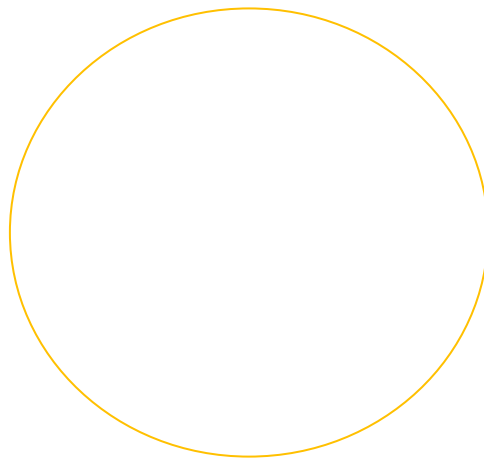


# STRACH

Strach to kolejna przydatna emocja. Ostrzega nas przed zagrożeniem i pomaga się przed nim bronić. Kiedy grozi nam prawdziwe niebezpieczeństwo- strach każe nam uciekać, schować się, krzyczeć albo walczyć.

Bywa również, że boimy się mimo, że tak naprawdę nic strasznego się nie dzieje. Niektóre osoby boją się ciemności, myszy albo pajaków.

Narysuj buźkę, która przedstawia strach.



Wybierz dwa dowolne kolory. Jednym z nich pokoloruj na obrazku (postacie, zjawiska), które rzeczywiście mogą wyrządzić krzywdę, a drugim te, które mogą przestraszyć, ale nic złego nie zrobią.



Gdy pojawia się strach ciało może reagować w różny sposób. Możemy się pocić, trząs, blednąć, nogi mogą się uginać a włosy jeżyć na głowie :P Czasem naszą reakcją jest ucieczka a innym razem kulimy się ze strachu.

Pokaż, które obrazki ilustrują te zachowania. Jakimś strasznym kolorem zaznacz te miejsca, w których według ciebie kryje się najwięcej strachu.



Najlepszym sposobem, by zapanaować nad strachem (zresztą nad innymi uczuciami też) jest wzięcie kilku głębokich oddechów. Pokoloruj strumień powietrza taką barwą, która kojarzy się ci z siłą.



Głęboki oddech daje nam czas, żeby się uspokoić i zastanowić się, czy ta sytuacja rzeczywiście nam zagraża. Daje możliwość wymyślenia sposobu poradzenia sobie z nią.

**Czasem strach nie mija, mimo, że nic nam nie grozi. Wtedy należy strach oswoić. Jest na to kilka sposobów:**

- **Możesz opowiedzieć innym o swoich uczuciach,**
- **Spróbuj także w zabawie zmienić się w to czego się boisz,**
- **Skup się na sobie, wtedy nie będziesz myśleć o strasznej sytuacji.**

Namaluj to co dla ciebie jest straszne. Następnie pokoloruj tak aby stało się śmieszne i straciło swój groźny charakter. Możesz dorysować coś co sprawi, że będzie wyglądało zabawnie.

