

STRAHA SE NE BOJIM

VJEŽBE ZA KLINCE I KLINCEZE



Izradila Mateja Kerovec, mag.paed.soc.
Mail: mateja.kerovec@gmail.com

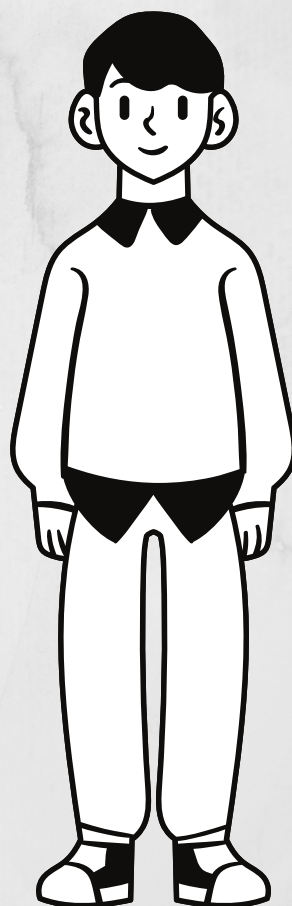
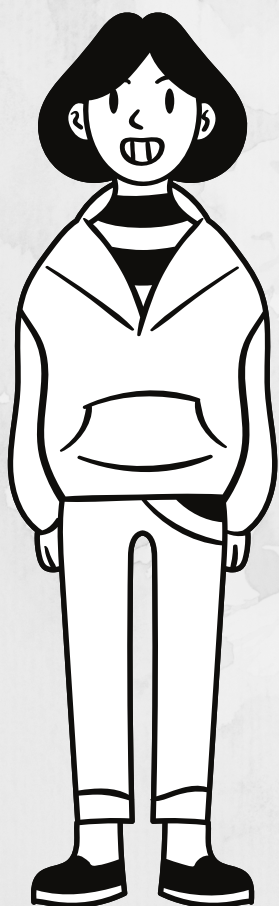
Što je strah?

Strah je neugodan osjećaj koji se može pojaviti na različitim mjestima u našem tijelu.



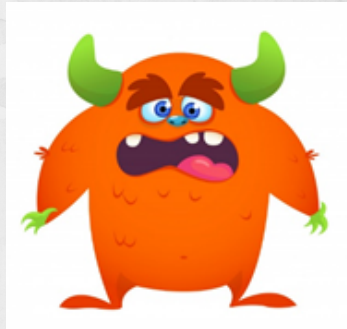
Gdje se pojavljuje strah?

Strah možemo osjećati u različitim dijelovima tijela. Zaokruži dio tijela u kojem ga ti osjećaš!

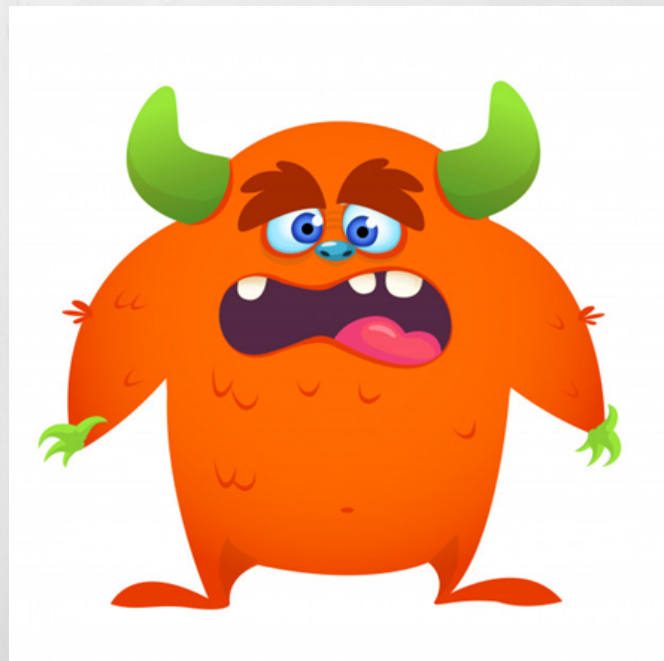


Zašto osjećamo strah?

Strah, kada nije prevelik, ima jako važnu ulogu. On nam govori da se trebamo paziti i čuvati kako bismo izbjegli opasnost, kako se ne bismo ozlijedili i slično.



Ali ako on postane ovako velik – više nam nije od pomoći.

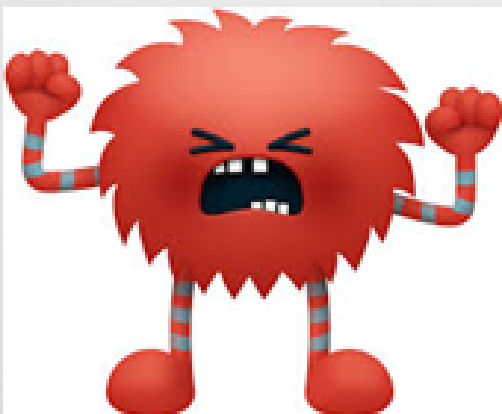
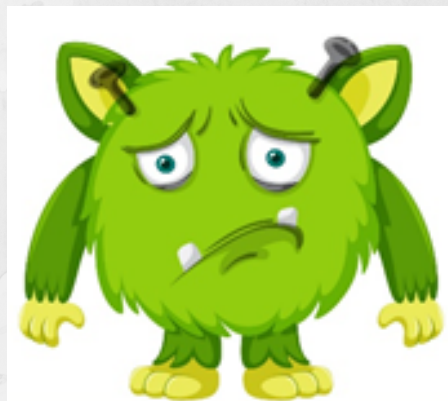
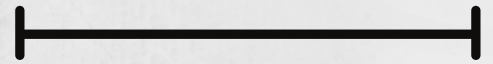
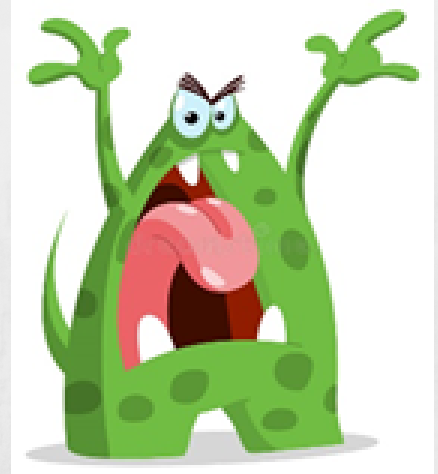
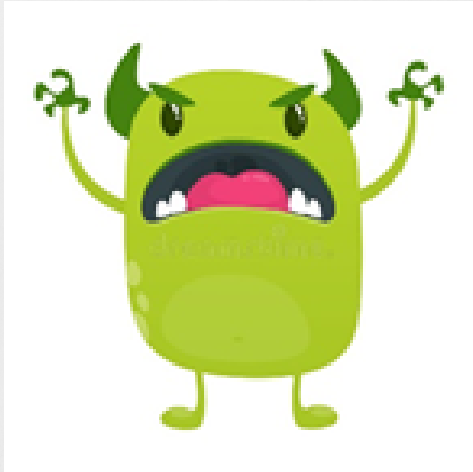


Da strah ima lice, kako bi izgledao?
Koje bi bio boje? Nacrtaj kako ti
zamišljaš strah!



Daj mu ime! Što misliš kako bi se tvoj
strah mogao zvati?

Pokušaj dati ime ovim strahovima:



Jednu stvar nemoj nikada zaboraviti...
bili mi veliki ili mali, u redu je da
ponekad osjećamo strah! Osjećaju ga i
oni najhrabriji među nama!



Ono što je važno jest da se naučimo nositi sa
strahom i pobijediti ga... a o tome ćemo
pričati na idućim stranicama!

Kako možemo pobijediti strah?



Ovo je vježba koju si već ranije možda radio/radila ako si rješavao/rješavala zadatke o drugim emocijama, ali može ti služiti za ponavljanje.

KAKO BISMO POBIJEDILI
STRAH, JAKO JE VAŽNO DA
NAUČIMO
ISPRAVNO DISATI.
PROBAJ OVU VJEŽBU:
STAVI RUKU NA
TRBUH I DUBOKO UDAHNI
I IZDAHNI.

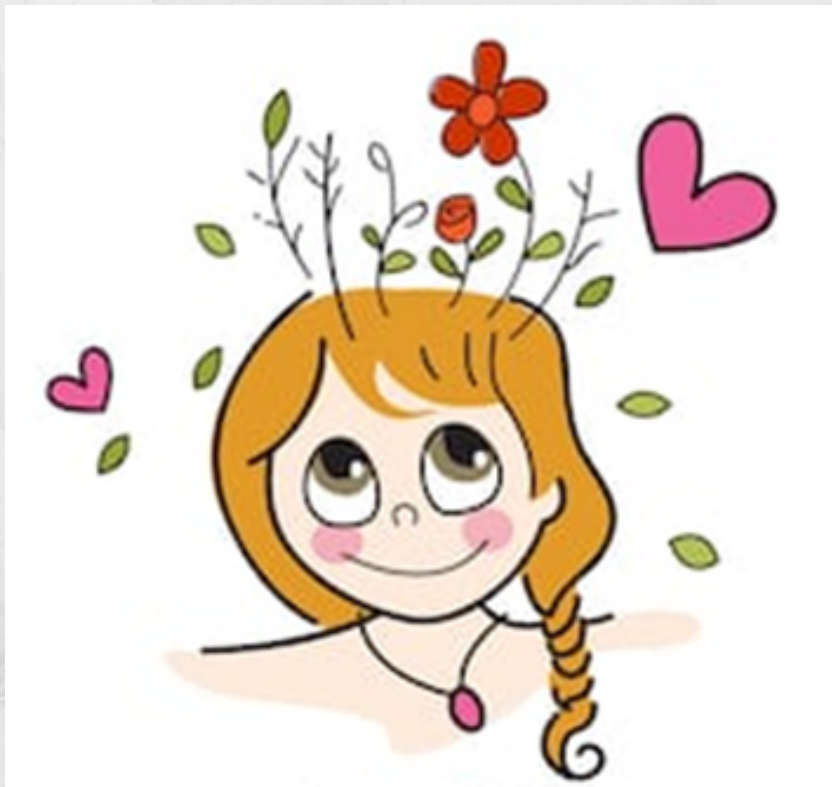


Osjećaš li kako se tvoj trbuh diže pa spušta?

Ako da, bravo, na dobrom si putu!

Sada ponovno pokušaj duboko udahnuti, a potom i izdahnuti. Učini to 10 puta.

Na taj način pomažeš svom tijelu da se umiri, a svojoj glavi da zaboravi na negativne misli.



A sada pokušaj misliti na nešto lijepo.

Zamisli da si na svom omiljenom mjestu. To može biti plaža, livada, tvoj krevet... Neka tvoja mašta odluči 😊

Nacrtaj ili opiši to mjesto.



Zamisli da si heroj i imaš plašt.. I kada
ga obučeš, mislimo ćeš otići na svoje
čarobno mjesto.

Kako bi izgledao tvoj plašt?



Zamisli da si se pokrio/pokrila tim
plaštem!

Filip i njegov medvjedić

Mali Filip ležao je u krevetu, prekriven pokrivačem i drhtao. Vani je bio mrak, a u njegovoj sobi jedina je svjetlost dolazi od njegovog velikog bijelog medvjedića. Mama i tata spavali su u sobi pored. Ali, Filip nikako nije mogao zaspati. Stalno mu se činilo da čuje nekakve zvukove... Bilo ga je jako strah, nije znao što da učini. Otišao bi po mamu, ali bilo ga je strah uopće ustati iz kreveta.

Tada pogleda svog medvjedića i čuje:

- Filipe, nemoj drhtati! – kaže mu medvjedić šaptom.
- Drhtim jer se bojim – odgovori mu Filip.
- Ma nemaš se čega bojati – u sobi smo samo ti i ja. Pogledaj, nema nigdje nikoga! – tješio ga je medvjedić.
- A kakvi su to onda zvukovi bili? – uplašeno će Filip.
- Ma to je bio strah! Ali strah vrlo lako možeš otjerati iz sobe.
- Kako?? Kako?? Hoćeš li me naučiti? – uzbuđeno pita Filip.
- Postoji jedna pjesma... Uvijek kada si uplašen počni ju pjevati. – kaže medvjedić i zapjeva:

Straha se ne bojim ja,

on ne može mi ništa!

Kada me pogleda,

ja samo se nasmijem,

on se uplaši i skriva,

grmlje sad ga grije!

Isprva je Filip samo slušao medvjedića kako pjeva, a zatim je zapjevao s njim i smijao se. Strah se doista uplašio pjesme i pobjegao, a Filip je ubrzo zaspao.

Od tog dana, Filip se ne boji više spavati sam. I ako ga sada strah i iznenadi, Filip zna da će mu pomoći njegova čarobna pjesmica.



Mateja Kerovec

Čega se Filip boji?

Čega se ti bojiš?

Tko je pomogao našem Filipu oko njegovog straha?

Na koji način?

Čega se strah boji?

Pokušaj nacrtati Filipa i njegovog medvjedića!

Pokušaj ti osmisliti pjesmu koja će otjerati strah!

Što smo naučili, čega se strah boji?
Smijeha! Kada se smijemo, strah brzo
nestane.. Pokušaj se sjetiti nečeg
smiješnog!



Sjećaš li se straha kojeg si ranije
nacrtao? Pokušaj ga nacrtati opet, ali
tako da to bude najsmješniji strah ikad!
Neka pokazuje jezik, ima naočale na
krivu stranu.. Neka mu je ispao zub!
Može imati jako duge ili smiješno
kratke noge. Kako god ti odabereš 😊

Priča o patuljku Strahu i djevojčici Maji

U tamnoj šumi živio je strašan mali Strah. Bio je vrlo neobičan jer - svega se bojao. Šum lišća, pucketanje grana.. sve je to u njemu izazivalo strah! A kad bi se preplašio, Strah je skakao visoooooko u zrak!

Naš je Strah imao posao - a to je bilo da svake noći ide u grad i plaši djecu. I tako, kad je on odlazio u grad i sam preplašen, znojio se, drhtao i skakao u zrak. U gradu u koji je išao plašiti djecu bilo je puno velikih kuća, a u svakoj od kuća živjela djeca koju je Strah dolazio plašiti. Zafrkavao bi ih, nagovarao da pozovu mamu ili tatu, da upale svjetlo, skrivao se ispod njihovih pokrivača.

U jednoj od kuća živjela je i hrabra djevojčica Maja. Maja je sa svojom mlađom sestrom Anom često pričala o strahu.. Ana se naime bojala mraka, dok je Majin najveći strah bio strah od bolesti. Jednog dana tako su Anja i Maja sjedile u sobi i ponovno pričale o strahu. Najednom, Ana pita Maju: „Majo, što misliš kako izgleda strah?“. Maja, budući da je bila starija, mislila je da uvijek mora znati odgovor na Anina pitanja. No ovaj puta... Samo je otvorila usta. Kako izgleda strah? Zaista! Maja se to nikad nije pitala. Ali tada joj padne na pamet.. večeras će upoznati strah! Tu večer Maja se opremila – uzela je svjetiljku, štap, kaput. Pokrila se kaputom kako ju strah ne bi vidio, pripremila svjetiljku i čekala... Čekala... Najednom čuje zvuk! Netko dolazi! Tad najednom Maja kroz prozor vidi malog čovjeka čudnog izgleda. Podsjećao ju je na patuljka, imao je kratke i suhe ruke, kratke drvene noge, crvenu kapu i smeđi kaput. Drhtao je i vidjelo se da se i on nečega boji. Maja pomisli: „Pa ovaj strah uopće nije strašan! Želim ga upoznati!“

Maja mahne kroz prozor i pozove Straha. Strah, kad je vidio Maju na prozoru, sav se uplašio i skočio visoko u zrak. Maja je to vidjela i glasno se nasmije. Strah potom dođe do prozora. Maja ga pozdravi:

- Dobra večer, patuljče!
- Dobra večer, djevojčice – kaže Strah, još uvijek malo preplašen.
- Što radiš ovdje tako kasno? - upita maja.
- Ja ti... radim. – odgovori Strah.
- Upoznajmo se - nastavila je Maja hrabro.

Strah se poveselio – napokon će imati prijateljicu! Znae, baš je to ono što mu je nedostajalo.. Prijatelj s kojim će razgovarati, dijeliti svoje misli, popiti čaj. Tako su Maja i Strah proveli cijelu noć u Majinoj kući, popili su šalicu mlijeka i pojeli nekoliko kolačića. Maja je Strahu pričala o svojoj obitelji, mlađoj sestri, školi i razredu, a Strah je njoj pričao o šumi u kojoj živi, vjevericama, ptičicama i srnama koje mu prave društvo.



O kome si čitao/čitala u ovoj priči?

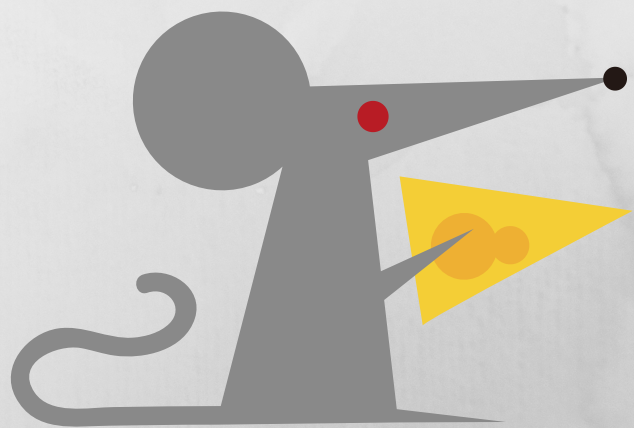
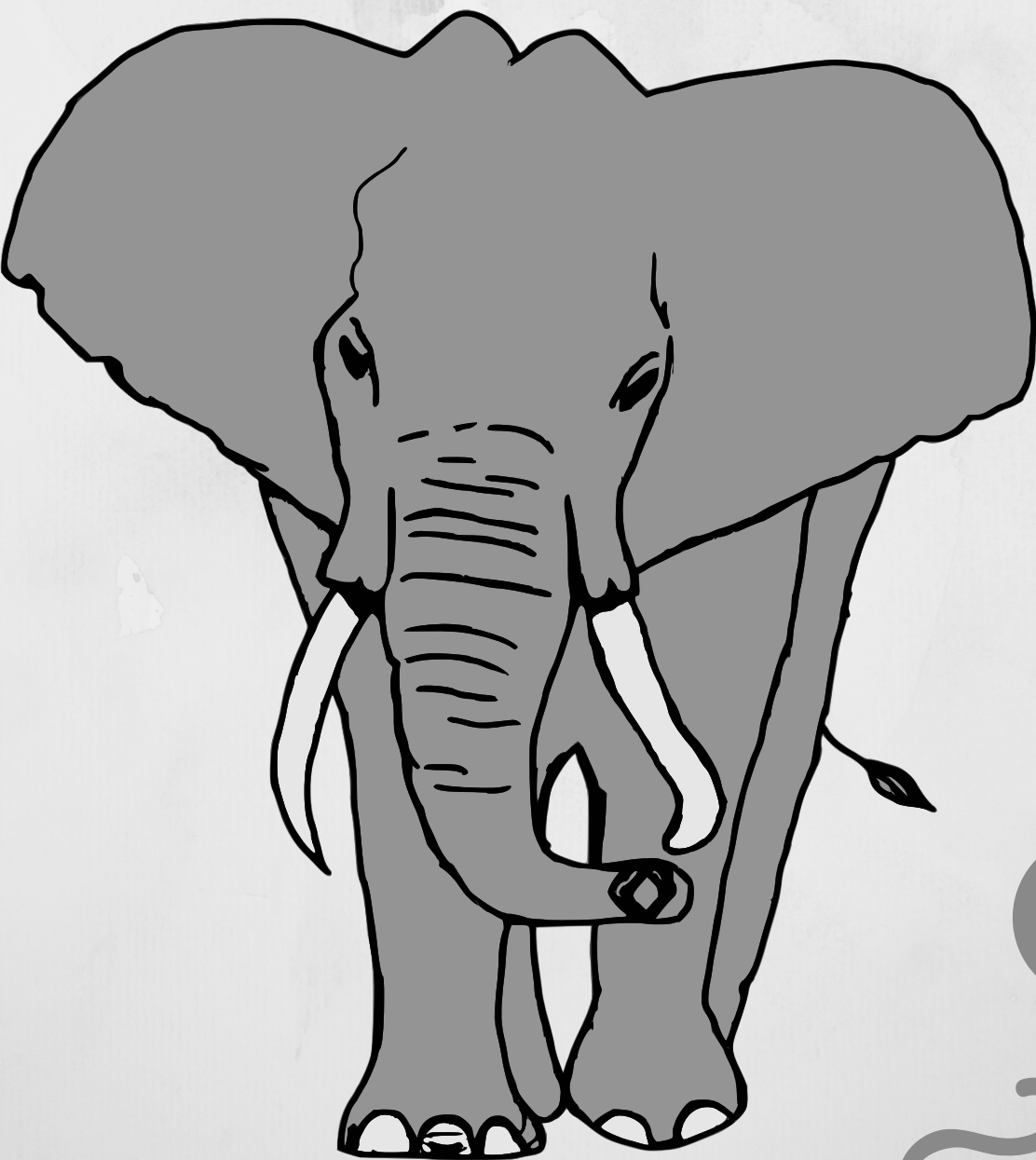
Čega se Maja bojala?

Kako se riješila straha?

Nacrtaj kako zamišljaš susret između
Straha i Maje?

Kroz zadatke koje si ranije radio/ radila i
ti si bolje upoznao/upoznala svoj strah, a
možda ste i vi postali prijatelji!

Ako si napravio/napravila sve ove zadatke
vjerujem da se tvoj strah smanjio. Je li tvoj strah
sada sličniji slonu ili mišu?



Bravo! Čestitam ti na rješavanju
zadataka i vjerujem da možeš pobijediti
svoj strah!

