

适合低龄儿童的心理健康读本

吉林大学心理学博士孙蕾审定



我会害怕

江小渔·著 王丽娜·绘



帮助孩子
缓解害怕、恐惧
的情绪



吉林出版集团股份有限公司
全国百佳图书出版单位

我会害怕

江小渔 著 王丽娜 绘



我有时候会
感到害怕。



吉林出版集团股份有限公司
全国百佳图书出版单位



当面对不熟悉的情况时，孩子难免会产生害怕的情绪，这个时候千万不要说“你胆子真小”“这没什么可怕的”这样的话。害怕并不可耻，恐惧感是每个孩子在成长的过程中都不能避免的，请家长和老师正确地面对，当孩子产生这样的情绪时，适当地对他/她表示认可、理解及安慰。正视孩子的恐惧，既要帮助他/她克服害怕的情绪，又要让他/她对某些情况保持一定的警惕性，具体的处理方法要视情况而定哟！

图书在版编目（CIP）数据

情绪小绘本·我会害怕 / 江小渔著；王丽娜绘. -- 长春：吉林出版集团股份有限公司，2016.11

ISBN 978-7-5581-1846-3

I . ①情… II . ①江… ②王… III . ①儿童故事—图画故事—中国—当代 IV . ① I287.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 292811 号

QINGXU XIAO HUIBEN WO HUI HAIPA

情绪小绘本 · 我会害怕

著 者：	江小渔	绘 者：	王丽娜	印 刷：	吉林省金昇印务有限公司
出版人：	齐 郁	选题策划：	李 丹	版 次：	2017 年 1 月第 1 版
责任编辑：	盛 楠	法律顾问：	赵亚臣	印 次：	2017 年 10 月第 2 次印刷
出 版：	吉林出版集团股份有限公司			开 本：	720mm × 1000mm 1/20
地 址：	吉林省长春市人民大街 4646 号			印 张：	1
发 行：	吉林出版集团青少年书刊发行有限公司			字 数：	10 千字
电 话：	0431-86037605 86037637			书 号：	ISBN 978-7-5581-1846-3
传 真：	0431-85678550			定 价：	6.00 元



妈妈生气的时候，
我会害怕。

隔壁的声音太大了，
我会害怕。

哐！

哐！

哐！



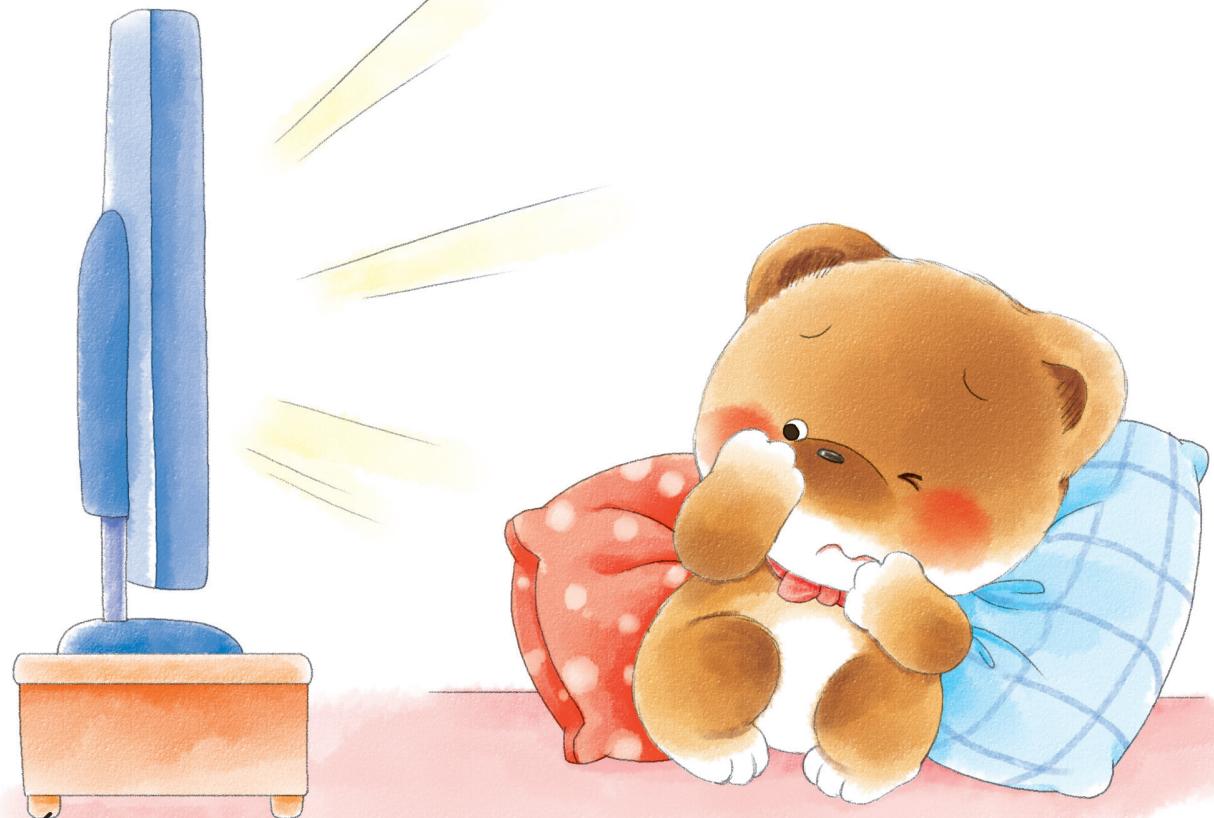
滑梯这么高，
我不敢从上面滑下去，
我会害怕。





总觉得黑黑的
房间里有怪兽，
我会害怕。

电视节目里的坏人，
也会让我害怕。





医生的针头
和他的白大褂，
真让我感到害怕。



害怕是一种浑身发冷
又很紧张的感觉。



害怕的时候，
会不自觉地叫出声；



会哭起来；



会找个安全的地方躲起来；



当然，最最希望的
还是能有人抱抱我。



很多事情都让我感到害怕，
但有一些办法能让我
不再害怕。

把害怕的事情说出来，
心情或许就没有
那么紧张了。



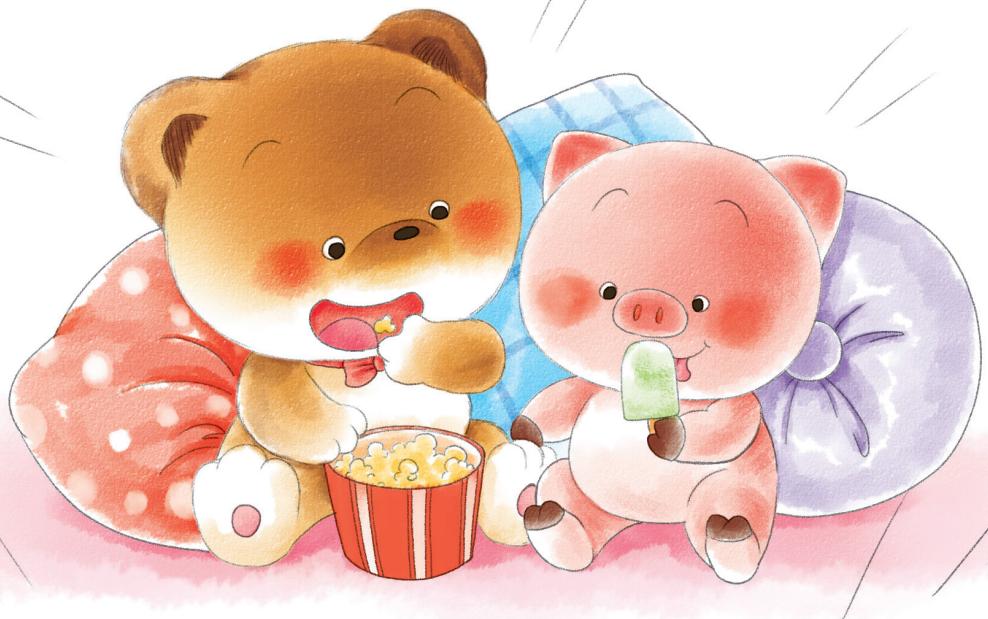
只要我鼓起勇气，
打针也没有我想的那么可怕。





别人的鼓励，
也让我不再害怕了。

换一个轻松愉快的节目看，
或者找朋友陪我一起看，
我就不害怕了。





妈妈说，
卧室里根本就
没有怪兽，
我可以抱着心
爱的毛绒玩具
入睡。
有它陪着我，
就没那么害怕了。