

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

### STRACH W ŻYCIU DZIECI I MŁODZIEŻY.

#### Typowe emocjonalne mity

- W każdej sytuacji istnieje jakiś prawidłowy sposób odczuwania.
- Pozwolenie innym na zobaczenie, że czuję się źle, jest oznaką słabości.
- Wyrażenie innym moich emocji sprawi, że nie będą traktować mnie poważnie.
- Nieprzyjemne emocje są złe i destrukcyjne.
- Lęk (możesz wstawić dowolną emocję) jest dla mięczaków, nie mogę go nigdy odczuwać.
- Bycie emocjonalną/nym oznacza utratę kontroli.
- Niektóre emocje są głupie.
- Niektóre emocje są niepotrzebne, nie powinny istnieć.
- Nie powinnam odczuwać negatywnych emocji.
- Wszystkie bolesne emocje, są wynikiem złego nastawienia.
- Jeśli inni nie akceptują moich emocji, najwyraźniej nie powinnam/nieniem tak czuć.
- Inni ludzie lepiej potrafią ocenić, jak ja się czuję
- Bolesne emocje nie są ważne i powinny być ignorowane.
- Ekstremalne emocje zaprowadzą cię dalej niż regulowanie emocji.
- Kreatywność wymaga intensywnych, często wymykających się spod kontroli emocji.
- Bycie dramatyczną/ nym jest fajne.
- To nieszczerze, próbować zmieniać emocje.
- Emocjonalna prawda jest ważniejsza, niż prawda faktyczna.
- Ludzie powinni robić, to na co mają ochotę.
- Działanie na podstawie własnych emocji, jest oznaką prawdziwej wolności.
- Moje emocje, są częścią mojej tożsamości.

- Ludzie kochają mnie właśnie z powodu mojej emocjonalności.
- Emocje mogą się pojawiać bez żadnego powodu.
- Emocjom trzeba zawsze ufać.

Vivian Fiszer