



# TO OK CZUĆ STRACH!

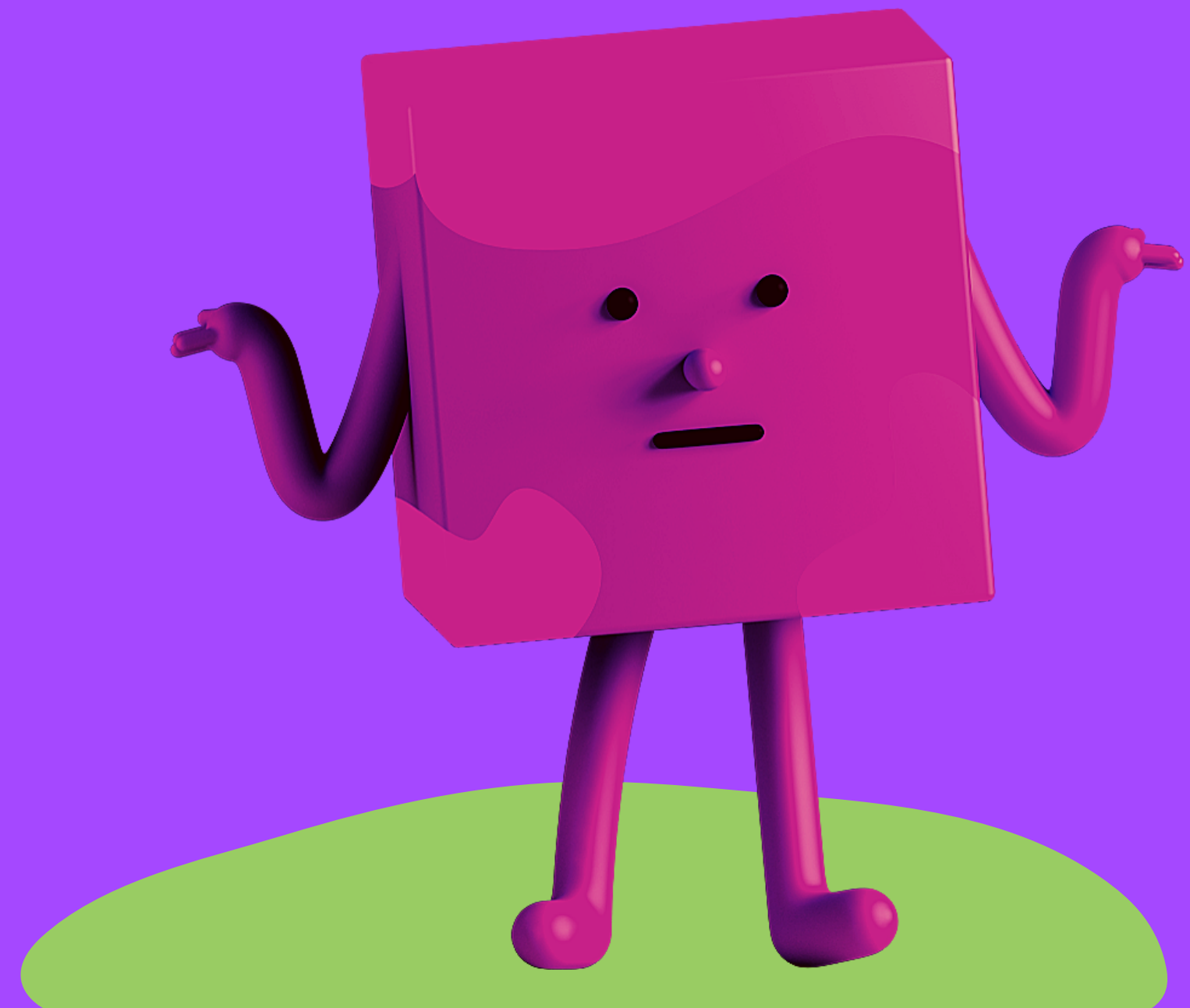
DLACZEGO SIĘ BOIMY I JAK SOBIE Z TYM PORADZIĆ



# Czym jest strach?

Strach jest jedną z najważniejszych emocji.

Gdyby nie on, zostalibyśmy zjedzeni lub spadlibyśmy w przepaść, bo zamiast uciekać, biegalibyśmy nonszalancko po świecie, nie wiedząc o istnieniu zagrożenia.



# Strach jest nam bardzo potrzebny.

Jakie funkcje pełni strach?

Informuje o zbliżającym się zagrożeniu  
(stajemy się czujni).

Motywuje do podjęcia działań  
(podejmujemy się różnych czynności).



Chroni przed niebezpieczeństwem  
(jesteśmy ostrożni).

Pozwala wymyślić sposób obrony  
(tworzymy plany).

# W jakich sytuacjach czujemy strach?

**przebywanie w  
ciemności**

**bycie w  
nieznanej nam  
sytuacji**



**siedzenie  
samemu w  
domu**

**bycie w tłumie**

**zauważenie, że  
komuś dzieje  
się krzywda**

# A kiedy Ty się boisz?





# **Pamiętaj!**



**Każdy z nas może bać się czegoś innego.**

**Można wiedzieć, że coś nie istnieje, a i tak  
czuć strach - to, że potwory nie istnieją, nie  
oznacza, że nie można się ich bać.**

**Uczucie jest zawsze prawdziwe.**



# Jak objawia się strach?

**Drżenie  
dłoni**

**Szybkie bicie  
serca**



**Gęsia  
skórka**

**Przyspieszony  
oddech**

# A jak u Ciebie objawia się strach?





# Jakie myśli pojawiają się, kiedy się boimy?

**"Gdzie jest mama?"**

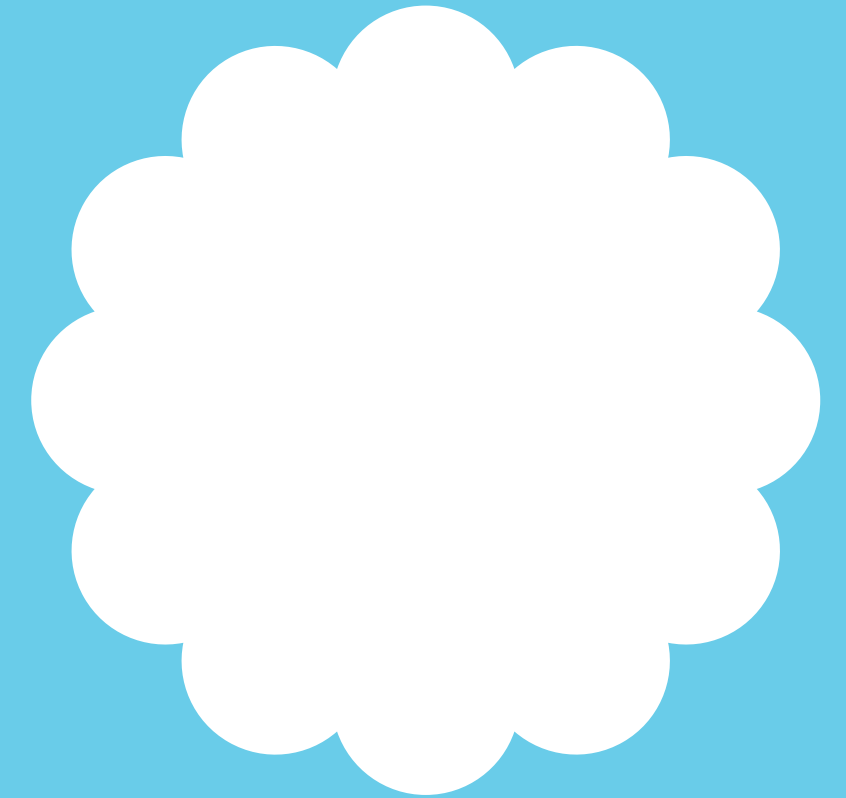
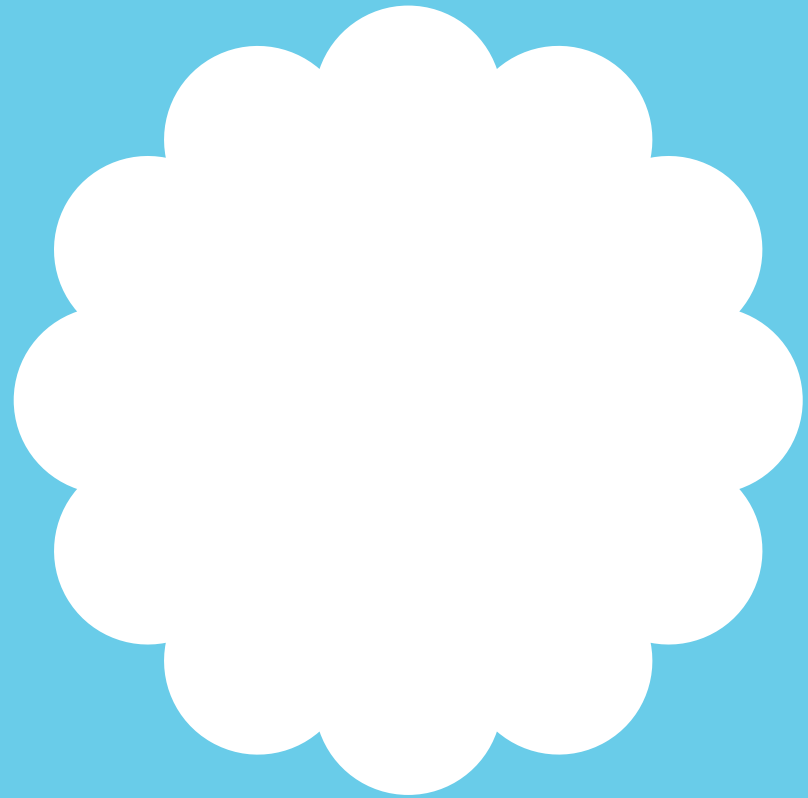
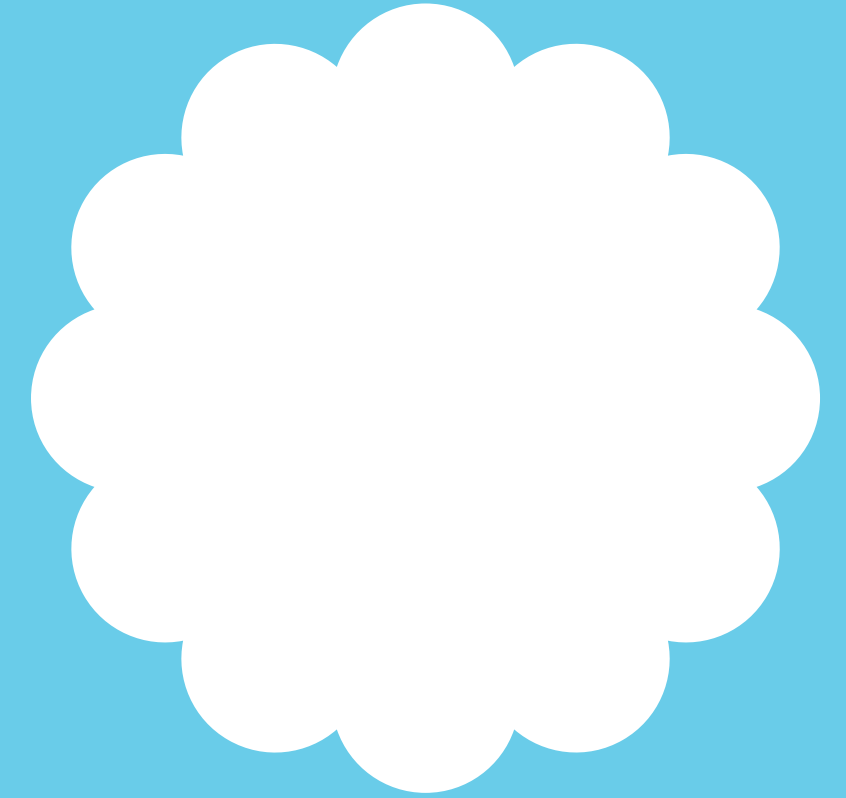
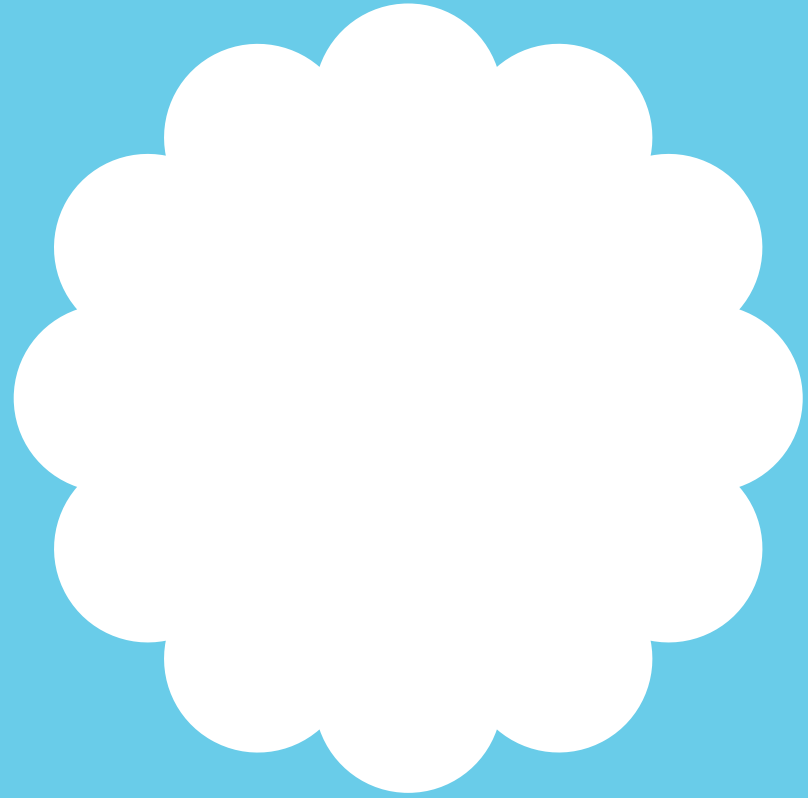
**"Chcę stąd uciec."**

**"Co mam robić?"**

**"Dam radę."**



# Co myślisz Ty, kiedy czujesz strach?



# Pamiętaj!



**W głowie każdego z nas pojawiają się różne myśli.**

**Jedni myślą o przyjemnym miejscu, inni o ucieczce, a jeszcze inni mają pustkę w głowie.**

# Jak poradzić sobie ze strachem?

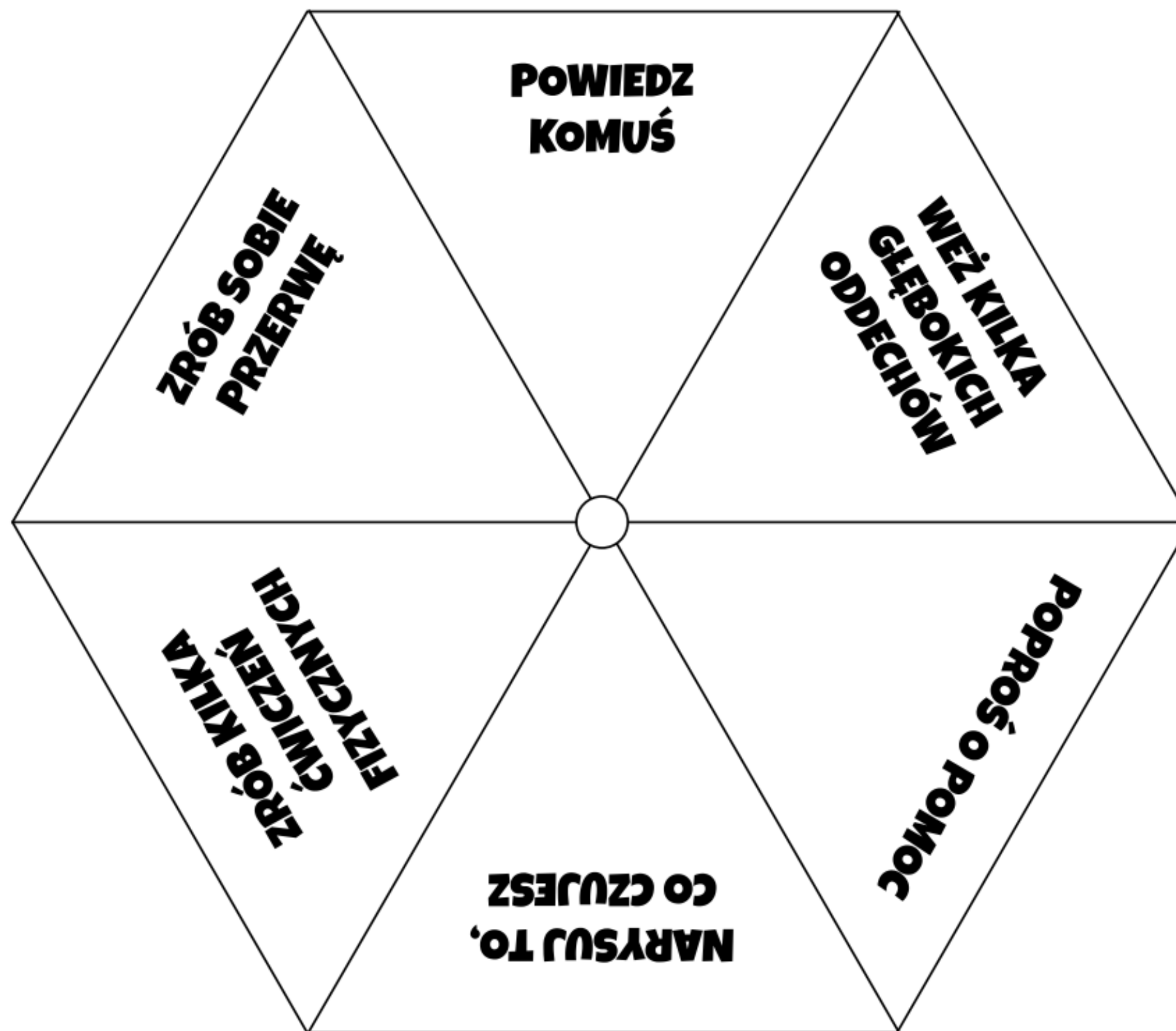


# ĆWICZENIE 1

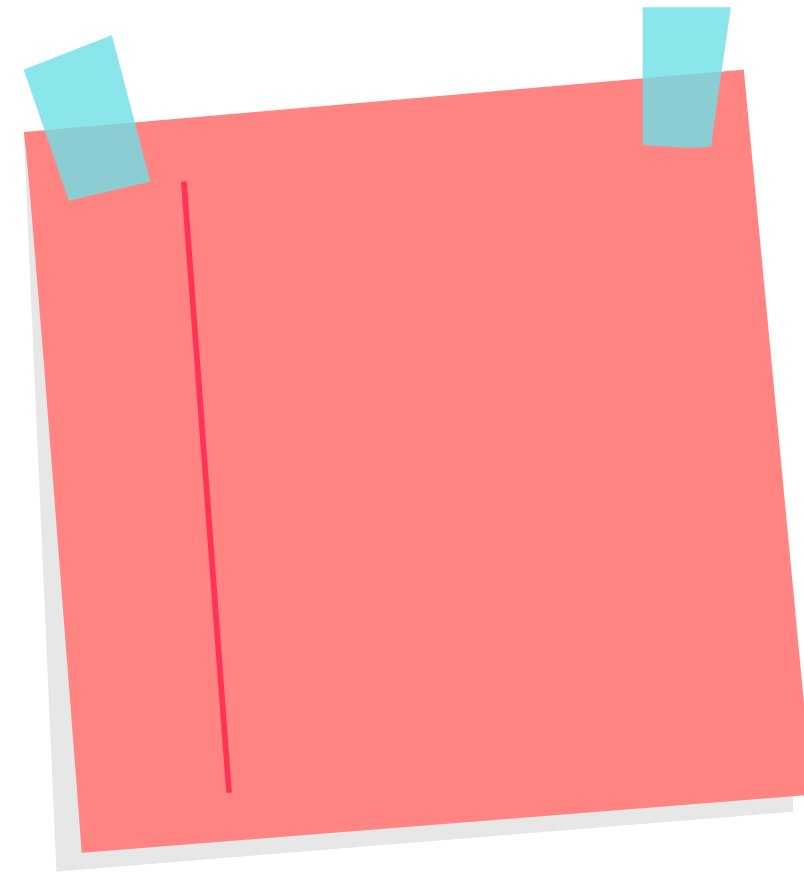
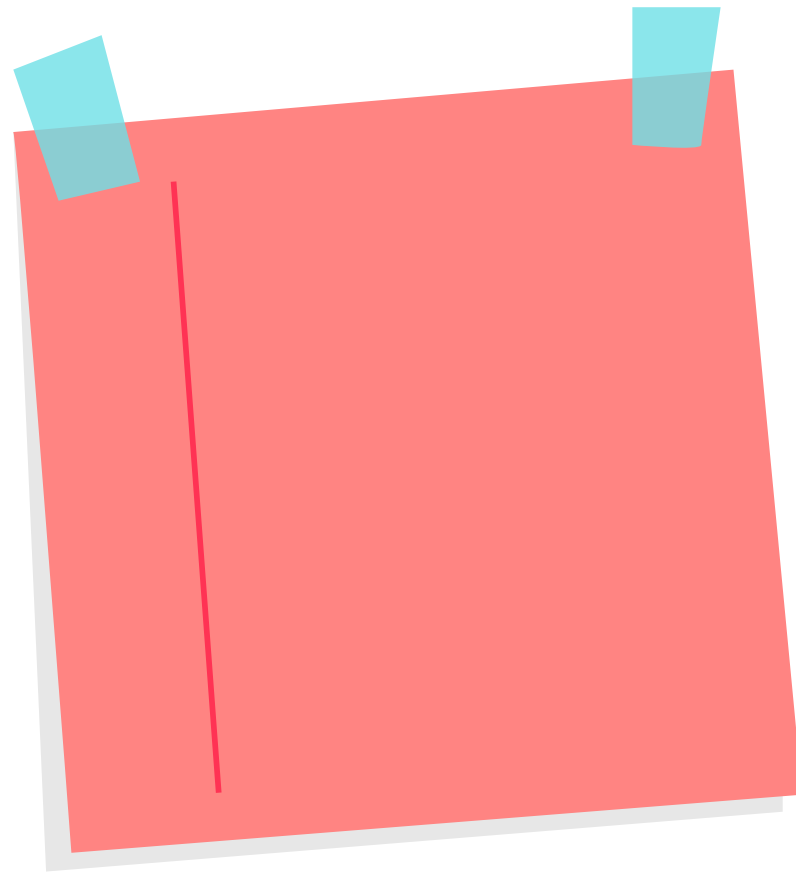
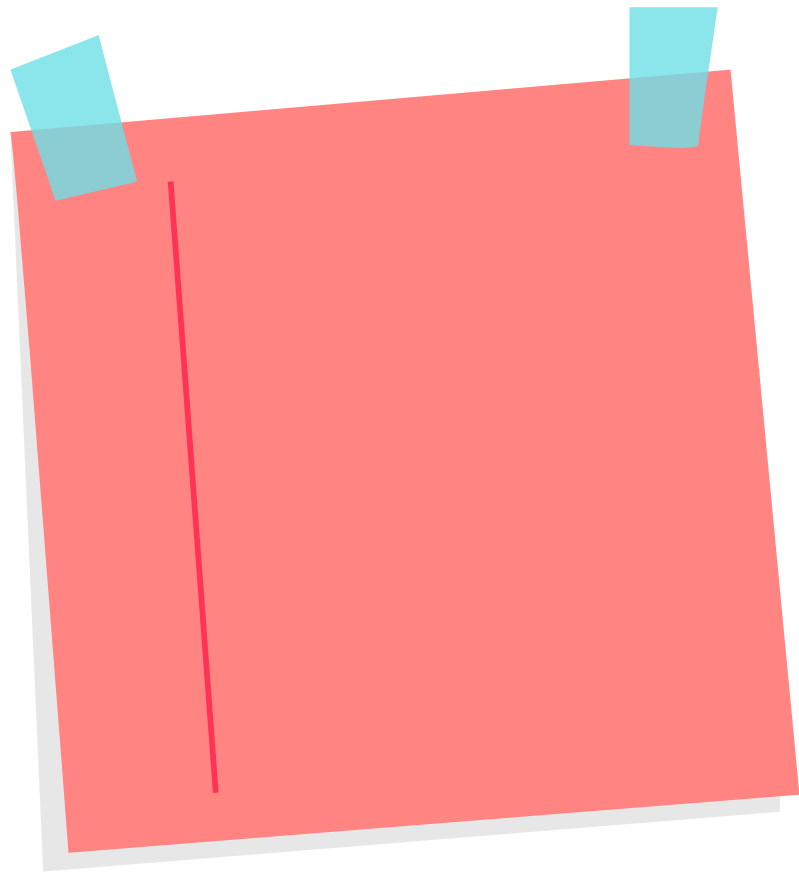




# KALEJDOSKOP MOŻLIWOŚCI



# Jakie są inne możliwości reagowania na strach? Jakie masz pomysły?

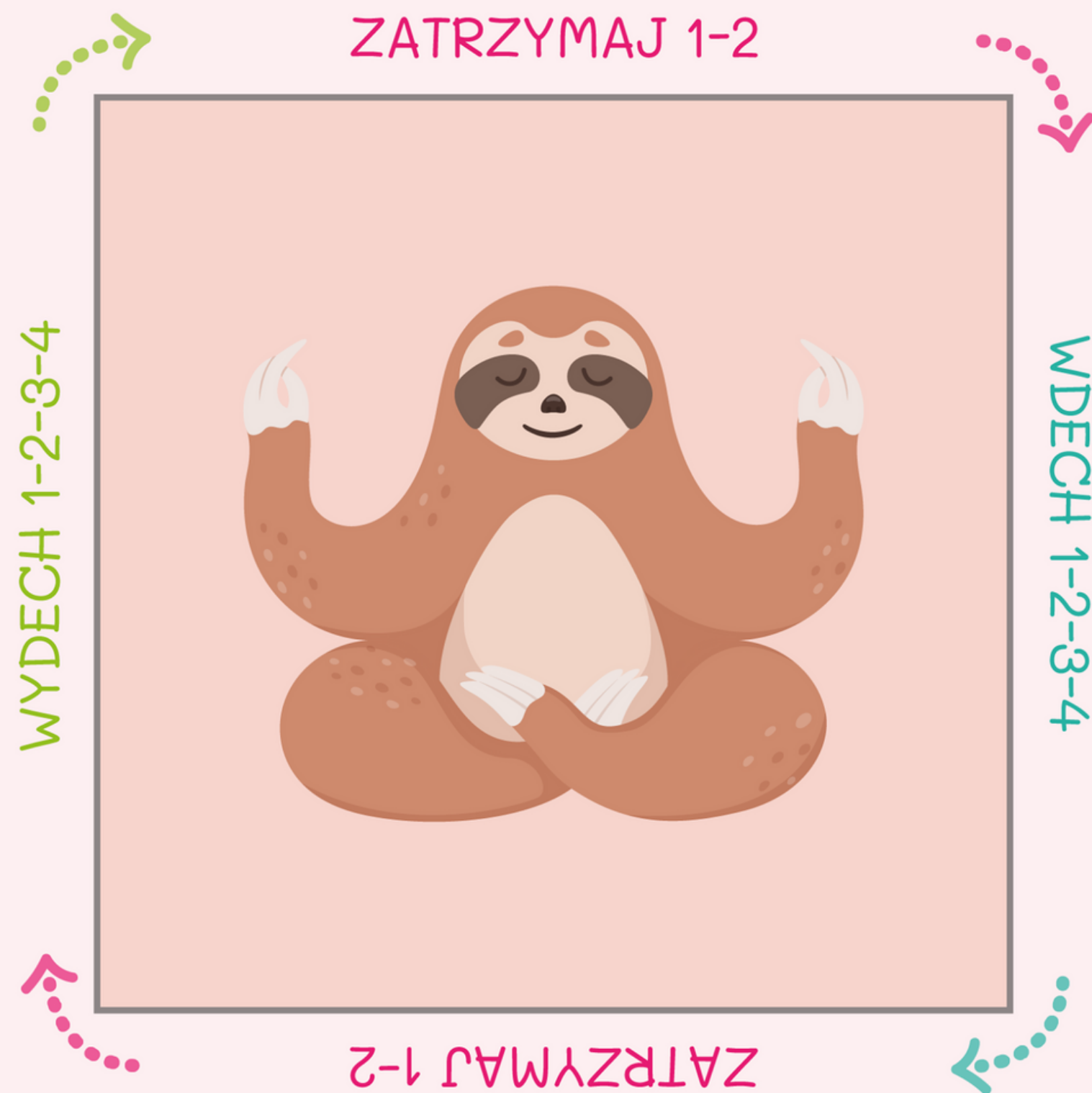




# ĆWICZENIE 2



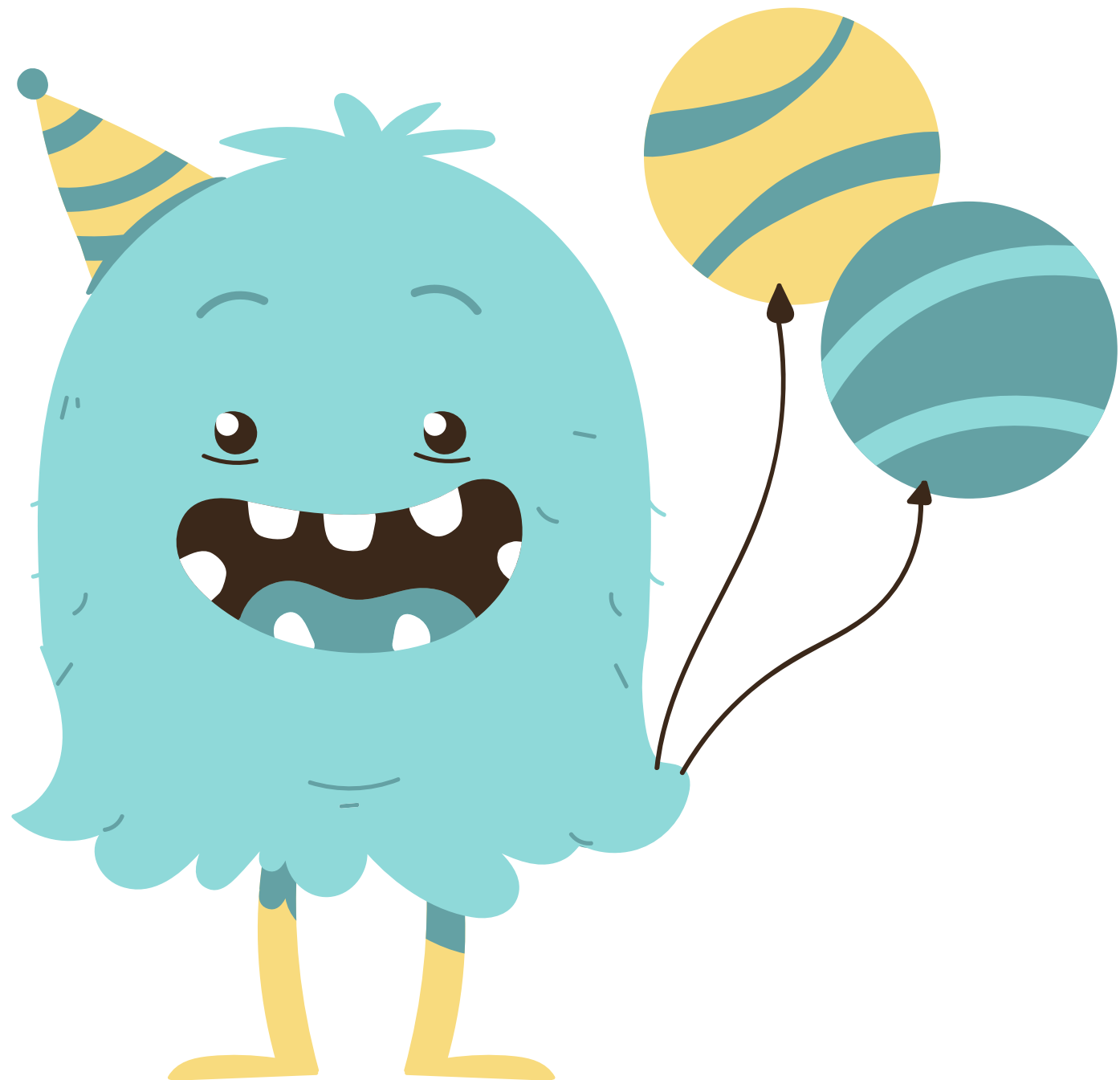
# ODDECH MA MOC



# ĆWICZENIE 3



**To jest Potworak Strachołap - żywi się cudzymi strachami. Dosłownie, zjada je na śniadanie, obiad i kolację. Nakarm go! Wypisz wszystko, czego się boisz i daj do zjedzenia Strachołapowi. Ty będziesz wolny od strachów, a Strachołap będzie najedzony. Co Ty na to?**





**Każda emocja ma prawo się w  
Tobie pojawić.**

**Pamiętaj!**



**Każdy inaczej  
przeżywa emocje.**



**Najważniejsze jest to,  
jak poradzisz sobie z  
emocjami.**



- Prosiaczku, nie masz ani krzty odwagi!**
- Niełatwo jest być odważnym – odparł Prosiaczek, lekko pociągając noskiem – kiedy jest się tylko Bardzo Małym Zwierzątkiem.**

**"Kubuś Puchatek"**

**"Niezależnie od wieku wszyscy przeżywamy te same emocje, które wynikają z potrzeb. Z uczuciami się nie dyskutuje, trudno je argumentować, trudno je też tłumić i świadomie o nich decydować. Dlatego warto docenić ich dużą rolę w życiu każdej rodziny."**

**M. Koziatek**

**"Empatia to bycie przy kimś i jego uczuciach. To nie znaczy, że odczuwamy to samo, co ona. To znaczy, że obdarzamy ją swoją pełną uwagą i obecnością."**

**M. B. Rosenberg**



# Bibliografia

## STRONY INTERNETOWE:

- <https://www.facebook.com/dzieciCapsychologia>
- <https://emocje.pro/encyklopedia-emocji-strach/>
- <https://pieknoumyslu.com/strach-i-jego-funkcje/>

## INNE ŹRÓDŁA

- Karcz, A., (2021). Odkrywamy emocje. Karty pracy dla dzieci (link do strony internetowej: <https://emocjedziecka.pl/>)
- Koziątek, M. (2021). Wszystkie emocje są tak samo ważne i nie warto ich dzielić na dobre i złe. (link do artykułu: <https://dziecisawazne.pl/wszystkie-emocje-sa-samo-wazne-warto-dzielic-dobre-zle/?fbclid=IwAR01tO-Yf8ui8VUM9-9FuTAGlPva2mKQvruL9lW17x1JU988-Ydy9rHN8p8>)



# Dziękuję za uwagę!

Dominika Kaczmarek

IV rok psychologii stacjonarnej UAM

pokaz wykonany w ramach praktyk pod opieką O. Bogackiej

