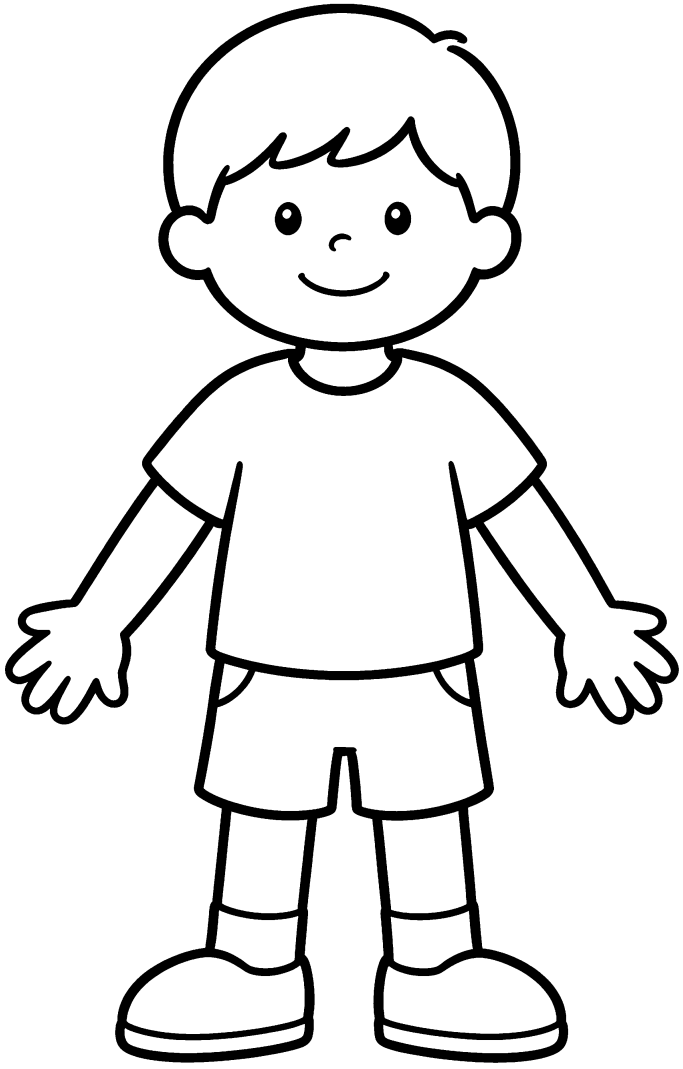
Imię: _____

# Mapa strachu: gdzie czuję strach?

Pokoloruj, gdzie czujesz strach.
Otocz kółkiem, co ci pomaga.

**Dla dorosłego**
Porozmawiajcie o czymś, co trochę straszy, ale nie bardzo (burza za oknem, ciemny korytarz). Zapytajcie: „Gdzie w ciele czujesz strach?”. Dziecko koloruje te miejsca, a potem zakreśla, co mu pomaga. Nie przywołujcie prawdziwych trudnych wydarzeń. Ćwiczcie, gdy dziecko jest spokojne. Może odmówić. Pytajcie, gdzie i jak czuje — nie mówcie, co ma czuć.



☐ niebieski — tu czuję strach ☐ nie wiem / nic nie czuję

## Co mi pomaga, gdy się boję? (otocz kółkiem)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| przytulenie | powiedzieć dorosłemu | głęboki oddech | maskotka | światło | za rękę |