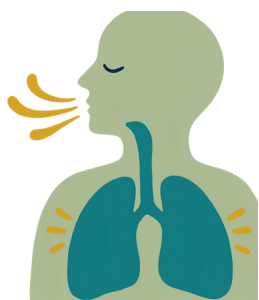


APTECZKA EMOCJONALNEJ PIERWSZEJ POMOCY

CZYLI CO ZROBIĆ, GDY EMOCJE BIORĄ GÓRĘ, CZUJESZ STRES,
ZŁOŚĆ, LĘK LUB PRZYTŁOCZENIE.

Emocje są jak fale – przychodzą, osiągają szczyt i odpływają. Nie musisz z nimi walczyć, ale możesz nauczyć się na nich pływać. Kiedy czujesz, że tracisz kontrolę, sięgnij po narzędzia z poniższej apteczki.



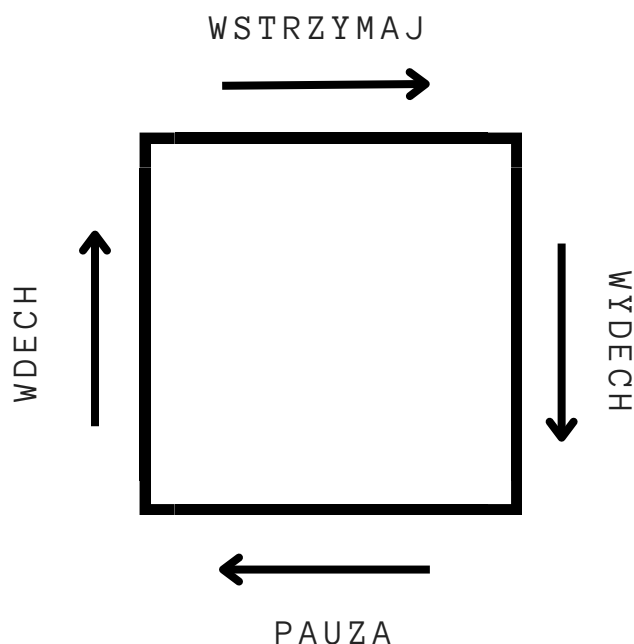
“RESET DLA CIAŁA” – ODDECH PUDEŁKOWY

Gdy serce bije za szybko, a w głowie masz gonitwę myśli:

Wyobraź sobie kwadrat i podążaj wzrokiem po jego bokach:

1. Wdech przez nos – licz w myślach do 4.
2. Zatrzymaj powietrze – licz do 4.
3. Spokojny wydech ustami – licz do 4.
4. Zatrzymaj puste płuca – licz do 4

Powtórz 4-5 razy. Twój układ nerwowy dostanie sygnał: “Jesteś bezpieczny/a, zwalniam”.



APTECZKA EMOCJONALNEJ PIERWSZEJ POMOCY

CZYLI CO ZROBIĆ, GDY EMOCJE BIORĄ GÓRĘ, CZUJESZ STRES,
ZŁOŚĆ, LĘK LUB PRZYTŁOCZENIE?



“KOTWICA” – TECHNIKA UZIEMIENIA 5-4-3-2-1

Gdy czujesz panikę, lęk lub odpływasz myślami.

Rozejrzyj się wokół siebie i nazwij w myślach (lub na głos):

- 5 rzeczy, które widzisz (np. zegar, drzewo, długopis).
- 4 rzeczy, których możesz dotknąć (np. gładki blat biurka, własne włosy, faktura swetra, zimny kaloryfer).
- 3 dźwięki, które słyszysz (np. szum komputera, tykanie zegara, odgłosy z korytarza).
- 2 zapachy, które czujesz (np. świeże powietrze, zapach papieru, zapach gumy do żucia).
- 1 smak, który masz w ustach (lub weź łyk zimnej wody)



“PRZYCISK PAUZA” – METODA S.T.O.P

Gdy czujesz, że za chwilę powiesz lub zrobisz coś w złości.

- **S (Stop):** Zatrzymaj się dosłownie na sekundę. Nie mów nic, nie ruszaj się.
- **T (Take a breath):** Weź jeden głęboki, powolny oddech.
- **O (Observe):** Zaobserwuj, co się w Tobie dzieje. Gdzie w ciele czujesz napięcie? (Zaciśnięte pięści? Ścisk w brzuchu?)
- **P (Proceed):** Przejdź do działania z większym spokojem – wybierz reakcję, a nie impuls.

APTECZKA EMOCJONALNEJ PIERWSZEJ POMOCY

CZYLI CO ZROBIĆ, GDY EMOCJE BIORĄ GÓRĘ, CZUJESZ STRES,
ZŁOŚĆ, LĘK LUB PRZYTŁOCZENIE?



“3-4-5” – WYDŁUŻONY WYDECH

Twój wbudowany hamulec bezpieczeństwa – działa wprost na układ nerwowy.

Kiedy wdech jest krótszy niż wydech – aktywujesz przywspółczulny układ nerwowy (hamulec dla stresu).

1. Wdech przez nos: wciągaj powietrze spokojnie, licząc w myślach do trzech.
2. Wstrzymaj powietrze przez 4 sekundy
3. Wypuszczaj powietrze powoli – licząc w myślach do 5 lub 6.
4. Powtórz 5-6 razy



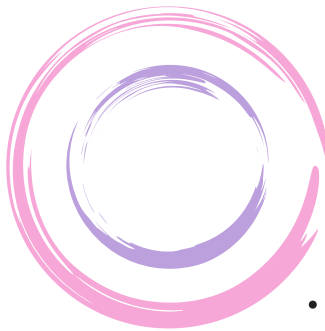
“CYTRYNA I PIÓRKO” – RELAKSACJA MIĘŚNI

Do walki ze stresem, lękiem oraz bezsennością.

1. **CYTRYNA:** Wyobraź sobie, że trzymasz w dłoniach dwie połówki twardej, kwaśnej cytryny. Zaciśnij pięści, zepnij ramiona i twarz z całej siły, próbując wycisnąć z nich ostatnią kroplę soku (policz do 5).
2. **PIÓRKO:** Nagle upuść cytryny. Rozluźnij dłonie, barki i całe ciało tak, jakbyś zamienił/a się w lekkie piórko unoszące się na wietrze.
3. Obserwuj uczucie ulgi

APTECZKA EMOCJONALNEJ PIERWSZEJ POMOCY

CZYLI CO ZROBIĆ, GDY EMOCJE BIORĄ GÓRĘ, CZUJESZ STRES,
ZŁOŚĆ, LĘK LUB PRZYTŁOCZENIE?



“DWA KOŁA: CO MOGĘ, A CZEGO NIE”

Gdy zamartwiasz się czymś, na co nie masz wpływu.

Wyobraź sobie dwa okręgi – mniejszy w środku
większego:

- **Wewnętrzne koło** (to ode mnie zależy): Moje przygotowanie, czas pójścia spać, to jak się odezwę do innych, poproszenie o pomoc. **NA TYM SKUPIAM ENERGIE.**
- **Zewnętrzne koło** (Poza moją kontrolą): Trudność pytań na teście, humor nauczyciela, pogoda, zachowanie innych osób. **UCZĘ SIĘ ODPUSZCZAĆ, BO I TAK TEGO NIE ZMIENIĘ.**

“3 DYSZKI” – ZASADA 10/10/10



Gdy wydarzyło się coś wstydliwego, dostałeś/aś
złą ocenę lub doszło do kłótni.

Zadaj sobie 3 proste pytania:

1. Czy to będzie miało znaczenie za 10 minut?
2. Czy to będzie miało znaczenie za 10 miesięcy?
3. Czy to będzie miało znaczenie za 10 lat?

Większość codziennych dramatów traci swoją
niszczyielską siłę już przy drugim pytaniu :-)



KIEDY METODY NIE WYSTARCZAJĄ:

POPROŚ KOGOŚ O POMOC.

Sięgnięcie po pomoc to nie brak siły, ale przejaw
dojrzałości i odwagi.

- **przyjdź do gabinetu psychologa szkolnego.**
- **porozmawiaj z kimś zaufanym.**