

ECHIPA DE SPRIJIN

Ca orice supererou, nu salvăm planeta singuri. Nici vorbă! E nevoie de o echipă întreagă! Sunt oameni (sau pisici, câței, hamsteri sau papagalul pe care-l ai acasă) cu care poți vorbi despre orice te sperie și cu care poți căuta soluții pentru a-ți găsi curajul!

Hai să vedem, cine ar putea fi partenerii tăi? Desenează sau lipește o poză cu fiecare membru al echipei tale.

Bunica



Superputere:
RĂBDAREA



Superputere:



Superputere:



Superputere:

Acum că ai făcut lista, e nevoie să le ceri acordul înainte de a forma echipa. Le poți spune așa:

*Dragă Mamă,
Ai vrea să faci parte din echipa mea de supereroi? Te-am ales pentru că superputerea ta e răbdarea.
Ca membru al echipei mele, poți să lupți alături de mine împotriva fricilor mele. Mulțumesc!*

CU CE ARME POȚI LUPTA ÎMPOTRIVA A CE TE SPERIE?

Orice supererou are armele lui, mai mult sau mai puțin secrete. Thor are un ciocan greu, Spiderman are plasa rezistentă, Iron Man are energia care distruge orice, Elsa are puterea de a crea lucruri din gheață. Ai mai jos o listă de posibile arme. Ce crezi că te-ar ajuta în lupta cu ce te sperie? Bifează una sau mai multe, apoi poți adăuga în chenarul de la sfârșit și alte idei pe care le ai despre armele tale preferate.

Polonic 	Tigaia de clătite 	Pătură sub care ești invizibil 	Spray anti-monștri
Praf de scărpinat 	Mop 	Prosop ud 	Cârpa de șters praful
O sabie din LEGO 	Un pufulete pentru înot 	Un papuc de casă 	O pernă foarte pufoasă
Peria de curățat toaleta 	Lingură foarte mare 	Conservă de ton 	Pungă goală de pufuleți
Banană prea coaptă 	Ciorăpel purtat 	Ochelari de înot 	Căciula cu urechi de iepure
Cactus în ghiveci 	Sul de hârtie igienică 	Creion fără vârf 	Carte de povești

Ce alte idei de arme mai ai?
Scrie-le sau desenează-le aici.



TALISMANUL CONTRA FRICII

Dacă ai citit deja povestea cu Pilot, poate că știi ce este un talisman și la ce e bun. Dacă nu, nu-i nimic, mai jos vei afla cum să îți faci singur un talisman și de ce e important să ai unul.

Ce este un talisman?

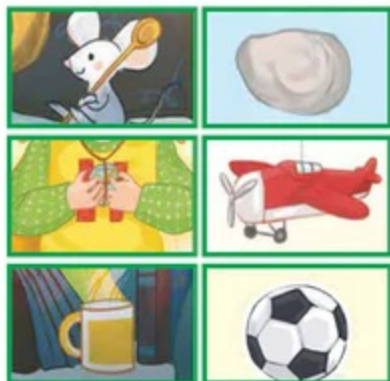
Un talisman e un obiect pe care îl porți mereu cu tine (la gât, prins cu un fir, sau în buzunar) și care te protejează de lucrurile de care te temi. El îți aduce aminte de șoricelul-curaj care doarme în pieptul tău. Când îl atingi, te simți mai puternic!

Cum faci un talisman?

- Gândește-te la obiecte speciale, care îți amintesc de situații în care ai fost curajos sau bucuros. De exemplu, o pietricică de pe o plajă, o crenguță dintr-un copac sau o castană din parc. Poate fi un pic de blăniță de la prietenul tău cu patru picioare sau un cerceț vechi de la mamă, un bilețel pe care tată a scris CURAJ sau un bănuț de la bunica.
- Găsește acel obiect și ține-l strâns în palmă în timp ce îți amintești cât de bine te-ai simțit când ai găsit sau ai primit acest obiect.
- Taie o bucată de material dintr-un tricou vechi al lui tată sau al lui mamă, cu acordul lor. Înfașoară obiectul norocos în bucata de material și leagă totul bine cu sfoară.
- Gata, ai un talisman! Acum îl poți lega de un fir să îl ții la gât sau poți să-l pui în buzunarul hainei pe care o porți des, ca să-l ai mereu la îndemână.
- Când simți că se trezește în pieptul tău o Pasăre-frică, prinde talismanul cu degetele și adu-ți aminte că el îți dă putere!



Cum arată un talisman?



Sau poți modela un talisman din lut, din plastilină sau din fimo, ori din sărmulițe pufoase sau chiar din lemn!



Frica doarme liniștită atunci când faci ceva plăcut, care te pasionează. Pilot te invită să faci acest labirint, să-l ajuți să ajungă de la frica de zbor la curaj, ca să-și îndeplinească visul de a deveni pilot!

