

## Rozbrajamy pandemiczny strach

*Karta aktywności dla młodzieży w wieku od 13 do 16 lat*

Z reguły każdemu łatwo rozpoznać, kiedy jest radosny. Dużo większym wyzwaniem jest, by zdać sobie sprawę, że przeżywa się trudniejsze, nieprzyjemne dla nas emocje. Nieuświadomione emocje, często te trudne, jak złość czy strach, zabierają nam energię. Sprawiają, że najzwyczajniej czujemy się źle, choć nie bardzo wiemy dlaczego. Czas pandemii i izolacji to wyzwanie dla każdego – malucha, ucznia i dorosłego.

Zapraszam Cię do wykonania ćwiczenia, które być może pomoże Ci zidentyfikować te najtrudniejsze emocje związane z pandemią.

### 1.

Na to, jak się czujemy, mają wpływ między innymi nasze myśli. Zastanów się, jakie myśli przychodzą Ci do głowy, gdy słyszysz o pandemii koronawirusa. Wpisz wszystkie te myśli w polu oznaczonym **MYŚLI**.

### 2.

Pomyśl, jakie emocje teraz Ci teraz towarzyszą. Wpisz wszystkie te emocje w polu oznaczonym **EMOCJE**.

### 3.

Jakie działania podejmujesz w związku z pandemią?  
Czy jesteś ostrożna/ostrożny?  
Może często oglądasz wiadomości dotyczące aktualnej sytuacji epidemicznej?  
A może zupełnie nie interesujesz się tym tematem?  
Wpisz wszystkie te działania w polu oznaczonym **ZACHOWANIA**.

**MYŚLI:**

- .....  
- .....  
- .....  
- .....

**UCZUCIA:**

- .....  
- .....  
- .....  
- .....

**ZACHOWANIA:**

- .....  
- .....  
- .....  
- .....

Przyjrzyj się temu schematowi i zastanów się, czy myśli, które Ci towarzyszą, pomagają Ci, czy przeszkadzają w zachowaniu dobrego samopoczucia. Swoje refleksje zanotuj poniżej:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jeśli po wykonaniu tego ćwiczenia czujesz, że chciałabyś/chciałbyś porozmawiać z kimś bliskim, poproś rodzica lub pedagoga szkolnego.

Pracę możesz pokazać swoim rodzicom i wspólnie porozmawiać o tym, jak się czujesz.