

Što da radim kad se bojim?

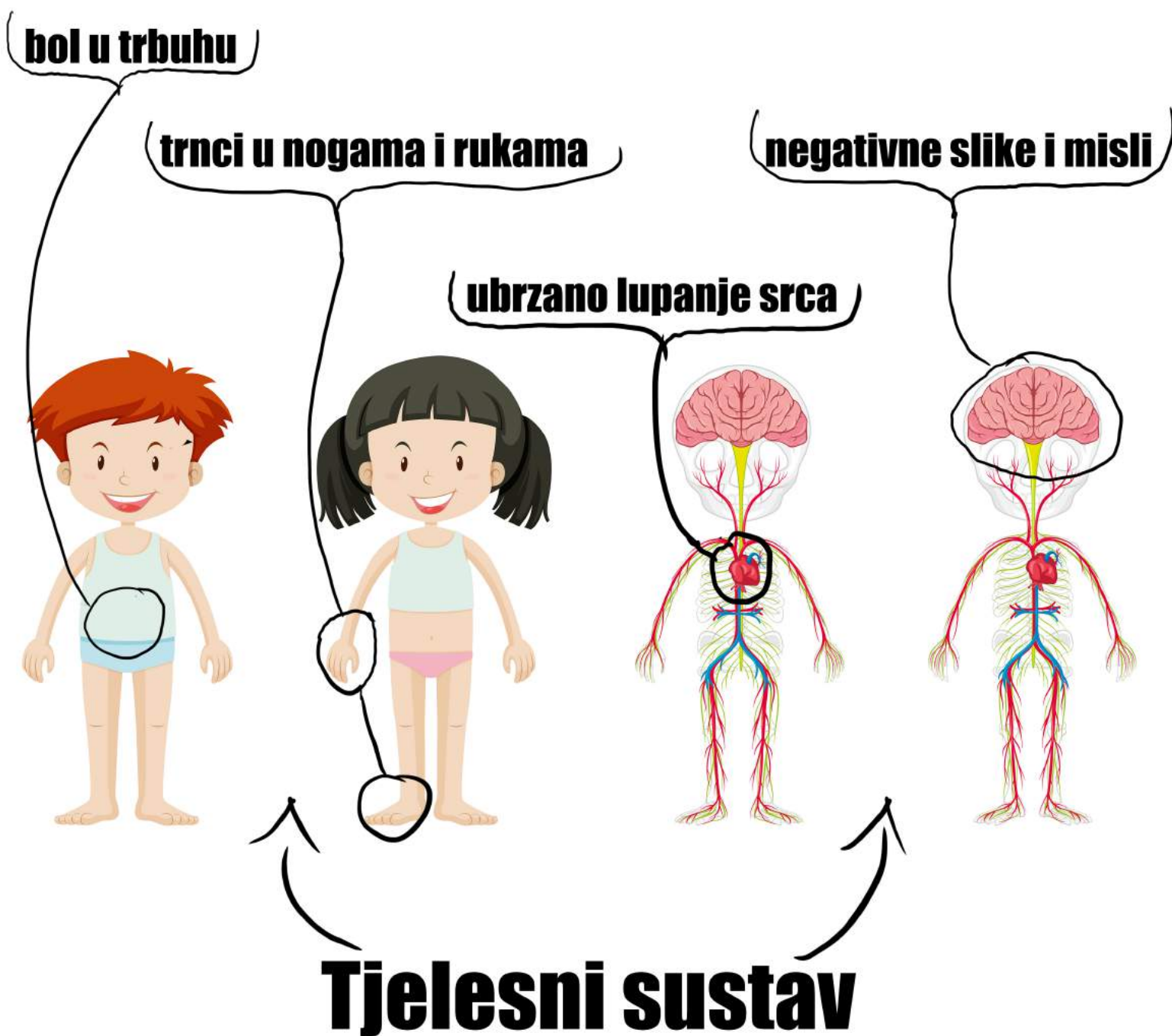


Što je strah?



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

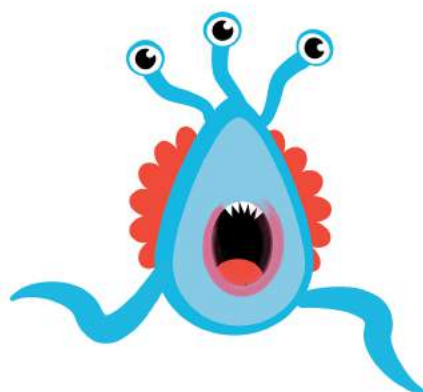


čuvaju od
raznih **opasnosti.**

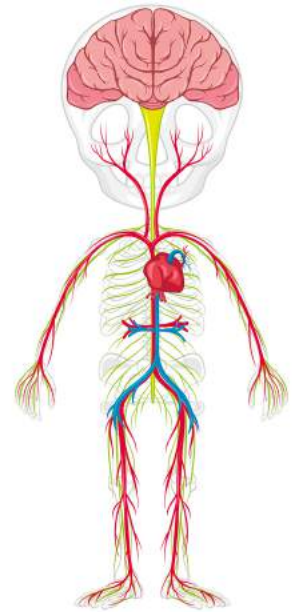
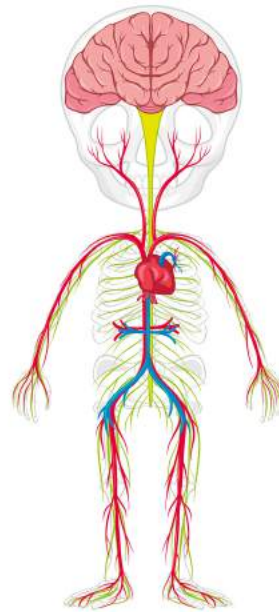
Ali kada strah
naraste i preplavi te,
više ne pomaže.



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



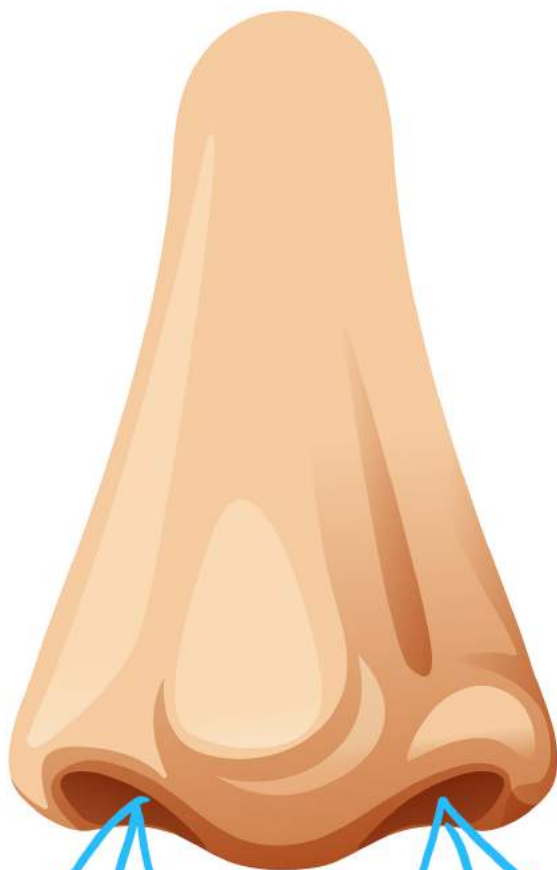
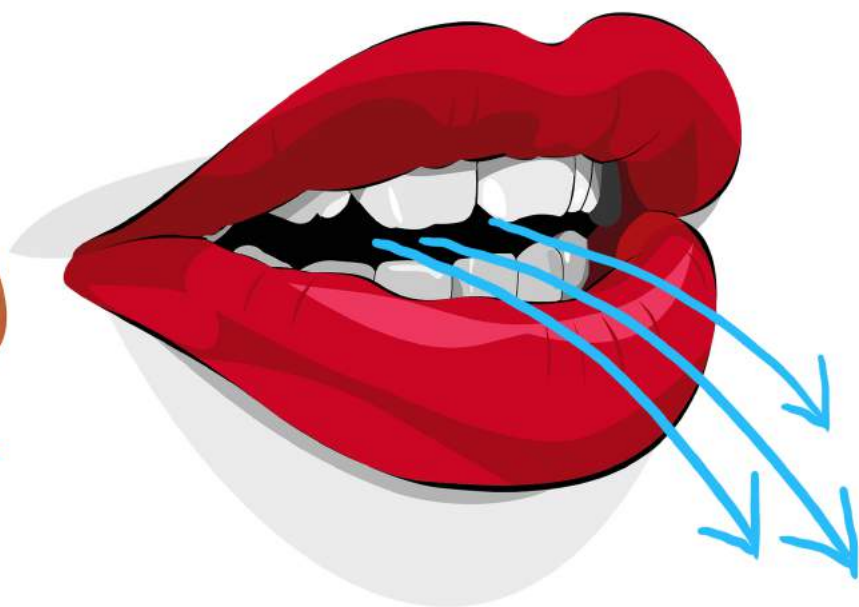
STRAH?

Duboko diši



broji do 5

2. izdahni



broji do 5

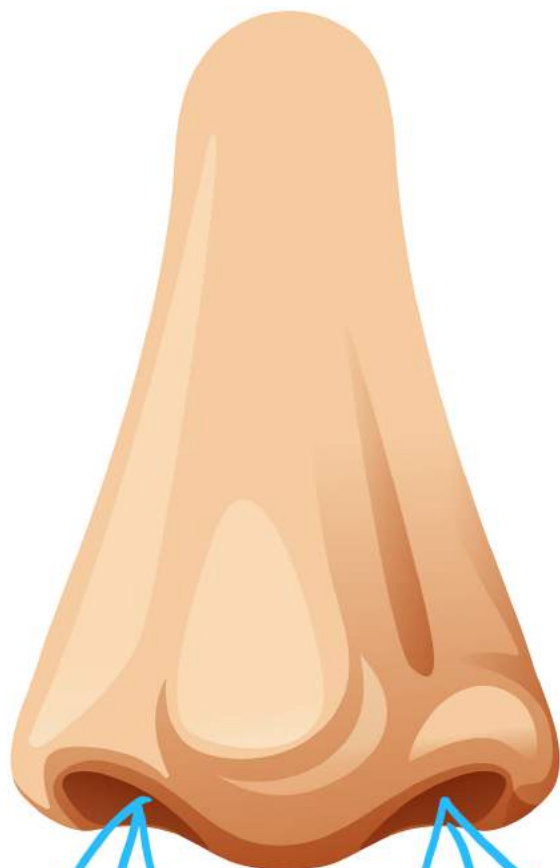
1. udahni

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



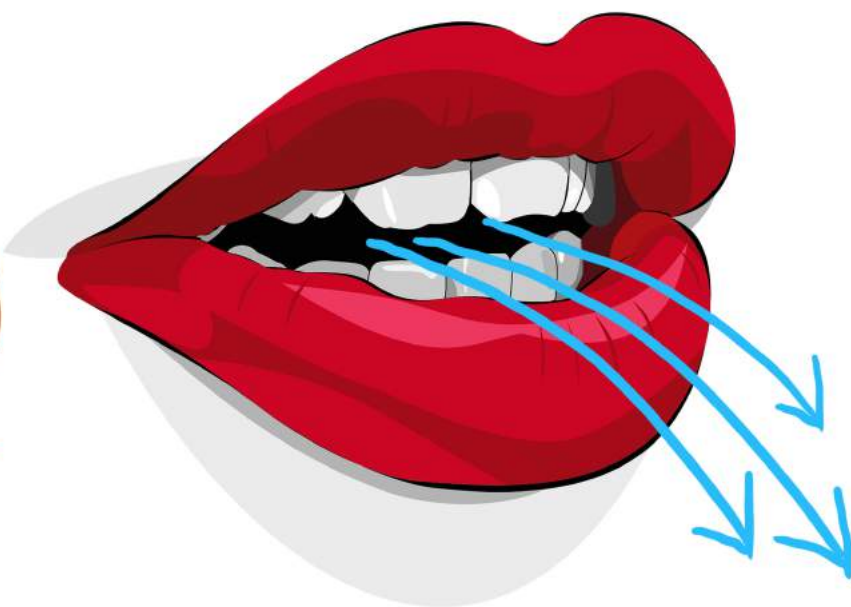
broji do 5

2. izdahni



broji do 5

1. udahni



**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.****



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



BRAAAAVO!
NA DOBROM SI PUTU DA
SAVLADAŠ STRAH!



Priču pripravile i uredile:

**Ivana Pejnović
Snježana Pejnović dipl. psiholog**

Ilustracije preuzete s

www.freepik.com

Autori ilustracija:

**brgfx
macrovector
vectorpocket
freepick**

