



Przykra **emocja**, którą
czuje każdy z nas



Każdy z nas boi się
czegoś innego - jedni
ciemności, drudzy
pająków, a jeszcze
następni zupełnie czegoś
innego

Coś czego nie musisz
się wstydzić

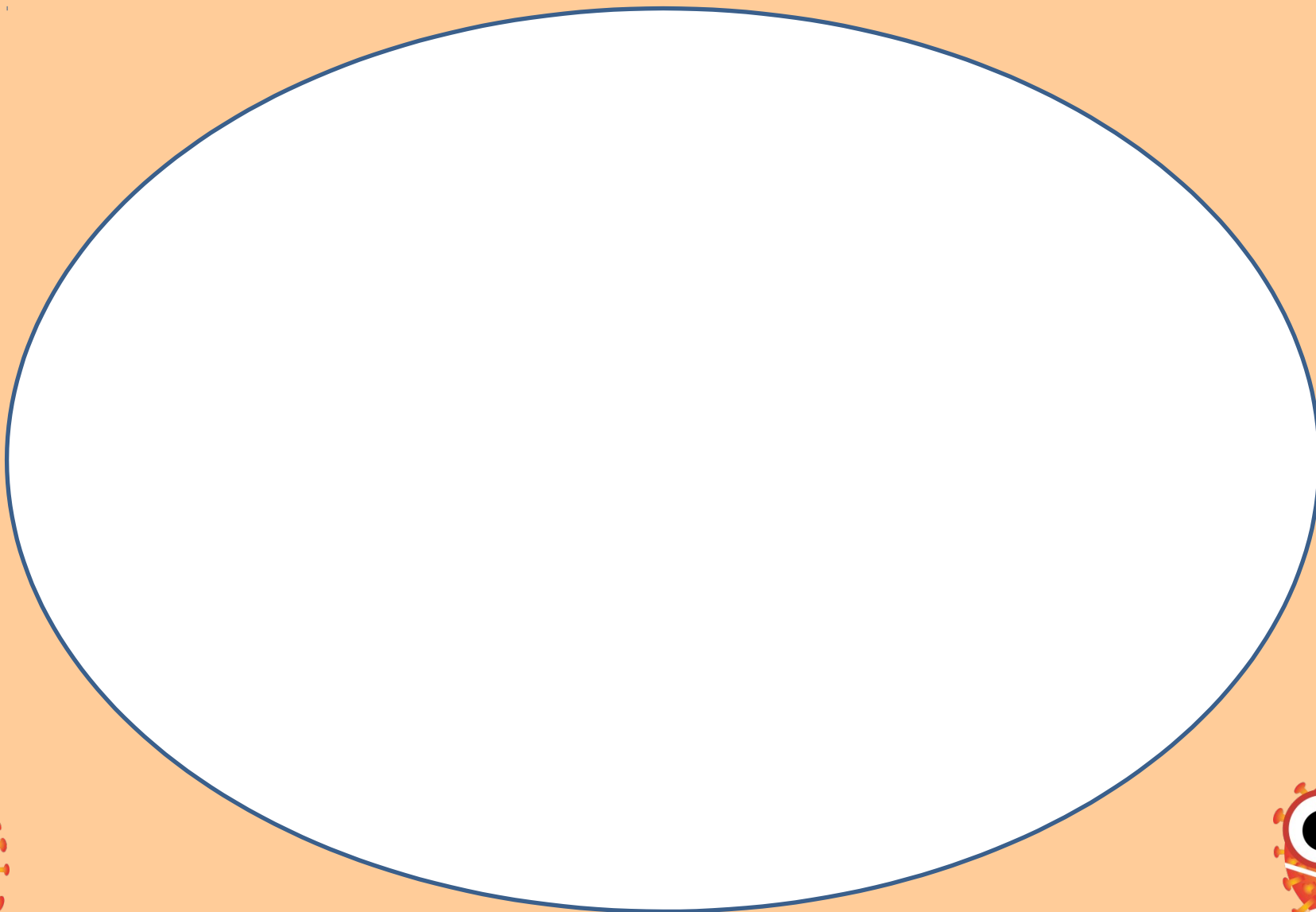
LĘK - CO TO TAKIEGO?

Lęk ma bardzo ważne zadanie! - **chroni Cię**
przed robieniem nieprzemyślanych rzeczy



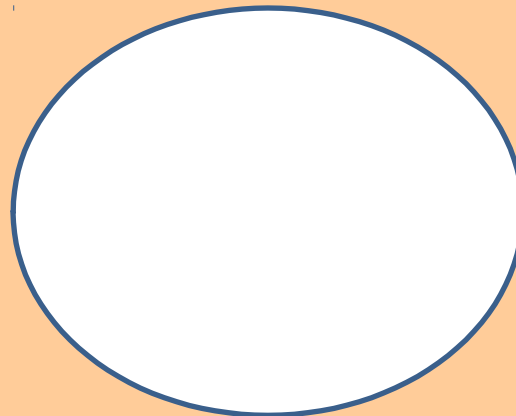


PORTRET MOJEGO LĘKU





Co mogę zrobić gdy się
boję?





PODPOWIEM CI JAK MOŻESZ RADZIĆ SOBIE Z LĘKIEM...



- ☺ Poproś mamę lub inną bliską Ci osobę, żeby ułożyła z Tobą Twoje ulubione puzzle.
- ☺ Poproś mamę lub inną bliską Ci osobę, żeby narysowała swój lęk, a Ty narysuj swój.
- ☺ Powiedz mamie lub innej bliskiej Ci osobie czego się boisz lub narysuj to.
- ☺ Poproś mamę lub inną bliską Ci osobę, żeby zagrała z Tobą w ulubioną grę planszową.
- ☺ Poproś mamę lub inną bliską Ci osobę, żeby przeczytała Ci bajkę na przykład tę umieszczoną

tutaj: http://dorotabrodka.pl/blog/?fbclid=IwAR2AGkCfhD56wohT9oSMH30IW3yWOI9I_OmO3NRBkXstz-m8ChRHZGIT6ig

