

کاربرگ ترس های من

- از کودک خود بخواهید تا ترس های خود را مشخص کند.
- از طریق داستان و رنگ آمیزی مناطقی که ترس را احساس می کند می توانید شناسایی علائم فیزیکی ترس را برایش راحت تر کنید.
- این کاربرگ به کودک شما فرصتی می دهد تا درباره احساس ترس و اضطراب و اهمیت آنها صحبت کند. همچنین می توانید در رابطه با اینکه این ترس ها چگونه می توانند مضر باشند، با او صحبت کنید.

چه چیزهایی تو را می ترساند؟



.....

.....

.....

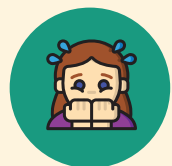
.....

.....

.....

.....

بیا یک داستان در مورد ترس هایت بنویسیم.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

چه کاری می‌توانید انجام دهید تا دفعه بعدی که می‌ترسی
احساس بهتری داشته باشید؟



بدن تو وقتی می‌ترسی چه حسی دارد؟
مناطق که این حس را در آنجا احساس می‌کنی، رنگ آمیزی کن.



