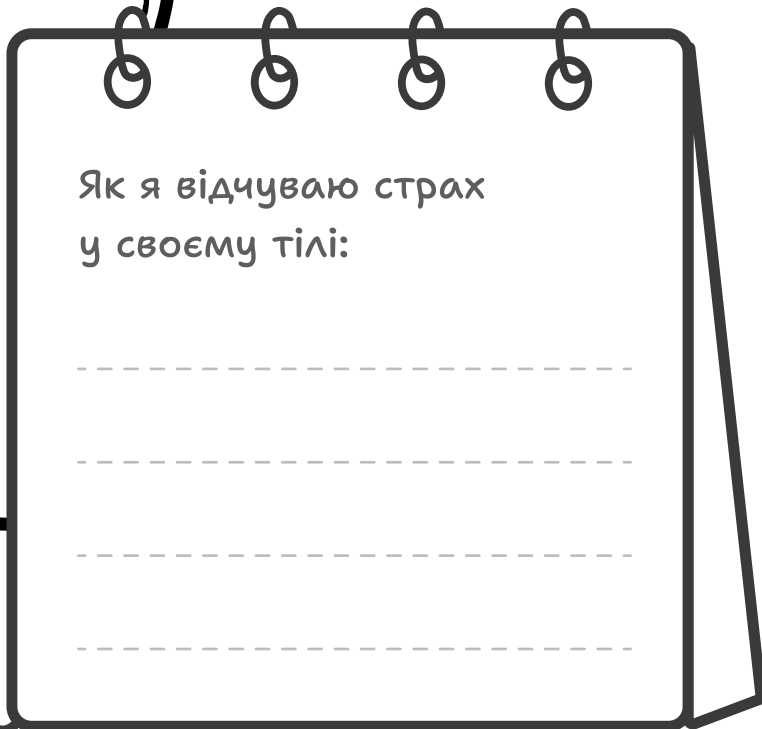


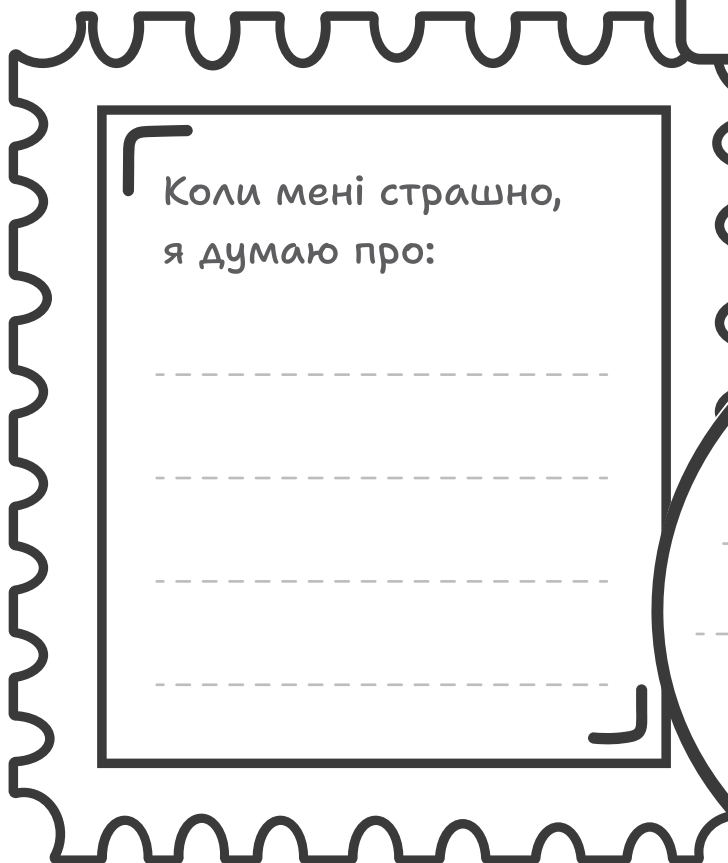
Я можу впоратися зі страхом!



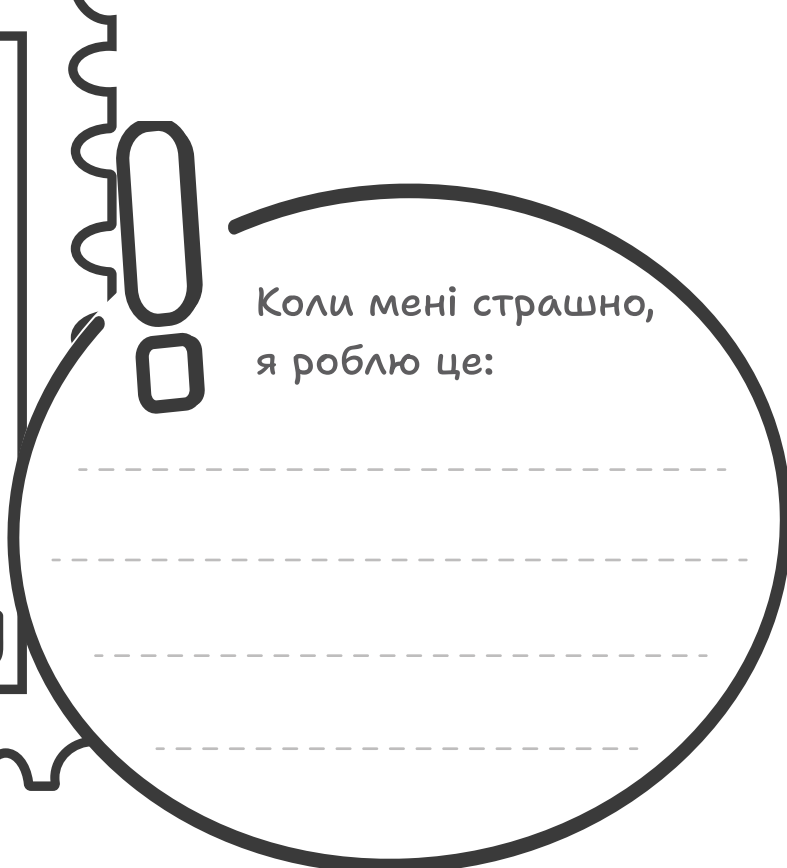
Я боюся...



Як я відчуваю страх
у своєму тілі:



Коли мені страшно,
я думаю про:



Коли мені страшно,
я роблю це:

Я можу впоратися зі страхом!

Щоб побороти страх, я можу:

- глибоко дихати
- поговорити з друзями
- поговорити з дорослими
- зателефонувати друзям чи батькам
- уявляти щось приємне замість страшного

- створити своє безпечне місце
- проговорити собі вголос чи подумки: "Я не боюсь!"
- зайнятися своїм хобі
- намалювати свій страх
- написати свої відчуття у щоденник
- попросити про обійми близьких
- попросити про допомогу
- послухати музику
- пограти з домашнім улюбленцем
