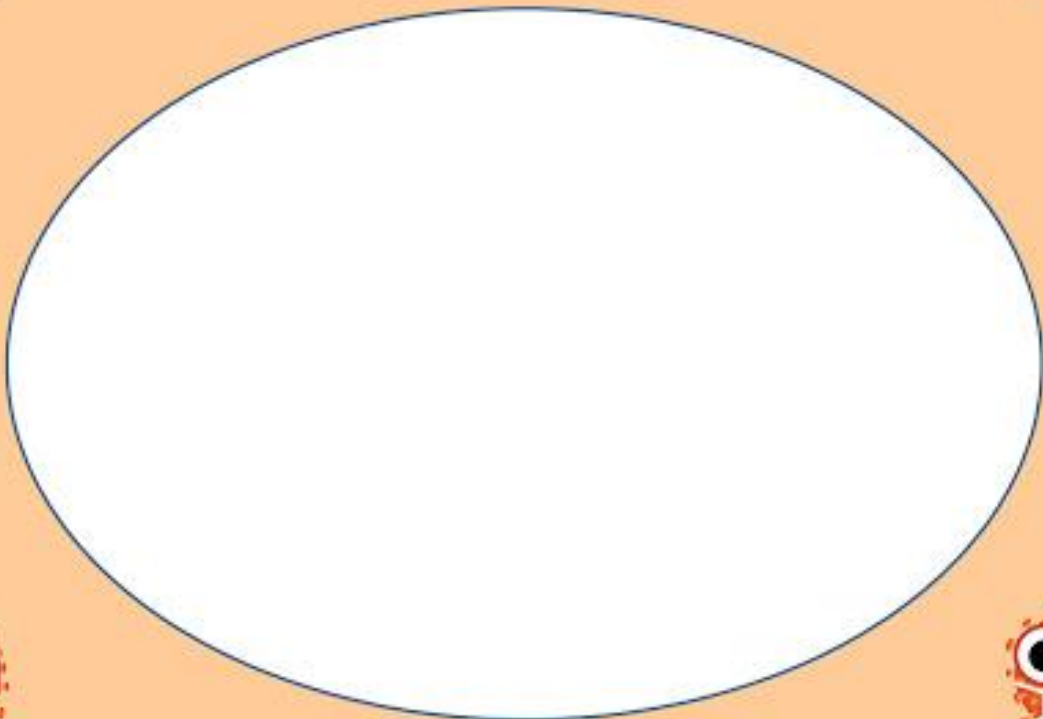
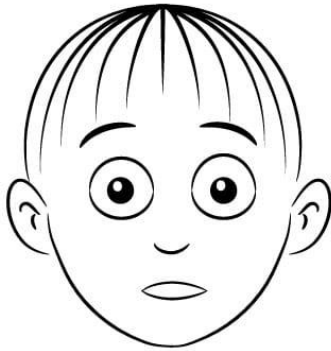




PORTRET MOJEGO LĘKU



STRACH, PRZERAŻENIE



STRACH:

- usta delikatnie otwarte
- zęby niewidoczne
- oczy szeroko otwarte
- brwi podniesione



PRZERAŻENIE:

- usta szeroko otwarte
- zęby niewidoczne
- oczy szeroko otwarte
- brwi podniesione

Patrząc na buźki powyżej, narysuj twarz osoby przestraszonej i twarz osoby przerażonej.





Dziennik lęku

Data: 27.01.2019



Sytuacja (Na przykład: gdzie jestem? z kim? co robię? co ktoś robi? co widzę? co słyszę?):
Jestem w swoim pokoju. Jestem sama. Leżę w łóżku. Jest 22. Mama powiedziała że mam spać i wyłączyła telewizor. Boję się, że nie zasnę całą noc.

Siła lęku (od 1 do 10):

1 10 4
8 2 5
7 3 6
9

Inne emocje i ich siła:

Smutek 6
.....
.....
.....

Mam obawę, że
(co się stanie? co najgorszego mogłoby się stać?)

Ze nie zasnę.
Ze nie będę całą noc spała.
Ze jutro będę zmęczona.
Ze przez zmęczenie dostanę jedynkę w szkole.

Co robię w tej sytuacji?
(odchodzę? proszę kogoś o pomoc? coś innego?)

Wolam mamę.
Płacę.
Proszę żeby spała ze mną albo żebym ja mogła spać z nią. Idę spać do mamy.

Czy kiedyś już tak się stało?
Kiedy?

Nie

1. Czy poradzę sobie jeśli się tak stanie?
2. Co mógłbym/abym zrobić aby sobie poradzić w tej sytuacji?

1. Nie poradzę sobie sama.
2. Mogłabym pooddychać albo liczyć w myślach.

1 Czego się boisz?

ZWIERZĄT

2

Co mógłbyś/abyś robić, gdybyś pokonał/a swój lęk?

Odwiedzać koleżankę, która ma psa

Chłaskać psa sąsiadki

Chodzić sama do sklepu

3 Czego możesz spróbować, aby bać się mniej?

Idź na spacer z psem ołoci

Pójsz z sąsiadką i jej psem na spacer

Pójsz do koleżanki, która ma psa



B. Gra: co się dzieje, kiedy czujemy lęk.

Określ, które z poniższych objawów oznaczają lęk, strach, zamartwianie się lub obawy.

spoczone dłonie	szeroko otwarte oczy	kaszel
ucisk w gardle	katar	suchość w ustach
przyspieszone bicie serca	zasypianie	odbijanie się („bekanie”)
placz	napięcie mięśni	kichanie
szybki oddech	mrowienie w żołądku	gęsia skórka
zgrzytanie zębami	drżące kolana	rumieniec
machanie rękoma	szczękanie zębami	ból głowy
łamiący się głos	śmiech	nerwowość
oszołomienie	parcie na pęcherz	uśmiech
szczęśliwe myśli	rozluźnienie	ziewanie
uczucie siły	klaskanie	swędząca skóra
chęć zrobienia komuś krzywdy	zaciskanie pięści	czerwona twarz
zmarszczenie brwi	niszczenie przedmiotów	przeklinanie
wpatrywanie się w kogoś	podniesiony głos	