

我不害怕





有时候，我好害怕。



我好害怕，
在我做恶梦的时候，



或是在妈妈将要离开的时候。

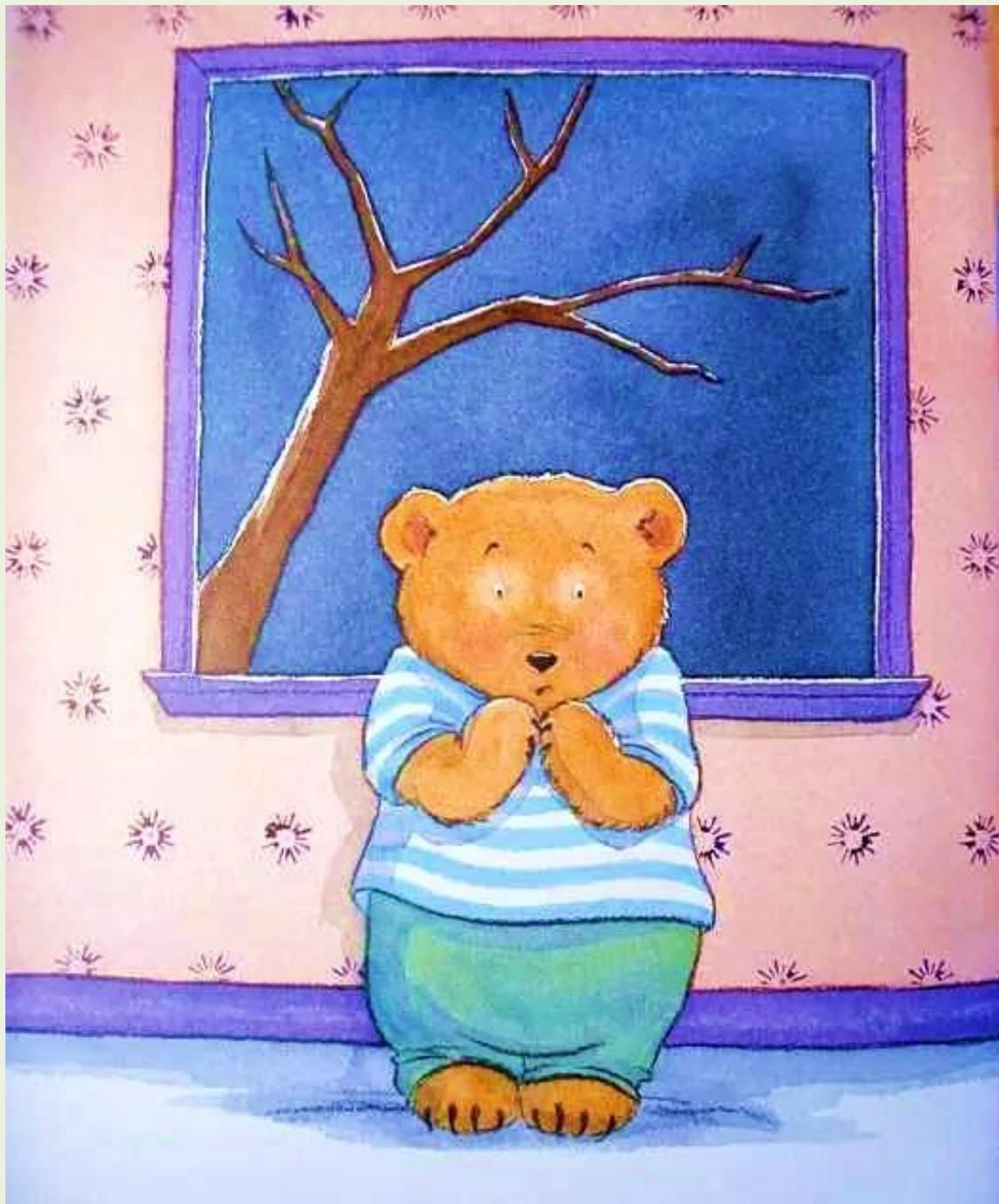




还有，当我觉得自己
可能会受伤时，
我好害怕……

有时候没有原因，
我就是感到害怕！





害怕是一种冷冷的、紧紧的感觉。



害怕的时候，我想要哭。



我想要逃跑，或者躲起来。



我想要有人抱抱我。



我想要害怕的感觉赶快消失。

每个人都有害怕的时候，
就算大人也有。不是只有
孩子才会害怕的。
害怕的时候，我可以做些
事情让自己感觉好过些，
如告诉别人我好害怕。

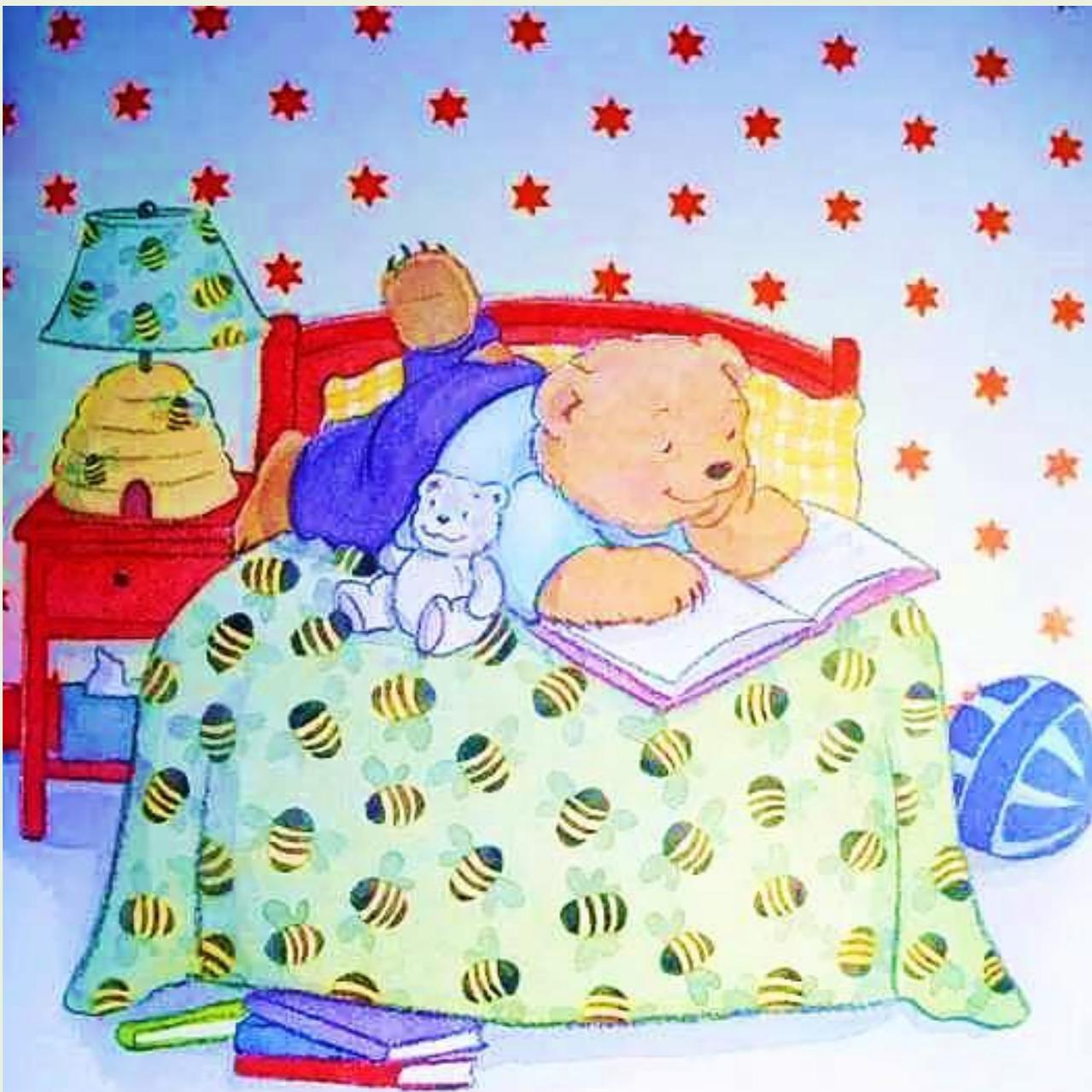




我可以和妈妈抱抱我，
或被人抱着，
说说是什么原因让我害怕，
这让我感觉好多了。

我可以抱着我的小毛毯
或是小布偶，靠在妈妈
怀里。





找一个舒服的地方，或是看我最喜欢的书。

有时候，害怕也能保护我，
如离那些凶巴巴的狗远一些。





我不该爬得太高，
不该在汽车边玩耍，
或者靠近火焰……

而有些时候，其实我不必害怕，
如看看床底下到底有些什么！





我要学着了解黑夜，
其实黑夜也很美丽。

在主人同意后，
我摸摸那些友善的小狗，
一点也不害怕。





我知道妈妈离开后，
还是会回来的。
妈妈回来了，
太高兴了！



害怕的时候，
我知道我该做些什么！



我可以看看我喜欢看的书，



我会发现，
其实有些事情并不可怕。