

Strach ma wielkie oczy

Ćwiczenie nr 3 – Wykonaj polecenia.

1.

Zastanów się, czego TY się boisz. Narysuj to i pomyśl, dlaczego odczuwasz przed tym lęk.

Następnie dorysuj do każdej rzeczy zabawne szczegóły – tak, aby rysunek Cię śmieszył.

Na koniec wymyśl śmieszna historyjkę, której bohaterami będą Twoje zabawne „straszki”.

2.

Jak rozumiesz to przysłowie:
„Strach ma wielkie oczy”?

Często lęk powoduje, że wyolbrzymiamy niebezpieczeństwa związane z tym, czego się boimy. Popatrz na rysunek przedstawiający Twoje „straszki” – czy one rzeczywiście mogą Tobie zagrażać? Jeśli tak, to wspólnie z rodzicami lub nauczycielem zastanów się, co należy zrobić, aby zwiększyć Twoje poczucie bezpieczeństwa w sytuacjach wywołujących lęk.

