

2.3 Kaip įveikti baimę?

- Visi vaikai tam tikrais gyvenimo etapais išgyvena baimes. Baimės jausmas yra įprasta raidos proceso dalis.
- Laikui bėgant daugelis baimių silpnėja arba visai išnyksta.
- Bijoti yra normalu.
- Su baimėmis galima kovoti labai kūrybiškai.

Atliksime kelias užduotis ir taip įveiksime baimes.

1. Nupieškite savo baimę.
2. Nupieškite save didesnę (-ę) ir galingesnę (-ę) už baimę.
3. Parašykite laišką savo baimei. Papasakokite, ko, kada ir kodėl bijote, kaip su tuo kovojate.
4. Sunaikinkite savo baimę – sugalvokite būdą, kaip sunaikinti laišką ir piešinį.

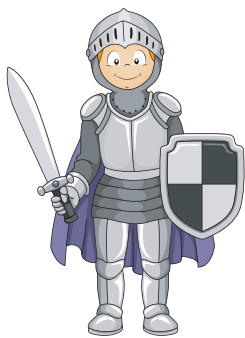


Patarimas. Įsivaizduokite, kad jūs esate riteris (-ė): apsišarvuokite, apsiginkluokite, įgykite nežemiškų galių.

Patarimas. Jūsų baimė yra slibinas. Nupieškite juokingą, linksmą, spalvingą slibino galvą. Kai baimė juokinga, ji nebaisi.



2.3 Kaip įveikti baimę?



Nupieškite save ir savo baimę.

Aš ir mano baimė

