

KURS: NIE STRASZNY LĘK I STRES. JAK POMÓC DZIECIOM I MŁODZIEŻY RADZIĆ SOBIE Z EMOCJAMI, LĘKIEM I STRESEM?

STRACH W ŻYCIU DZIECI I MŁODZIEŻY.

Zabawy i ćwiczenia 4

Strach ostrzega nas przed niebezpieczeństwem, a niebezpieczeństwa są różne. Przed niektórymi lepiej się ukryć, przed innymi uciekać, jeszcze innym trzeba stawić czoła. Dlatego czasami strach daje nam energię potrzebną do działania, a czasem sprawia, że zamieramy w bezruchu i niemal przestajemy oddychać, żeby trudniej było nas zauważyć.

Poniżej znajdziesz przykłady sytuacji, które mogą budzić strach. Wyobraź je sobie wszystkie po kolei. Za każdym razem spróbuj poczuć w jakim miejscu twojego ciała pojawia się strach. W różnych sytuacjach mogą to być inne miejsca. Czy Twoje ciało sztywnieje i zamiera, czy raczej spręży się do działania? Czy masz ochotę się ukryć, uciekać, walczyć, czy może chcesz zrobić jeszcze coś innego?

- Nieznajomy dorosły krzyczy na ciebie.
- Z bramy wyskakuje duży pies, który głośno szczeka.
- Masz dostać zastrzyk.
- Budzisz się w nocy. Z kąta pokoju dobiegają dziwne dźwięki.
- Jesteś w galerii handlowej (albo w lesie) i nagle się orientujesz, że nigdzie w pobliżu nie ma Twoich opiekunów.

Wybierz jedną z tych sytuacji i narysuj zaczynający się od niej krótki komiks, którego będziesz głównym bohaterem. Co mogło wydarzyć się dalej? Pokoloruj na fioletowo te miejsca na swoim ciecie, w których pojawia się strach. Jakie uczucia mogłyby pojawić się na końcu twojej historyjki?