Sposoby radzenia sobie ze strachem:

- Porozmawiaj z osobą, którą lubisz i przy której dobrze się czujesz. Możesz jej opowiedzieć o tym, czego się boisz, ale też wybrać zupełnie inny temat, by na chwilę zapomnieć o swoim strachu.
- Weź głęboki oddech i posłuchaj swojej ulubionej muzyki.
- Wyobraź sobie coś miłego, np. że pływasz łódką po jeziorze, leżysz na plaży, lecisz na czarodziejskim dywanie. Znajdź taką sytuację, która będzie dla Ciebie odprężająca.
- Przytul się do bliskiej osoby.
- Spokojnie policz do 10, a kiedy już trochę się uspokoisz pomyśl:

1. Czego się boisz?
2. Czy jest to dla Ciebie naprawdę groźne?
   Jeśli tak- zastanów się co zrobić by uniknąć niebezpieczeństwa.
   Jeśli nie- zastanów się co zrobić by lęk Ci nie przeszkadzał.

- Oswój swój strach małymi krokami, np. Zosia bała się psów. Najpierw oglądała zdjęcia i filmy z psami. Następnie obserwowała psa swojej cioci, ale nie podchodziła do niego za blisko. W końcu spróbowała pobawić się z psem swojej koleżanki. Zosia oswajała swój strach stopniowo.
- Jeśli boisz się jakiejś sytuacji, pomyśl co pozytywnego ma w sobie. Dla przykładu, boisz się wizyty u dentysty, ale to ta wizyta sprawi, że przestanie boleć Cię ząb.