

# Все чего-то боятся!



Некоторые страхи появляются у нас в детстве...



...а некоторые, когда мы становимся старше.



Есть страхи, которые оберегают нас от реальной опасности...



...и опасностей, которые только кажутся ужасными из-за игры воображения!





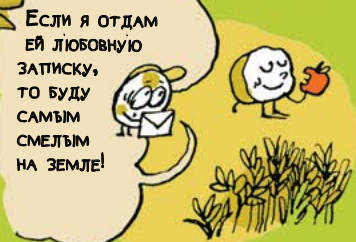
Иногда нам нравится испытывать страх...



...а иногда мы предпочли бы не бояться.



Некоторые страхи мы преодолеваем сами...



...а иногда нам для этого требуется помощь.



# Страх — тормоз или двигатель?

Некоторые страхи буквально **мешают нам двигаться вперёд** — например, мы так боимся окружающих, что не можем с ними заговорить, или так тревожимся из-за будущего, что перестаём расти, или переживаем из-за школы и не хотим туда ходить. Тогда **страх** становится настоящим тормозом и **мешает нам жить полной жизнью**.



А некоторые **страхи**, словно двигатель, **заставляют нас действовать!**

Иногда нам хочется избавиться от всех страхов... Но если бы мы не боялись проиграть соревнования, стали бы мы усердно тренироваться? Если бы мы не боялись смерти, стали бы мы жить полной жизнью?



## Монстры... не такие уж и страшные!

ТВОЙ ХОД!

Посмотри на эти глаза. Они тебя пугают немного, очень... ужасно? Нарисуй вокруг каждой пары глаз персонажа или животное, которого боишься... Затем подумай, что можно было бы добавить в рисунки, чтобы они стали не такими страшными... Смешные усики? Ослиные уши? Козьявки? Поросячий хвостик?



## За одним страхом может скрываться другой...

Словом «страх» мы иногда называем другие чувства... Соедини голубые фразы с подходящими розовыми.

- Я боюсь высоты.
- Я боюсь пауков.
- Я боюсь читать стихи в школе.
- Я боюсь признаться кому-то, что люблю его (её).
- Я боюсь темноты.
- Очень неловко, когда на тебя смотрит весь класс.
- Если упасть с высоты, может быть очень больно!
- Когда мы не видим ничего вокруг, воображение рисует самые ужасные картины.
- Рассказать о чувствах — почти то же самое, что раздеться догола!
- Мы можем остерегаться незнакомых вещей, того, что может на нас заползти или укусить.

А ТЫ? ЧЕГО ТЫ БОИШЬСЯ?

РАСКАЖИ!

НЕ БОЙСЯ!

ТВОЙ САМЫЙ БОЛЬШОЙ СТРАХ:

СТРАХ, КОТОРЫЙ ТЫ СМОГ(ЛА) ПРЕОДОЛЕТЬ:

СТРАХ, КОТОРЫЙ ВОЗНИКАЕТ У ТЕБЯ ЧАЩЕ ВСЕГО:

ПОМНИШЬ, КАК ТЕБЕ ЭТО УДАЛОСЬ?

СПРОСИ У РОДИТЕЛЕЙ, БРАТЬЕВ И СЕСТЁР, ЧЕГО ОНИ БОЯТСЯ!

ЗНАЕШЬ, ПОЧЕМУ ТЕБЕ СТРАШНО?

УЖАСНО СТРАШНО!

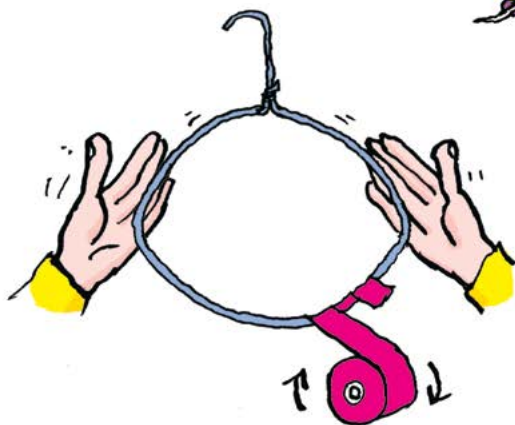


## Давай смастерим ловца снов!

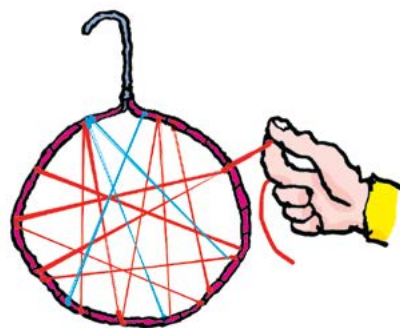
Легенды индейцев гласят, что эта штука не подпускает к нам ночные кошмары, чтобы мы видели только хорошие сны. Проверим?

Тебе понадобятся:

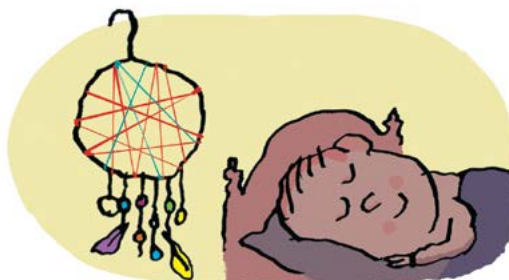
- вешалка из проволоки;
- клей;
- декоративный скотч;
- шерстяные нитки разных цветов;
- большие бусины;
- перья или другие лёгкие украшения...



- 1 Сделай из вешалки круг и обмотай её скотчем.



- 2 Натяни шерстяные нитки так, чтобы они проходили через центр круга, и закрепи их на вешалке.



- 3 Отрежь кусочки ниток примерно по 10 см, нанижи на них бусины и с помощью клея или скотча прикрепи на концы перья. Привяжи эти ниточки на нижнюю часть ловца снов. Повесь ловца над кроватью!

## Три способа... ПОБЕДИТЬ СТРАХ

- 1 Найди вещь, которая тебя успокаивает (фигурка супергероя, камешек в форме сердечка...) и которая поместится в кармане. Когда почувствуешь, что тебя одолевает страх, погладь этот предмет или сожми его в ладони: твой талисман тебя защитит.

- 2 Ты увидел что-то страшное в Интернете или по телевизору? Боишься кого-то из школы? У тебя остались плохие воспоминания о каком-то событии? Никогда не оставайся со страхом наедине! Поговори об этом с человеком, которому доверяешь.

А если ты не получишь ту поддержку, на которую рассчитываешь, продолжай искать того, кто сможет выслушать и помочь.

- 3 Нарисуй свой самый большой страх на бумаге. Скомкай листок в шарик и... выброси его в мусорку, крикнув при этом: «А вот и не страшно!»

# Воображение ведёт нас в неведомые дали...

Воображение может перенести нас куда угодно, и нам при этом не нужно отпрашиваться...



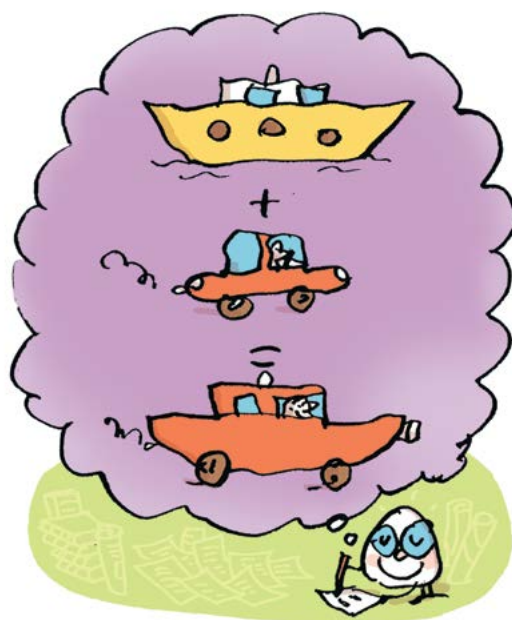
Воображение помогает **придумать мир**, в котором возможно всё.



Воображение помогает взглянуть на мир другими глазами.



Воображение помогает **придумывать вещи**, которых раньше не было.



# ...НО МОЖЕТ СЫГРАТЬ С НАМИ ЗЛЫЕ ШУТКИ!

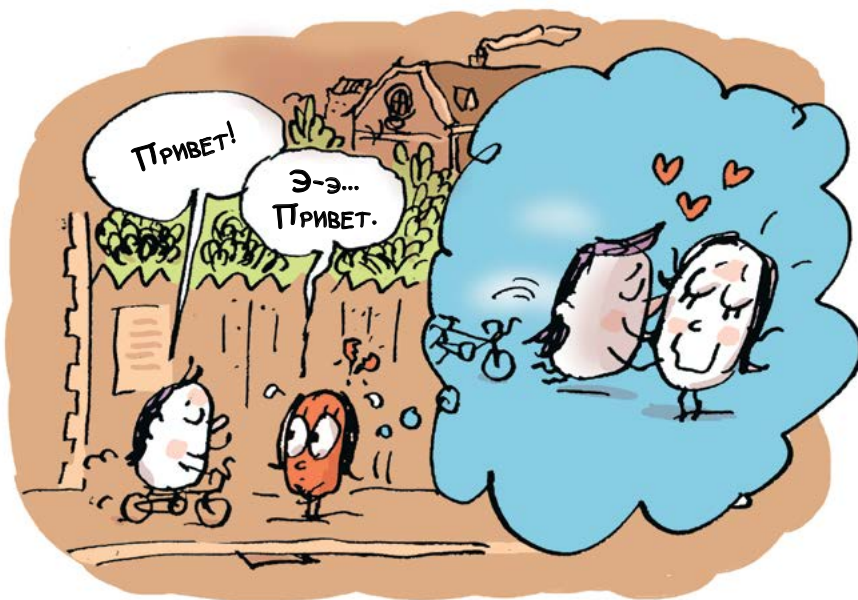
Воображение может нас растревожить, если мы начинаем верить в то, чего не существует.



Воображение заставляет нас приукрашивать реальность и даже верить, что всё так и есть!



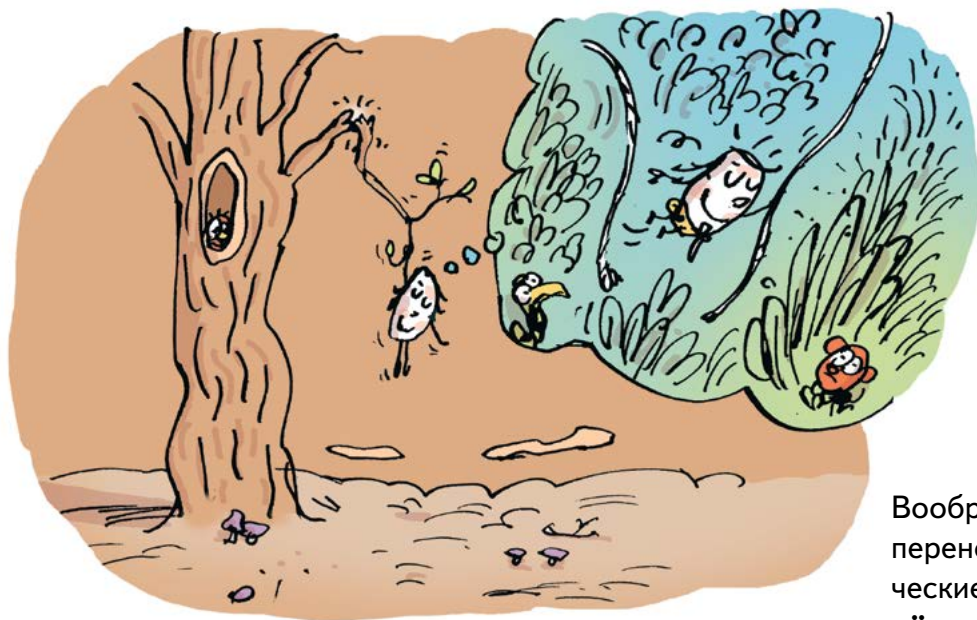
Воображение заставляет нас надеяться на то, что вряд ли произойдёт. И это может привести к большому разочарованию...



# Воображение — друг или враг?

Воображение есть у всех. Это не хорошо и не плохо. Главное — научиться им пользоваться!

Воображение способно **перенести нас прочь из реальности** и подарить невероятные эмоции.

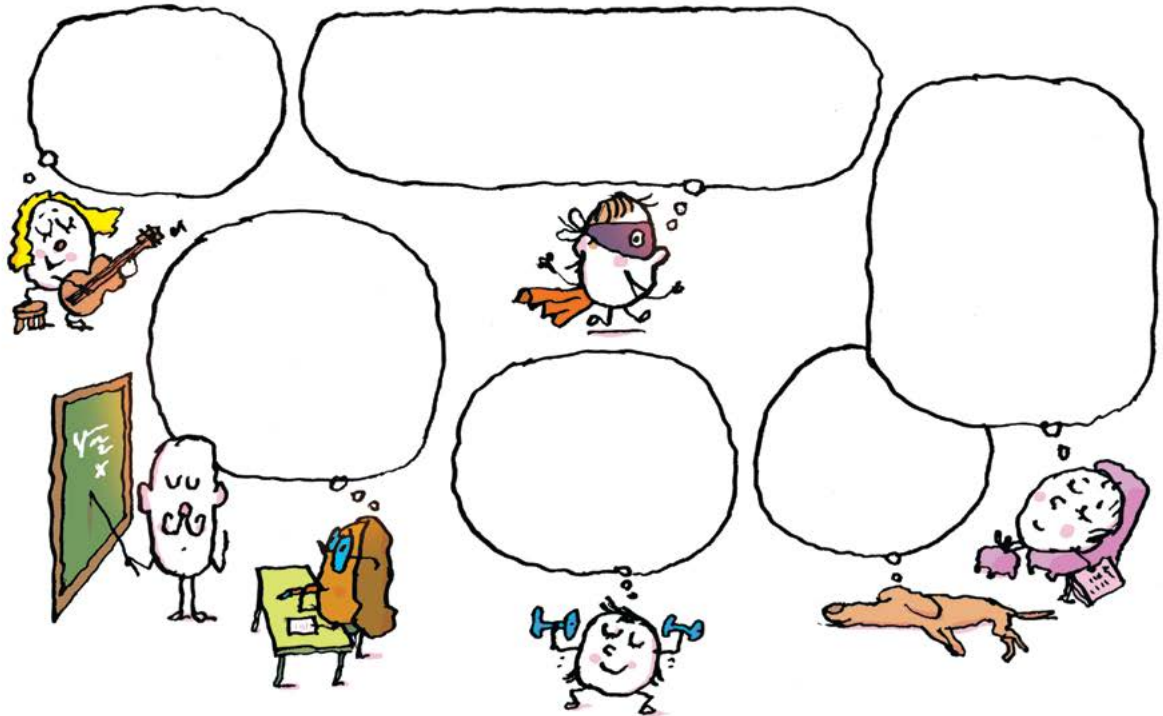


Воображение и мечты переносят нас в фантастические миры... Но нужно **чётко понимать, что правда, а что — нет.**

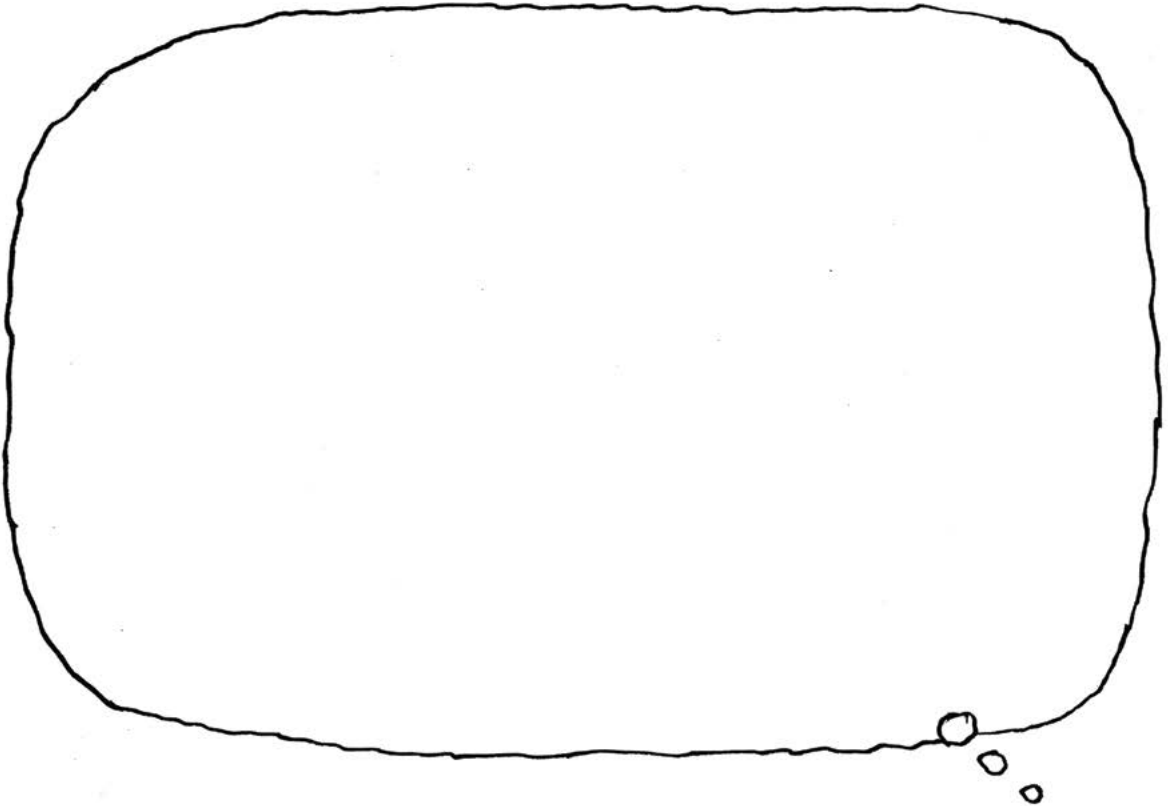
## Воображение — суперсила!

ТВОЙ  
ХОД!

Придумай и нарисуй, о чём мечтает каждый из этих персонажей...



А какая у тебя самая заветная мечта? Нарисуй...



## Профессии мечты...

Слышал о таких необычных профессиях? А какие профессии придумаешь ты, если немного помечтаешь?



## Дай волю воображению!

Придумай историю, в которой встретится как можно больше этих слов!

ПИРАТ

РАКЕТА

ДРАКОН

МАК

ВОЛШЕБНИК

ЛУНА

ЛЕСТНИЦА

САД

ВЛЮБЛЁННЫЙ (ВЛЮБЛЁННАЯ)

МОРСКОЙ СОМ

ВОЛШЕБНЫЕ БОБЫ

ШКОЛА

ПРИНЦ (ПРИНЦЕССА)

КНИГА ЗАКЛИНАНИЙ

## Воображение может чуть-чуть, очень... ужасно сбивать с толку!

Соедини числа от 1 до 40 и узнай, что за страшилище здесь спряталось.



### Три способа... ПОДРУЖИТЬСЯ СО СВОИМ ВООБРАЖЕНИЕМ!

**1** Предложи тому, кто тебе дорог, вместе лечь на траву и посмотреть на небо и облака. Расскажите друг другу, на что они похожи...

**2** Придумай персонажа со всеми качествами (или суперсилами), которые тебе хотелось бы иметь: нарисуй его портрет, опиши его приключения или создай целый комикс!

**3** Понаблюдай за близкими и попытайся назначить каждому «тотемное животное» — похожее внешне или по характеру.