

# STRACH



Zagraj w Odporni Mentalnie  
i ogarnij strach lub lęk Dziecka!



## Strach

Informuje mnie, że coś mi zagraża.  
Ponadto mówi mi, że coś jest dla mnie  
ważne. Zachęca mnie do zatrzymania się  
i sprawdzenia, czy coś jeszcze mam zrobić  
lub się zatrzymać i w ogóle czegoś nie  
robić.



W jaki sposób dziecko dobrze przeżywa strach?

- Chowa się
- Zatrzymuje się
- Chce zaatakować, oddać
- Trzęsie się ze strachu
- Inne bardzo osobiste reakcje



Chcesz dowiedzieć się więcej o STRACHU?

[KLIKNIJ TUTAJ](#) i Dowiedz się więcej na Webinarze:  
Jak reagować na strach lub lęk Dziecka ?

zamień na

CZEGO NIE MÓWIĆ DO DZIECI:

- ✗ "Nie bój się!"
- ✗ "Co Ty się tak boisz?"
- ✗ "Słuchaj się bo Cię zły Pan / Babajaga zabierze."
- ✗ "Musisz być odważny."
- ✗ "Inne dzieci się tego nie boją."



CO MÓWIĆ DO DZIECI:

- ✓ "To tylko strach."
- ✓ "Strach jest ważny możesz mu zaufać."
- ✓ "Twój strach Cię ochroni."
- ✓ "To strach. Jestem tu przy Tobie."
- ✓ "To strach. Czego potrzebujesz?"