

Moji hrabri koraci

Na svaku prečku napiši ili nacrtaj jedan mali korak, počevši od najlakšeg na dnu. Penji se korak po korak i oboji zvjezdicu kad ga napraviš.

Ono u čemu želim biti hrabriji ili hrabrija:

🏁 Uspio sam! Uspjela sam!



Korak 6

Koliko strašno?

1 2 3 4 5



Korak 5

Koliko strašno?

1 2 3 4 5



Korak 4

Koliko strašno?

1 2 3 4 5



Korak 3

Koliko strašno?

1 2 3 4 5



Korak 2

Koliko strašno?

1 2 3 4 5



Korak 1

Koliko strašno?

1 2 3 4 5

Počni ovdje ↑

Primjer: strah od pasa

1. Gledati slike pasa u slikovnici
2. Promatrati psa s druge strane parka
3. Stajati blizu mirnog psa na uzici
4. Uz odraslu osobu dotaknuti leđa prijateljskog psa
5. Pomaziti prijateljskog psa

🎉 Kad stignem do vrha...

Nacrtaj ili napiši kako ćete zajedno proslaviti.

Za odrasle

- Pustite dijete da samo odabere korake. Svaki treba biti tek malo strašan.
- Ostanite na koraku dok ne postane lak (otprilike 1 ili 2), a onda idite dalje.
- Hvalite trud, a ne samo uspjeh. Vratiti se korak niže sasvim je u redu.

Moja kutija hrabrosti

Alati koje mogu upotrijebiti kad se bojim.



Mirno disanje



Pomiriši cvijet
(udahni kroz nos)



Puhni u svjećicu
(polako izdahni)

Ponovi 3 puta.



Hrabre rečenice

“Mogu ja i teške stvari.”

“Strašno nije isto što i opasno.”

Moja hrabra rečenica:



Moj pomagač za utjehu

Nacrtaj nešto zbog čega se osjećaš sigurno: igračku, osobu, mjesto.



Termometar brige

Koliko je briga velika upravo sada?

5

Ogromna, pomози mi odmah

4

Velika, treba mi odrasla osoba

3

Srednja, treba mi alat

2

Mala, pomalo se bojim

1

Sićušna, dobro sam



Moji hrabri trenuci

Datum	Što sam učinio/la	Briga prije (1-5)	Briga poslije (1-5)

Većina strahova nestane uz vrijeme i male korake. Ako je strah vrlo jak, traje mjesecima ili ometa san, vrtić, školu ili igru, razgovarajte s pedijatrom ili dječjim psihologom.