Czujesz go idąc nocą przez ciemny las, kiedy widzisz tylko kontury czarnych, gęstych drzew lub ....na widok małej myszki przebiegającej przez pokój.... Strach. Nasz przyjaciel i wróg. Pojawia się kiedy coś jest realne lub widziane tylko oczami wyobraźni. Gdy nas chroni, ostrzega przed zagrożeniem, jest jak przyjaciel. Wówczas stajemy się czujni i rozsądni. Kiedy jednak obezwładnia nas i nie możemy zrobić kroku (np. podczas występu) staje się naszym wrogiem i wcale nie jest tu potrzebny! Usiądź z mamą lub z tatą lub z kimś dorosłym, kogo naprawdę lubisz i narysuj swój strach. Zapytaj tej osoby czy również czegoś się boi i jak sobie z tym radzi? Czy będąc dzieckiem bała się podobnych rzeczy jak Ty? Np. ciemności podczas zasypiania? A może Ty opowiedz dorosłemu jak Ty rozpędzasz swój strach? Czasami dzieci mają wiele wspaniałych pomysłów. W następnym wpisie wrócimy do tematu i zobaczymy co można zrobić by poczuć się lepiej , kiedy ogarnia nas STRAAAACH.

"Kolorowy potwór" autor: Anna Llenas

Opracowała: Agnieszka Kowalska