

БОСС ЭМОЦИЙ

Когда я боюсь



Страхи больше всего
боятся смеха, постарайся
увидеть смешное в
страшном

Не держи страхи и
волнения в себе, расскажи
о них тому, кто тебя
поддержит

Попроси маму или папу побыть с тобой, пока ты рисуешь свой страх. Переделай свой рисунок так, чтобы страх стал смешным или добрым. А может он вообще грустный и ему самому нужна помощь? Теперь он уже не такой страшный, как был!

Придумай себе талисман,
который будет придавать тебе
храбрость и уверенность в себе

Чаще играй в подвижные и настольные игры, меньше времени проводи за играми в телефоне, тогда бояться ты будешь намного меньше

Найди уютное местечко,
чтобы полистать любимую
книжку и успокоиться

Представь себе образ
смелого человека.
Примерь его на себя

Почитайте книги или
посмотрите мультфильмы
про героев, которые
преодолели свой страх

Вспомни момент из своей
жизни, когда тебе удалось
победить страх.

У тебя обязательно получится
и в этот раз

Нарисуй комикс, про то, как ты
победил свой страх

Не читай и не смотри
страшные истории на ночь.
Добрый или веселый
мультфильм или рассказ –
лучший вариант.

Представь, что ты учишь
преодолевать страхи
напуганного друга. Какие бы
ты дал ему советы?

Придумай для себя девиз.
Например: смелый – это не тот, кто не боится, а тот, кто боится, но делает

Придумай чего боится твой
страх. Нарисуй или смастери
отпугиватель страха

Попроси взрослых рассказать
о том, что их пугало в детстве
и как они перестали бояться

Если ты боишься темноты,
попроси папу или маму
заглянуть с тобой в темные
места, и ты убедишься, что
там никого нет