

Drodzy rodzice.

Czas, w który przyszło Nam teraz żyć nie jest łatwy. Zdarzają się silne napięcia, lęki, obawy, brak poczucia stabilizacji. Pojawia się pytanie – Jak sobie radzić, gdzie szukać pomocy? Rodzina to najsilniejszy element przetrwania. Można również skorzystać z możliwości, które będą uzupełnieniem „koła ratunkowego”.

Mając zgodę autora przekazuję i udostępniam jeden ze sposobów radzenia sobie ze stresem. Polecam go jako rodzic i jako terapeuta.

Joanna Hochołowska

Uruchamiamy zasoby 😊

W sytuacji silnego napięcia lub lęku często, i dzieci i dorośli, nie mamy dostępu do tego co może nam pomóc obniżyć napięcie. "Walizka ratunkowa" czy "pudełko zasobów" to narzędzie, które pozwala uruchomić zasoby, wyregulować emocje i w konsekwencji obniżyć odczuwane napięcie.

Polecenie: Wyobraź sobie, że masz walizkę do której możesz sięgnąć, kiedy jest ci źle by poczuć się spokojniej. Co mogło by się tam znaleźć?

Część z naszych zasobów możemy zmaterializować przedstawiając je w formie graficznej lub zapisując w postaci haseł, które szybko uruchomią odpowiednie skojarzenia.

Ćwiczenie ma za zadanie uruchomienie zasobów, którymi mogą być: talenty, umiejętności, doświadczenia, wiedza, hobby, wartości, osoby, grupy, zdrowie, nastawienie (np. spostrzeganie problemu jako wyzwania), humor, optymizm, wiara w swoje możliwości, nadzieja, optymizm, zdolności nadawania sensu zdarzeniom.

## WALIZKA RATUNKOWA

AKTYWIZACJA ZASOBÓW I REGULACJA EMOCJI.



Ulubiona zabawka, przedmiot.  
Amulet.



Robię coś co lubię.  
Myślę o tym co sprawia mi przyjemność.



Bilet na 10 min. np. spaceru, przytulania, żartowania, czytania ulubionej bajki.



Zapisane myśli, które dają siłę.



Życzliwość wobec siebie.



Album ze zdjęciami.



Wsparcie od kogoś bliskiego.  
Rozmowa.

### CO MOGĘ ZROBIĆ, ŻEBY POCZUĆ SIĘ LEPIEJ?

**WALIZKA RATUNKOWA** JEST PO TO BY W JEDNYM MIEJSCU ZGROMADZIĆ WSZYSTKO CO MOŻE POMÓC W SYTUACJI GENERUJĄCEJ SILNE NAPIĘCIE.

MOŻNA PRZYGOTOWAĆ PUDEŁKO, SZKATUŁKĘ, WORECZEK NA TO WSZYSTKO CO POMAGA OBNIŻYĆ NAPIĘCIE.

DO WALIZKI/PUDEŁKA ZASOBÓW WKŁADAMY PRZEDMIOTY, SYMBOLE:

1) **URUCHAMIAJĄCE SIĘ POZYTYWNYCH SKOJARZEŃ** NP. ZDJĘCIA, DROBIAZG PRZYWIEZIONY Z WAKACJI, KARTKĘ ZE SŁOWAMI, KTÓRE DAJĄ SIŁĘ, ULUBIONĄ PIOSENKĘ ITD.

2) **URUCHAMIAJĄCE ZASOBY:** TO CO LUBIĘ ROBIĆ, CO CO SPRAWIA MI PRZYJEMNOŚĆ, OSOBY, MYŚLI KTÓRE DAJĄ SIŁĘ, WARTOŚCI, HOBBY, HUMOR, WIARĘ W SIEBIE I SWOJE MOŻLIWOŚCI, BILET NA 10 MIN. WYBRANEJ AKTYWNOŚCI ITP.