



odpowiedz sobie  
na pytanie JAKIE  
SĄ FAKTY,  
napisz na karcie

pooddychaj,  
wdech - licz do 3,  
wydech - licz do 6

posłuchaj ulubionej muzyki

zajmij się swoim hobby



## JAK RADZIĆ SOBIE Z LĘKIEM

poćwicz trochę

zdrzemnij się

zrób matematykę,  
odejmuj od liczby 150 liczbę 7,  
tak długo, aż dojdiesz do liczby ujemnej

porozmawiaj z kimś

poucz się tego co cię interesuje

porysuj, pomaluj

pożuj gumę

pościskaj piłeczkę  
antystresową

przeanalizuj sytuację

weź 10 głębokich oddechów





przed pójściem spać  
zastosuj techniki z karty  
MOJA HIGIENA SNU

przed kolejnym dniem  
przygotuj się wcześniej  
(naszykuj ubranie, ustaw budzik,  
zapakuj plecak, przygotuj wodę)



## STRATEGIE ZARADCZE

noś ze sobą piłeczkę,  
gumy, wodę, kartki papieru  
(pomagajki by zredukować stres)

rozplanuj naukę

planuj dzień  
(napisz na kartce/ w telefonie  
lub skorzystaj z karty MÓJ PLAN DNIA)

wyjeżdżaj/ wychodź z domu wcześniej  
noś ze sobą dzienniczek uczuć

miej przy sobie „ściągę” ,  
które przypomną Ci co zrobić w sytuacji lękowej

