11–15 lat

ZESTAW TUS „UMIEM RAZEM”

Lęk. Psychoedukacja i termometr strachu

Scenariusz zajęć i karty pracy do druku



Scenariusz • **Kroki** • **Karty sytuacji** • **Termometr strachu** • **Drabina odwagi** • **Praca własna**

WYMAGA KONSULTACJI PSYCHOLOGA PRZED SPRZEDAŻĄ

Nie każ mu liczyć! · niekazmuliczyc.pl

Moje kroki

Gdy czuję lęk

1 **Zauważam lęk w ciele i mierzę go na termometrze (0–10).**

2 **Przypominam sobie: to alarm. Nieprzyjemny, ale niegroźny.**

3 **Łapię myśl lękową: czego się boję, że się stanie?**

4 **Sprawdzam tę myśl i oddycham wolno.**

5 **Robię mały krok zamiast uciekać i sprawdzam termometr.**

Termometr strachu

10	**9–10:** bardzo silny lęk. Proszę o pomoc dorosłego.
9	
8	**7–8:** silny lęk. Potrzebuję chwili przerwy i wsparcia.
7	
6	**5–6:** wyraźny lęk. Mogę działać, gdy użyję narzędzia.
5	
4	**3–4:** lekki niepokój. Mogę działać.
3	
2	
1	**0–2:** spokój.
0	

Lęk to alarm

- Lęk chroni nas przed niebezpieczeństwem. Gdy mózg zauważy zagrożenie, przygotowuje ciało do walki, ucieczki albo znieruchomienia.
- Dlatego serce bije szybciej, oddech przyspiesza, mięśnie się napinają, a brzuch się ściska. To nieprzyjemne, ale niegroźne.
- Czasem alarm włącza się, choć zagrożenia nie ma, jak czujnik dymu przy przypalonym toście. To fałszywy alarm.
- Lęk jest jak fala: rośnie, ma szczyt i opada, nawet gdy nic nie robię.

Unikanie: ulga teraz, większy lęk potem

Gdy uciekam od tego, czego się boję, czuję ulgę. Ale nie sprawdzam, czy dam radę, więc następnym razem alarm włącza się szybciej i mocniej. Mały krok zamiast ucieczki uczy mózg: „Bałem/bałam się, a jednak dałem/dałam radę”.

lęk → ucieczka → ulga → większy lęk następnym razem

lęk → mały krok → „dałem/dałam radę” → mniejszy lęk następnym razem

Lęk to alarm, który chce mnie chronić. Mogę go poczuć i mimo to zrobić mały krok

KARTA PRACY 2

Mój termometr strachu

Przy każdej sytuacji wpisz, ile pokazałby twój termometr strachu (0–10). Ludzie bardzo się różnią i to normalne. Nie musisz nikomu pokazywać tej karty.

10	**9–10:** bardzo silny lęk. Proszę o pomoc dorosłego.
9	
8	**7–8:** silny lęk. Potrzebuję chwili przerwy i wsparcia.
7	
6	**5–6:** wyraźny lęk. Mogę działać, gdy użyję narzędzia.
5	
4	**3–4:** lekki niepokój. Mogę działać.
3	
2	
1	**0–2:** spokój.
0	

1. Odpowiedź przy tablicy. ☐
2. Telefon do obcej osoby. ☐
3. Wejście do sali pełnej nieznajomych. ☐
4. Sprawdzian z przedmiotu, którego nie lubię. ☐
5. Pająk na ścianie w pokoju. ☐
6. Występ na szkolnej akademii. ☐
7. Rozmowa z dyrektorem. ☐
8. Pierwszy dzień w nowej szkole. ☐
9. Zamówienie jedzenia w restauracji. ☐
10. Zostanie samemu/samej w domu wieczorem. ☐

Najmniej boję się:

Gdybym chciał/chciała poćwiczyć odwagę, zacząłbym/zaczęłabym od: