

Što da radim kad se bojim?

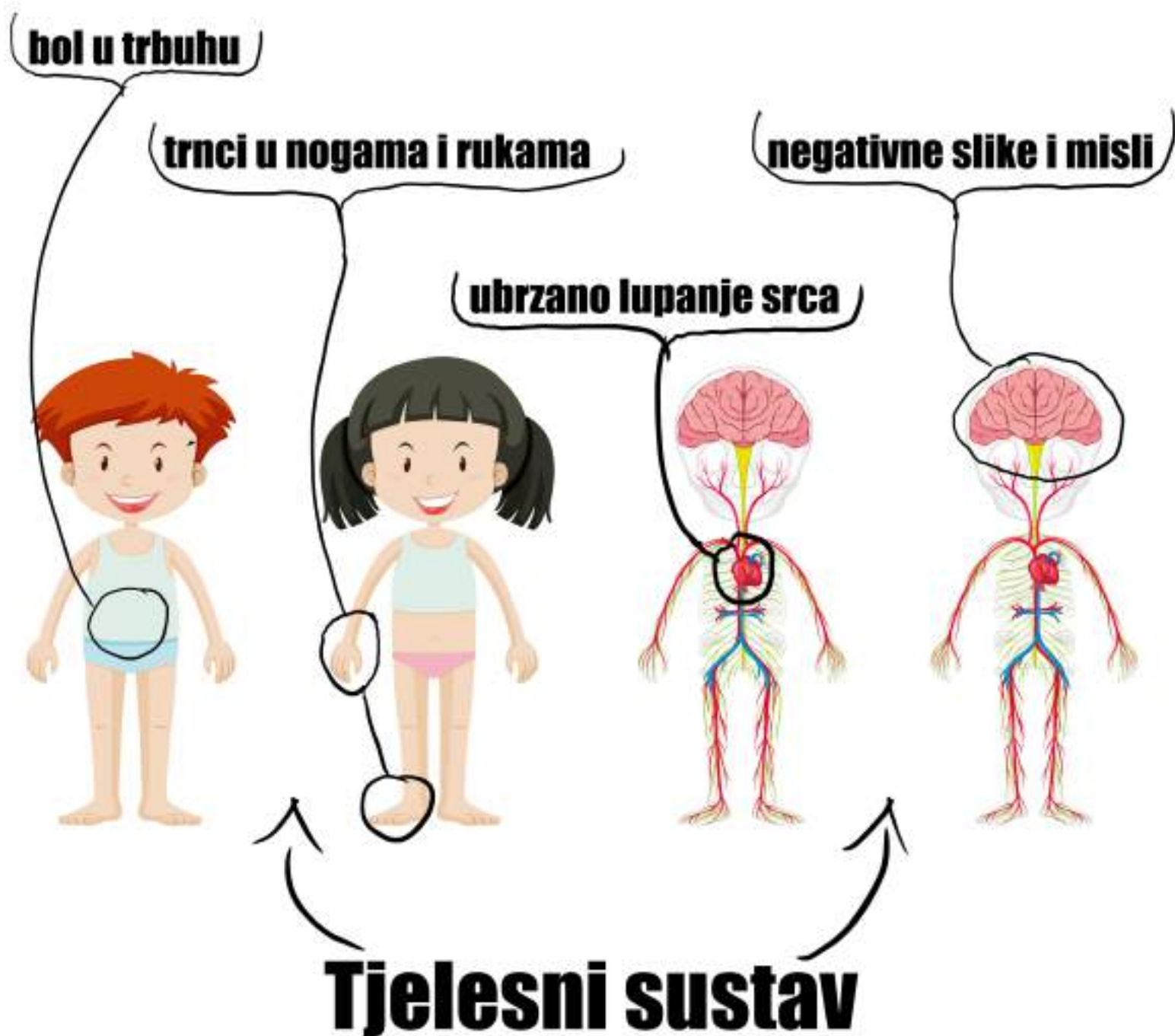


Što je strah?

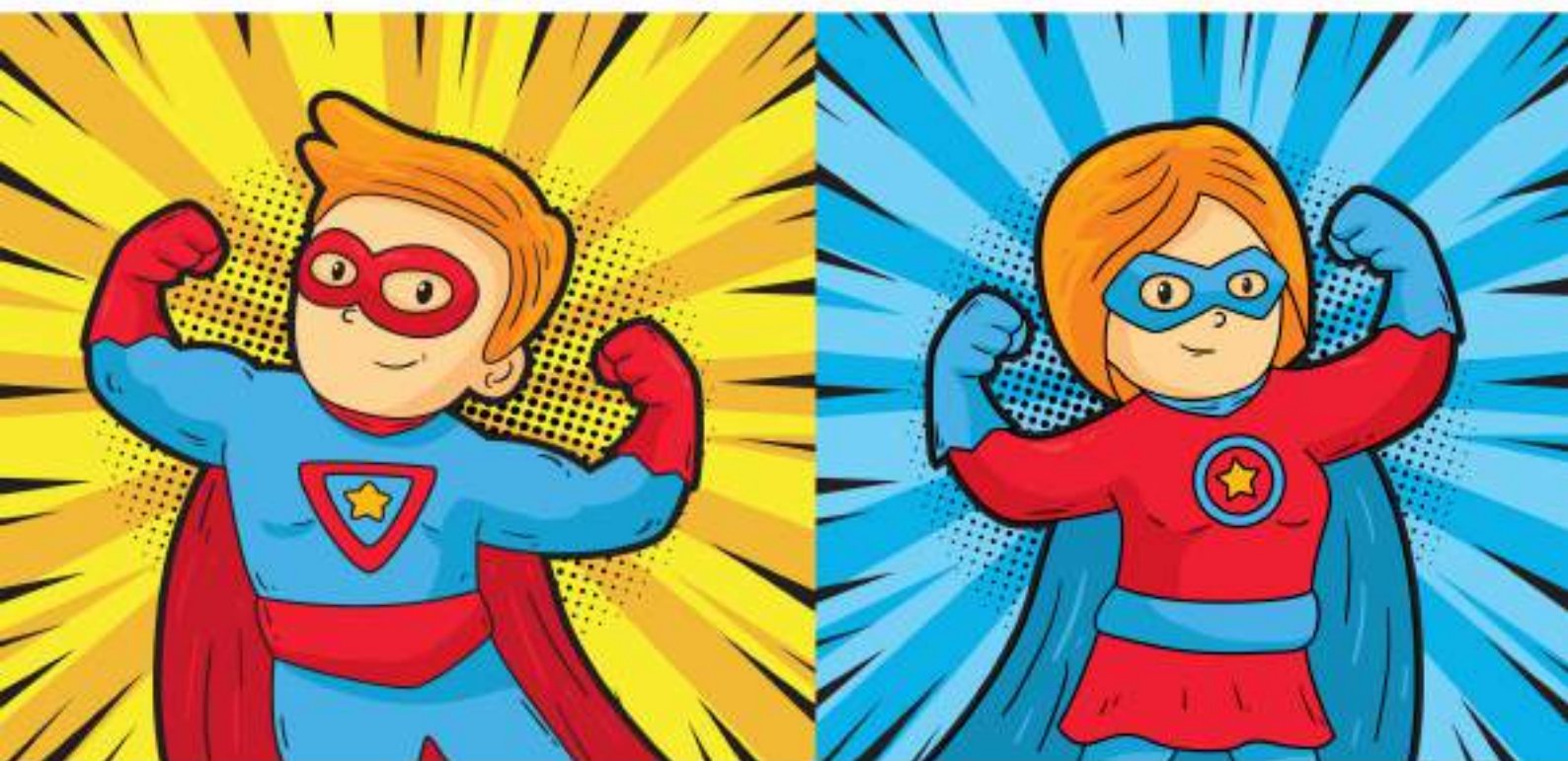


STRAH je
neugodan osjećaj
koji se pojavi
negdje u
našemu tijelu.

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.**

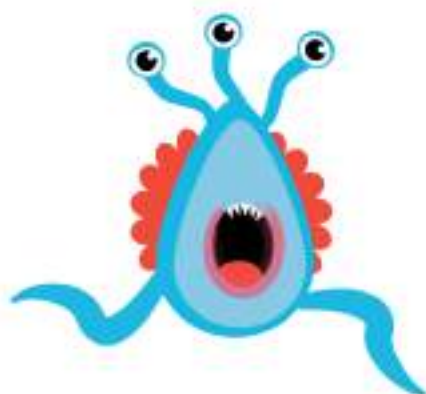
Ali kada strah

**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



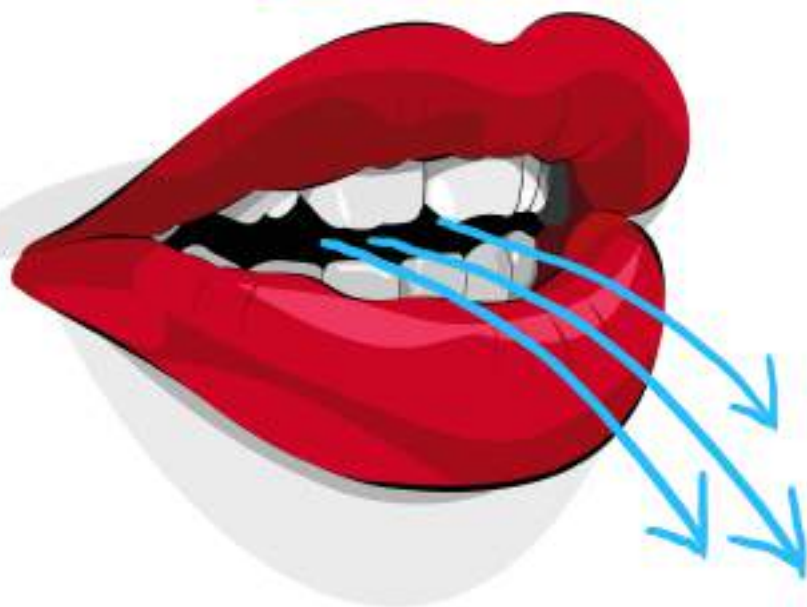
STRAH?

Duboko diši



broji do 5

2. izdahni



broji do 5

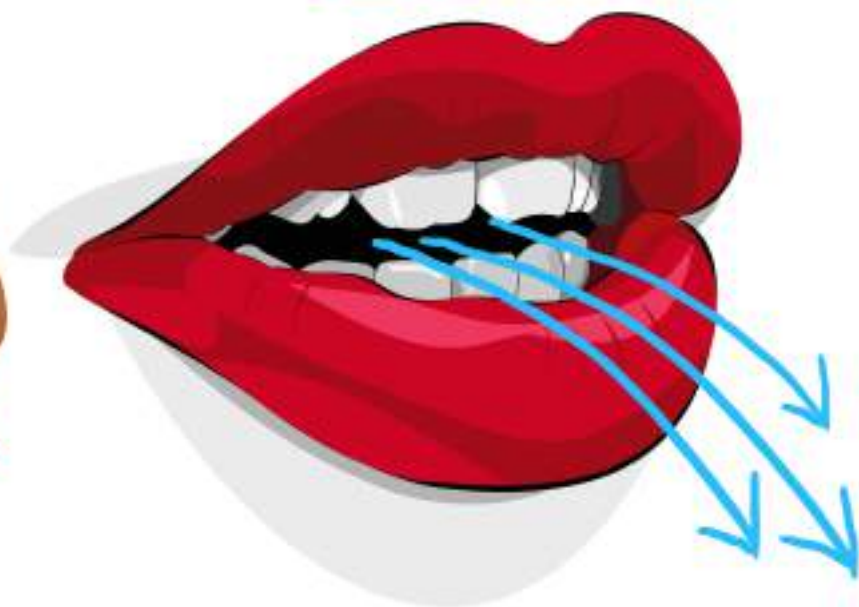
1. udahni

**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.



**Plašt te štiti od
onog čega se bojiš**



**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 pripremle i uredile:

**Ivana Pejnović
Snježana Pejnović dipl. psiholog**

Ilustracije preuzete s

www.freepik.com

Autori ilustracija:

**brgfx
macrovector
vectorpocket
freepick**

