

Što da radim kad
se bojim?



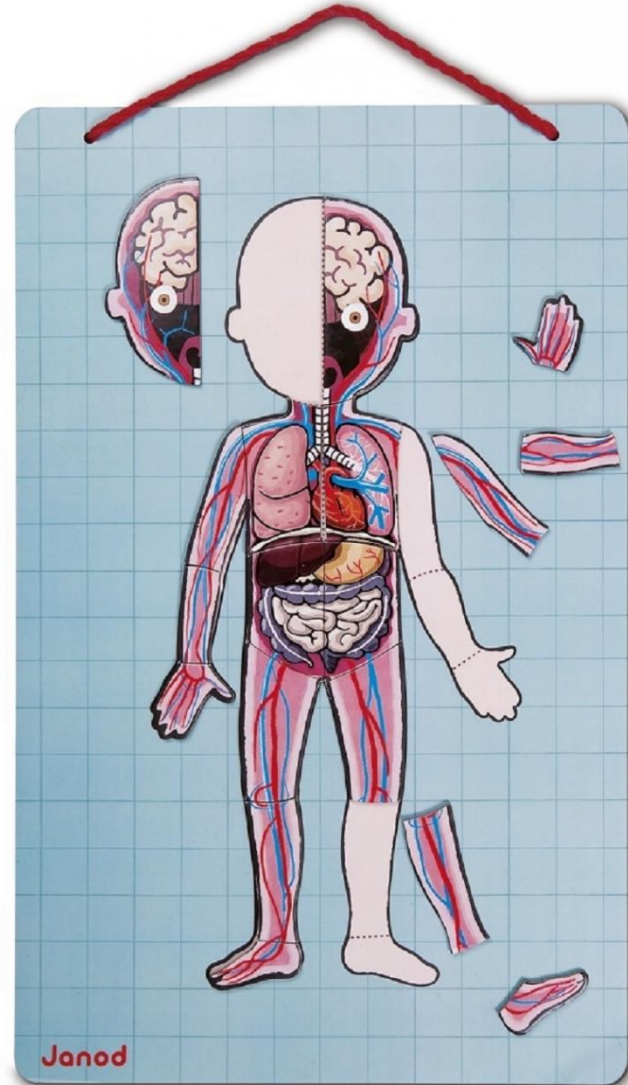


ŠTO JE STRAH?

Strah je neugodan osjećaj koji se pojavi negdje u našem tijelu.



- Tjelesni sustav



U raznim
dijelovima tijela
osjećamo strah





Bol u trbuhu





**Trnci u nogama i
rukama**





**Ubrzano lupanje
srca**





**Negativne slike i
misli**



Svi povremeno imamo strahove
bez obzira koliko smo veliki i hrabri





Mali strah i zabrinutost čuvaju od raznih opasnosti

Da se ne ozlijedimo...

Da se ne razbolimo...

Sa nas drugi ne ozlijede...



Ali kada strah naraste i preplavi te,
više ne pomaže



**Da tvoj strah ima lice,
kako bi izgledao?**

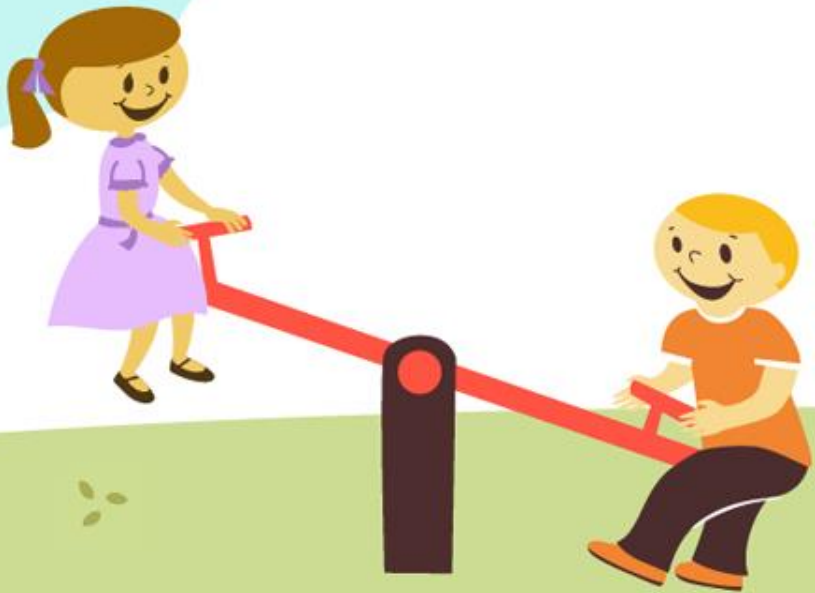
Smisli mu neko ime.



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



Kako svladati strah?



Duboko diši

Broji do 5, i duboko udahniiii



Broji do 5, i izdahniiii



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

UDAH



IZDAH





Kad dišeš, tvoje tijelo i um se opuštaju, a strah polako nestaje.



- Zamišljanje smiješnih slika pomaže da se opustiš i da svladaš strah.



**Strah se najviše boji
smijeha**



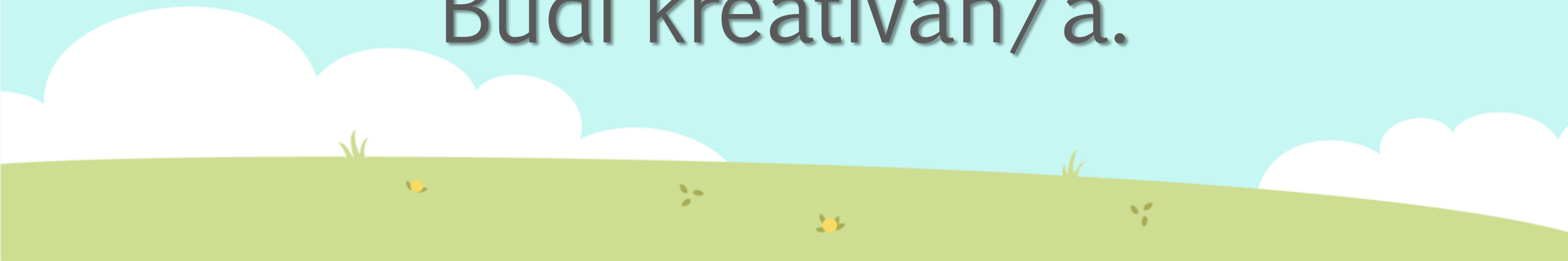
Zamisli da se tvoj najveći strah smanjio tako da je postao manji od mrava. Sada zamisli da si velik kao div. Pogledaj kako je sićušan tvoj strah i ne može ti ništa.



Nacrtaj najsmješniji strah.

Možeš mu dodati sunčane naočale,
klaunov nos, smiješnu periku, duge ili
kratke noge, smiješne cipele...

Budi kreativan/a.



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.



Plasť te štiti od onog čega se bojiš.



Kad se bojiš,
zamisli da se nalaziš na
nekom sretnom mjestu.



Zamisli sebe ogrnutog
omiljenim plasťom



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



Braaaaavo!!!

Na dobrom si putu da svladaš strah!

