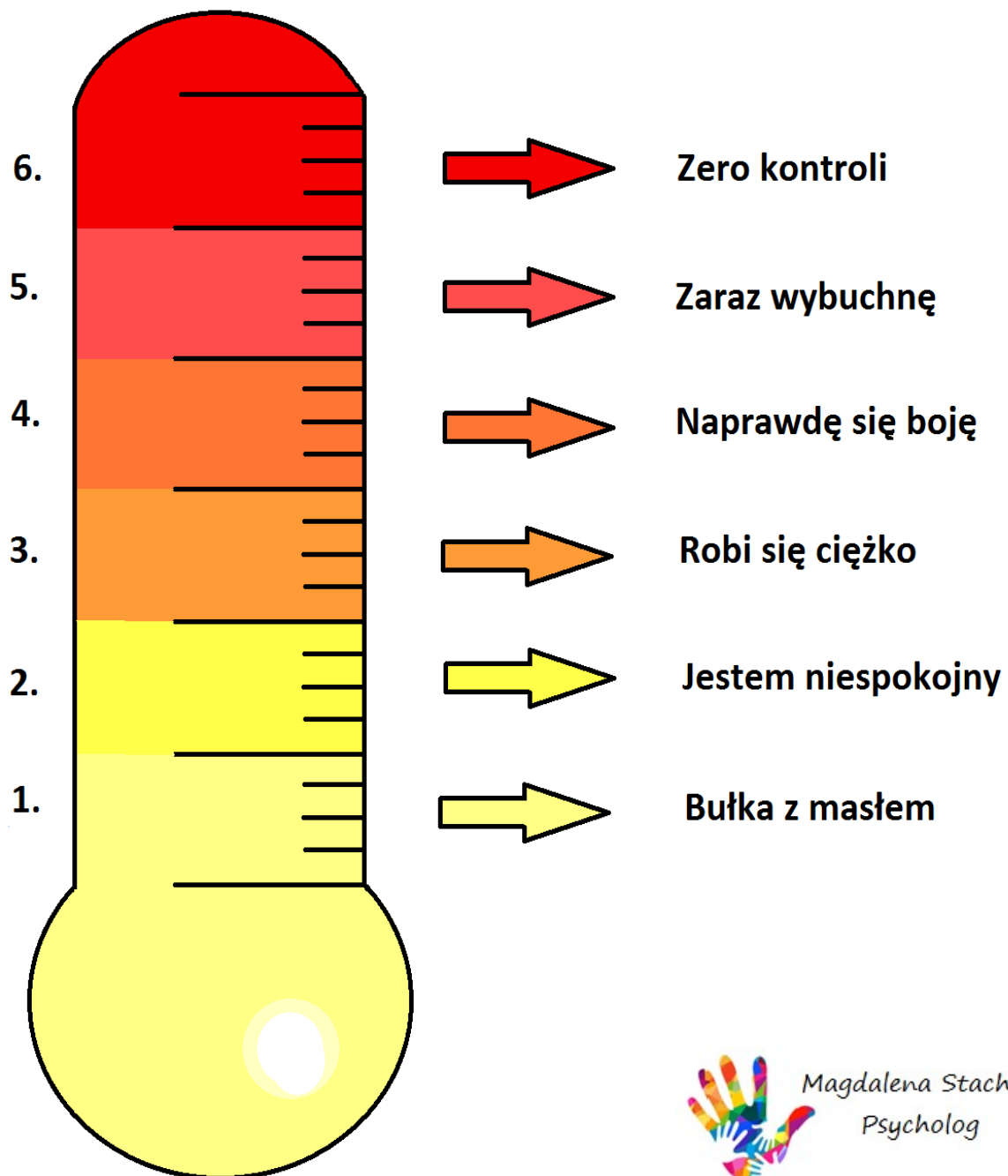


Adrianna Karpczak
Psycholog



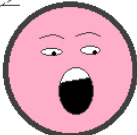
LĘKOMETR

Zaznacz na termometrze jak silny jest Twój lęk.



Magdalena Stachecka
Psycholog

KALENDARZ EMOCJI

JESTEM...		PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	ZŁY							
	ZNUDZONY							
	SMUTNY							
	BOJE SIĘ							
	WESOŁY							



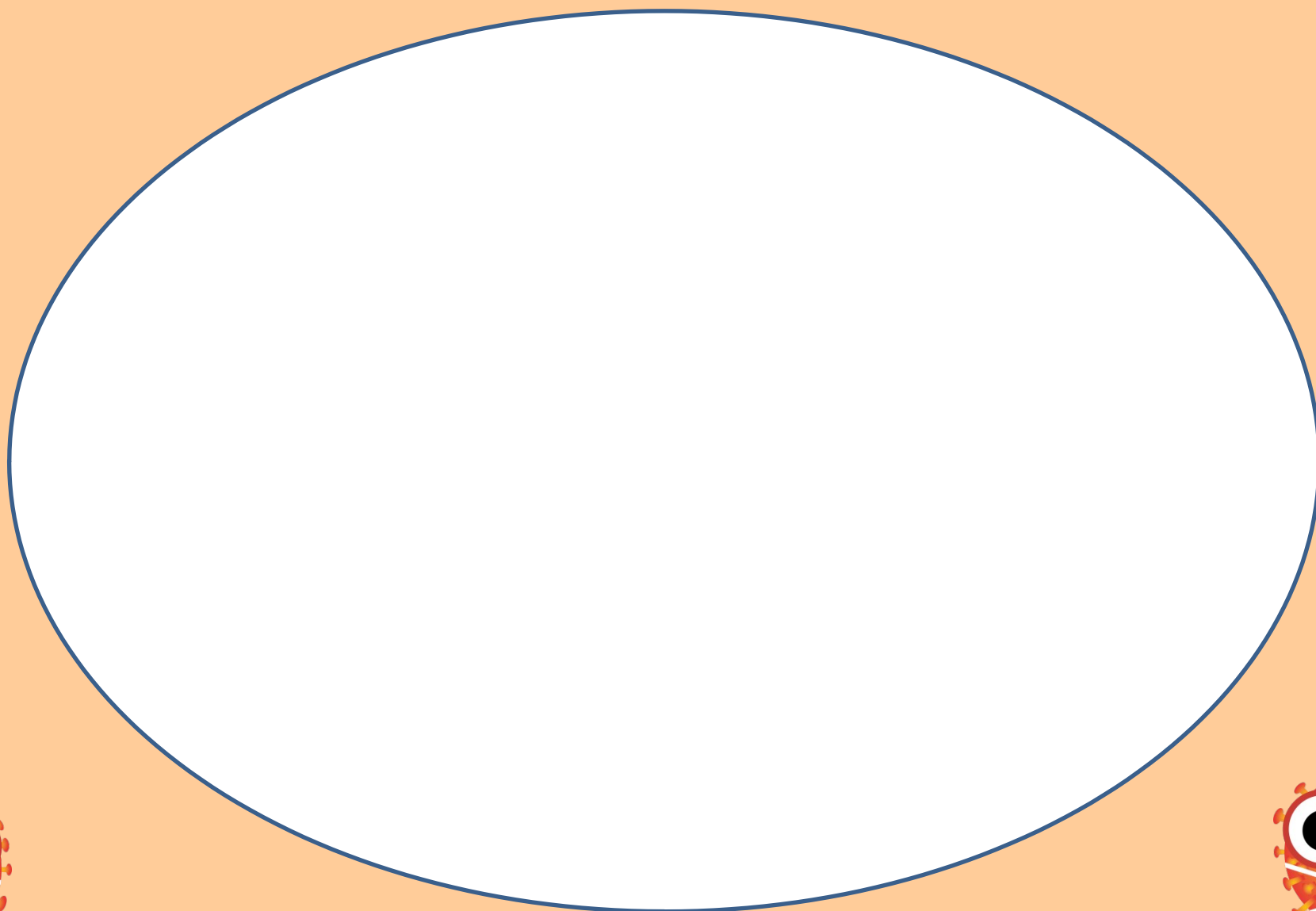
Magdalena Stachecka
Psycholog

Narysuj w odpowiednich komórkach buźki przedstawiające emocje towarzyszące Ci w ciągu dnia.

Oznaczaj swój nastrój każdego dnia w ciągu tygodnia.



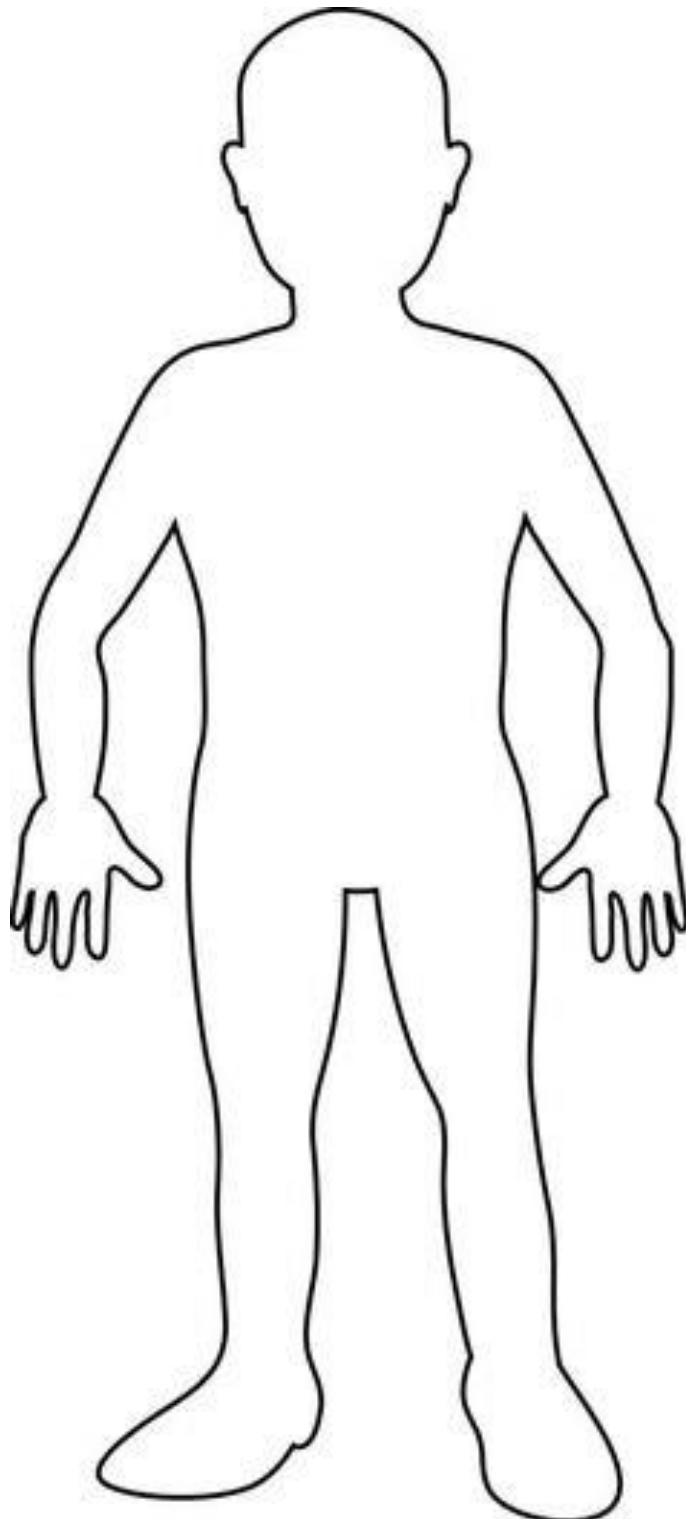
PORTRET MOJEGO LĘKU



Ciało również reaguje na emocje.

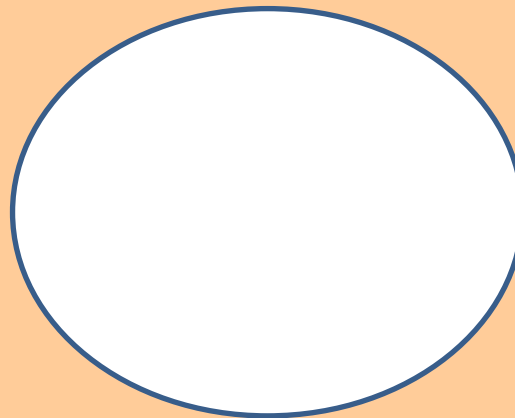
Gdy bardzo się boimy nasze serduszko ❤️ bije szybko,
temperatura ciała spada ↓ , może pojawić się ból w klatce
piersiowej ⚡ oraz uczucie duszności ☁️

Zaznacz gdzie w Twoim ciele pojawia się LĘK





Co mogę zrobić gdy się
boję?





PODPOWIEM CI JAK MOŻESZ RADZIĆ SOBIE Z LĘKIEM...



- ☺ Poproś mamę lub inną bliską Ci osobę, żeby ułożyła z Tobą Twoje ulubione puzzle.
- ☺ Poproś mamę lub inną bliską Ci osobę, żeby narysowała swój lęk, a Ty narysuj swój.
- ☺ Powiedz mamie lub innej bliskiej Ci osobie czego się boisz lub narysuj to.
- ☺ Poproś mamę lub inną bliską Ci osobę, żeby zagrała z Tobą w ulubioną grę planszową.
- ☺ Poproś mamę lub inną bliską Ci osobę, żeby przeczytała Ci bajkę na przykład tę umieszczoną tutaj:
http://dorotabrodka.pl/blog/?fbclid=IwAR2AGkCfhD56wohT9oSMH30IW3yWOI9l_OmO3NRBkXstz-m8ChRHZGIT6ig
- ☺ skorzystaj z kart pracy, które dla Ciebie przygotowałam.
- ☺ spróbuj zrobić piasek! Potrzebujesz do tego 0.5kg mąki kukurydzianej/lub innej i szklankę oleju. Możesz dodać barwnik, jeśli masz.



Adrianna Karpczak
Psycholog

