

POROZMAWIJMY O STRACHU

SKĄD SIĘ BIERZE?

JAK WYGLĄDA?

CO ROBIĆ GDY
STRACH

STRASZY?



POROZMAWIAJ MY O STRACHU

Czy wiesz, że:

Czasem każdy z nas czegoś się boi –
nawet tata, mama, babcia lub
starsze rodzeństwo. To zupełnie
normalne!

Strach to uczucie, które pomaga nam
być ostrożnym i chroni nas przed
niebezpieczeństwem.

Ale.... Czasem Strach lubi się rozgościć na
dłużej – wtedy warto go poznać bliżej i
dowiedzieć się, jak sobie z nim poradzić.

Strach to cichy towarzysz, który czasem
pojawia się niespodziewanie. Pojawia się na
przykład, gdy gaśnie światło, gdy coś
nowego nas czeka albo gdy nie wiemy, co
się wydarzy.

POUKŁADAJPUZZLE.PL

POROZMAWIAJ MY O STRACHU

Wyobraź sobie Stracha jako małego stworka: ma wielkie oczy, którymi wypatruje zagrożeń, cienki głos którym szepcze: "Uważaj, może być źle", "Boję się o Ciebie!"

Ale kiedy dobrze go poznasz,
możesz nauczyć się mówić mu:

"DZIĘKUJĘ, ŻE MNIE
OSTRZEGĄSZ, ALE PORADZĘ
SOBIE!".

Strach nie znika całkiem, ale może stać się Twoim pomocnikiem jeśli tylko nauczysz się korzystać z jego pomocy wtedy, kiedy będzie to przydatne.

Na kolejnych stronach znajdziesz zadania i zabawy, które pomogą Ci lepiej zrozumieć Strach i nauczyć się go oswajać.