

Moje sposoby na lęk



Na każdym baloniku napisz lub narysuj swój sposób na poradzenie sobie w chwili gdy odczuwasz nadmierny lęk mimo braku zagrożenia. Wymyśl jak najwięcej sposobów, dorysuj dodatkowe baloniki. Pamiętaj, żeby sposoby na lęk były bezpieczne i możliwe do zastosowania w różnych okolicznościach (w domu, w czasie podróży, w poczekalni u lekarza, w szkole, w autobusie). Może to być na przykład przytulenie się do mamy czy taty, spokojne oddychanie, powtarzanie tabliczki mnożenia, przywoływanie dobrych myśli.

Moje sposoby na lęk



Na każdym baloniku napisz lub narysuj swój sposób na poradzenie sobie w chwili gdy odczuwasz nadmierny lęk mimo braku zagrożenia. Wymyśl jak najwięcej sposobów, dorysuj dodatkowe baloniki. Pamiętaj, żeby sposoby na lęk były bezpieczne i możliwe do zastosowania w różnych okolicznościach (w domu, w czasie podróży, w poczekalni u lekarza, w szkole, w autobusie). Może to być na przykład przytulenie się do mamy czy taty, spokojne oddychanie, powtarzanie tabliczki mnożenia, przywoływanie dobrych myśli.