



Pelottavista asioista voi puhua kavereille.



Pelottavat asiat



Elämässä tulee tilanteita, jotka ovat pelottavia.



Pelottavat asiat voivat herättää monenlaisia tunteita.



Silloin ei aina tiedä, mitä pitäisi tehdä.



Peloista kannattaa jutella vanhempien tai ystävien kanssa.



Pelko ja muut voimakkaat tunteet vievät myös voimia.



On tärkeää syödä ja nukkua,



että jaksaa ulkoilla ja tehdä sellaisia asioita, joista tykkää.



Silloin mieli rauhoittuu.