

Što da radim kad se bojim?

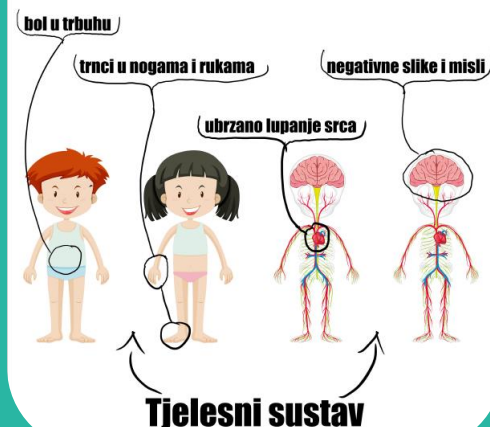


Što je strah?



STRAH je
neugodan osjećaj
koji se pojavi
negdje u
našemu tijelu.

U raznim dijelovima tijela osjećamo strah



Svi povremeno imamo strahove



bez obzira koliko
smo **VELIKI** ili **HRABRI**.

Mali strah i zabrinutost



čuvaju od
raznih **opasnosti**.

Ali kada strah naraste i preplavi te, više **ne pomaže**.



Da tvoj strah ima lice, kako
bi izgledao?
Smisli mu neko ime.



Zaokruži na kojem dijelu tijela
osjećaš strah i nazovi ga imenom
koje si mu smislio/la.

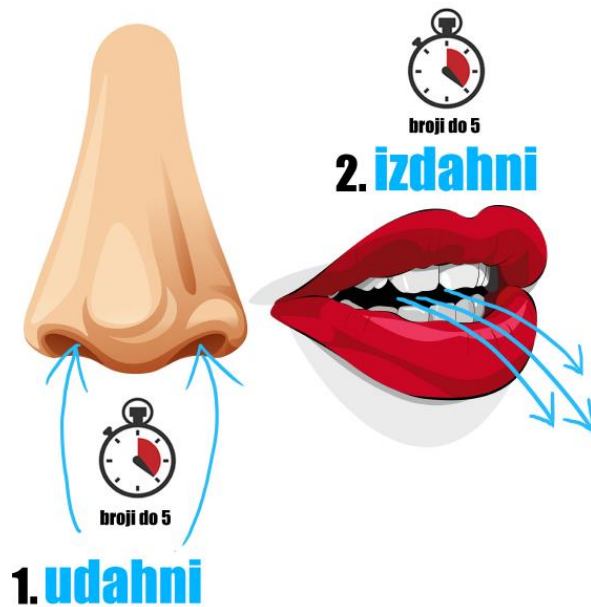


KAKO SAVLADATI

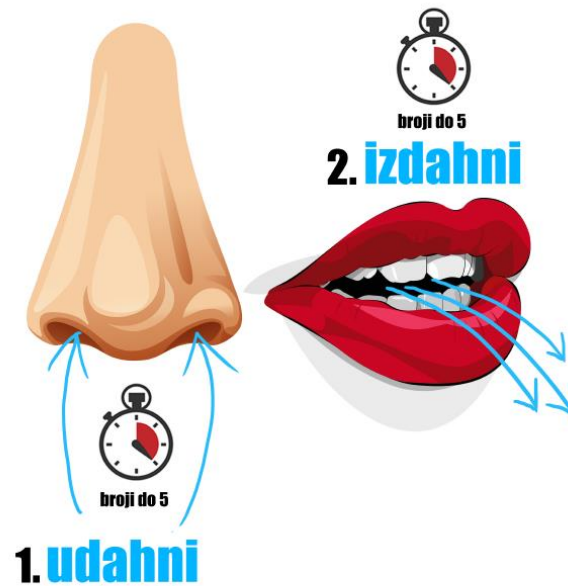


STRAH?

Duboko diši



Nastavi disati,
no ovaj put zamisli da si udahnuo svoju **najdražu boju**,
a izdahnuo **najmanje dragu boju**.



Kad **dišeš**,
tvoje tijelo i
um se opuštaju,



a **strah** polako nestaje.

**Strah se najviše
boji smijeha.**



**Zamišljanje smiješnih slika
pomaže da se opustiš
i da savladaš strah.**

**Zamisli da se tvoj najveći strah smanjio
tako da je postao manji od mrava.
Sada zamisli da si ti VELIK kao div.
Pogledaj kako je sićušan
i ne može ti ništa.**



**Nacrtaj najsmješni strah.
Možeš mu dodati sunčane naočale, klaunov nos,
smiješnu periku,
duge ili kratke noge, smiješne cipele...
Budi kreativan.**



**Zatvori oči i zamisli sebe
kao superheroja**



**s plaštom u tvojoj
omiljenoj boji.**

**Nacrtaj sebe kako nosiš plašt.
Ukrasi ga i oboji
u svoju omiljenu boju.**



Kad se bojiš, zamisli da se nalaziš
na nekom sretnom mjestu.
Zamisli sebe **ogrnutog plaštem**.



Plašt te štiti od
onog čega se bojiš



Nacrtaj svoje smireno lice.
U oblačić nacrtaj svoje sretno mjesto.
Plašt oboji u svoju omiljenu boju.



BRAAAVO! NA DOBROM SI PUTU DA SAVLADAŠ STRAH!



Priču pripremile i uredile:

**Ivana Pejnović
Snježana Pejnović dipl. psiholog**

Ilustracije preuzete s

www.freepik.com

Autori ilustracija:

**brgfx
macrovector
vectorpocket
freepick**

