

GDZIE RODZI SIĘ STRACH?



AGATA KASPROLEWICZ



Polska Akcja Humanitarna
Wejdź na: www.pah.org.pl/Dom

STRACH JEST NATURALNY

ANNA CYKLIŃSKA



MA NAS CHRONIĆ

DAJE WSKAZÓWKI OSTRZEGA

PAMIĘTAJMY, BY ZARZĄDZIĆ ENERGIĄ POMAGANIA

OPIERA SIĘ NA WYODRĄŻNI

STRACH a LĘK



NIE ZNA GRANIC

SPOSOBY RADZENIA

WALKA



MOŻE BYĆ TO POMOC

UCIECZKA



ZAMROŻENIE



REAKCJA NA TO CO TERAZ

REAKCJA NA TO CO MOŻE SIĘ ZDARZYĆ

MOŻE AKTYWOWAĆ DO DZIAŁANIA

POWODOWAĆ REGRES

MYSLENIE KATASTROFICZNE

SKUPIA NA SOBIE WYŁĄCZA EMPATIĘ

DLACZEGO RÓŻNICUJEMY UCHODZCÓW?

„SĄSIEDZI” z UKRAINY

PODOBIEŃSTWO

KOLORU SKORY



HISTORII

RELIGI

JAK RADZIĆ SOBIE Z EMOCJAMI

! NIE TŁUMIĆ !

ZAUWAŻYĆ EMOCJE



PRZYZNAĆ SIĘ DO EMOCJI



MAŁE KROKI



PODZIELIĆ SIĘ W ROZMOWIE

SKONFRONTOWAĆ NIEPZYCHYLNY KOMENTARZ



DBANIE O SIEBIE



WSPARCIE

