

## «ΤΟ ΚΟΥΤΙ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ»

Μερικές φορές είναι πολύ δύσκολο να σταματήσεις να φοβάσαι και να διώξεις τις σκέψεις που στριφογυρίζουν στο κεφάλι σου. Κάθε φορά που συμβαίνει αυτό, είναι χρήσιμο να ζωγραφίσεις ή να γράψεις τις σκέψεις αυτές και να τις κλειδώσεις κάπου, για να μπορείς να τις σκεφτείς όταν θα είσαι πιο ήρεμος/η.

- Βρες ένα κουτί και φτιάξε το δικό σου «κουτί των φόβων». Χρωμάτισε το όπως σου αρέσει και διάλεξε ένα μέρος που θα το φυλάς.
- Όταν δεν μπορείς να σταματήσεις τις παράλογες σκέψεις που σε κάνουν να φοβάσαι, βρες ένα χαρτί, ώστε να τις γράψεις ή να τις ζωγραφίσεις.
- Μόλις τελειώσεις κλειδώσε τις στο κουτί.



Περιγράψε ή ζωγράφισε τις σκέψεις που σε βασανίζουν: