



Dlaczego strach jest nam potrzebny?

Cel główny:

Uczeń wyjaśnia, czym jest strach.

Cele szczegółowe:

Uczeń wymienia sytuacje, w których odczuwa strach.

Uczeń wybiera sposób na poradzenie sobie ze strachem, który najbardziej mu odpowiada.

Uczeń proponuje różne sposoby radzenia sobie ze strachem.

Uczeń wymienia objawy somatyczne towarzyszące strachowi.

Uczeń wyraża strach przy pomocy mimiki, gestu, pozycji ciała.

Czy wiesz, że ignorowanie strachu może być ryzykowne? Strach jest naturalną reakcją chroniącą nas przed niebezpiecznymi sytuacjami. Kiedy nie ukrywamy przed sobą, że się boimy oraz znamy nasze potrzeby i reakcje, strach może być naszym sojusznikiem.

Uczeń dowiedzą się, jaką ważną rolę odgrywa strach i jakie są jego rodzaje.

Przeprowadzone w latach 70-tych badania Paula Ekmana pokazały, że niezależnie od kultury i pochodzenia ludzie w ten sam sposób odbierają, jak i wyrażają za pomocą mimiki przynajmniej 6 emocji. Emocje te, zwane podstawowymi to: smutek, złość, strach, radość, wstręt i zaskoczenie. Pełnią one rolę uniwersalnego języka, rozumianego przez ludzi na całym świecie. Świadczą o wspólnym biologicznym dziedzictwie naszego gatunku.

INSTRUKCJA 1:

Zadaniem każdego z uczestników jest pokazanie miny, gestu, pozycji ciała, zachowania wyrażających strach. Poproś każdego z domowników, aby stanęli w kole. Uczestnicy przedstawiają jak odczuwają strach - po kolei, odwracając się do swojego sąsiada po prawej stronie i ustalając w ten sposób kolejność pokazywania. Zachęć dziecko do tego, aby najpierw odwzorowało to, co robi inny uczestnik, a następnie podało swoje pomysły - ważne jest, żeby dziecko filtrowało przez siebie propozycję swojego poprzednika, aby każdy pokazywał na swój sposób, jak przeżywa strach.

Po zakończeniu ćwiczenia zapytaj dziecko, czy wszystkie zaprezentowane gesty i miny miały coś ze sobą wspólnego. Opowiedz o tym, że na poziomie mimiki wszyscy ludzie wyrażają je w podobny sposób.

I. Funkcje emocji.

Wszystkie emocje są tak samo ważne w życiu człowieka. Nie ma dobrych, ani złych emocji, możemy raczej mówić o emocjach przyjemnych i pozytywnym poruszeniu przez konkretne emocje (radość, ciekawość) oraz nieprzyjemnych i negatywnym poruszeniu przez konkretne emocje (złość, wstręt). Niektóre emocje, jak smutek, złość czy strach są trudne, co nie znaczy, że niepotrzebne.

Strach jest naturalną reakcją chroniącą nas przed niebezpiecznymi sytuacjami. Zatem jego ignorowanie może być ryzykowne. Strach ostrzega nas przed potencjalnymi zagrożeniami, może dawać energię potrzebną by się z nimi zmierzyć lub uciec czy schować się, jeśli jest taka potrzeba.

Warto uświadomić dzieciom, że kiedy nie ukrywamy przed sobą, że się boimy oraz znamy nasze potrzeby i reakcje, strach może być naszym sojusznikiem, nie wrogiem.

Strach a lęk

O strachu mówimy, kiedy mamy do czynienia z realnym zagrożeniem. Czasem jednak boimy się mimo, że nic nam nie grozi. Jest to wtedy lęk. Na jego pojawienie się wpływają nasze sądy, myśli, wyobrażenia, słowa innych osób. Może on być sygnałem, który ostrzega nas i przygotowuje do wystąpienia potencjalnego niebezpieczeństwa, pozwalając go tym samym uniknąć. Sygnały te można porównać np. do alarmu, może on się rozregulować (włączać kiedy nie ma niebezpieczeństwa). Wtedy nieumiejętność poradzenia sobie z własnym lękiem może utrudniać funkcjonowanie.

Pamiętajmy by nie lekceważyć lęków dziecka, nie zaprzeczać im kiedy nam o nich mówi. Spróbujmy pokazać zrozumienie, cierpliwie i z uwagą wysłuchać, co mówi o swoich lękach, nie wyrażając dezaprobaty, ani nie śmiejąc się z nich (nawet jeśli wydają się błahie). Równocześnie możemy zapewnić dziecko, że nic mu się nie stanie, starać się wzmocnić poczucie bezpieczeństwa.

Zachęcajmy też inne dzieci by ze zrozumieniem i empatią podeszły do trudnych emocji swoich kolegów i koleżanek.

II. 6 przykładowych rodzajów strachu i lęku, który mogą przeżywać dzieci

1. Lęk przedmiotowy

To lęk związany z konkretnymi przedmiotami, czy atrybutami osób. O takim rodzaju lęku mówimy, kiedy dziecko się boi np. pajaków, myszy, węży czy innych zwierząt, mężczyzn z brodą, osób ubranych na czarno, dentysty, itp.

2. Lęk przed zjawiskami przyrody

To lęk przed zjawiskami przyrodniczymi i atmosferycznymi. Można tu zaliczyć np. lęk przed burzą, wichurą, trąbą powietrzną, wzburzoną morzem, ciemnymi drzewami, lasem, lęk przed ciemnością. Lęk przed ciemnością ma bardzo stare pochodzenie. Wykształcił się w toku ewolucji i pochodzi z czasów, kiedy po zmroku, zwłaszcza w pojedynkę trudno się było obronić naszym przodkom przed wieloma niebezpieczeństwami, szczególnie po zmroku.

3. Lęk związany z otoczeniem

Te lęki mogą wywołać różne przedmioty z naszego otoczenia, zwłaszcza nietypowe, nieznanne, działające na wyobraźnię: jak skrzypiące stare drzwi, plamy na suficie, firanka, stary dom, stara szafa.

4. Lęki szkolne

Wiążą się z ważnym dla dzieci doświadczeniem, jakim jest obowiązek nauki szkolnej. W tej kategorii mieszczą się lęki przed nauczycielem, przed niepowodzeniem szkolnym, przed kolegami i rywalizacją z nimi, przed wypowiedziami na forum klasy (publiczną ekspozycją). W dużym nasileniu ten rodzaj lęku może prowadzić do fobii szkolnej, silnego i trudnego do opanowania lęku przed szkołą.

5. Lęk społeczny (nieśmiałość)

Lęk przed innymi osobami, przed ich negatywną oceną, przed porażką i kompromitacją przed innymi.

6. Lęk przed nowym i nieznanym

Lęk przed nowymi sytuacjami, czymś co jest nieznanne i nie wiadomo czy nie groźne, także przed obcymi osobami.

Strach czasem może być uzasadniony i warto uświadomić dzieciom, że kiedy nie wiemy czy naprawdę coś nam grozi warto porozmawiać z kimś doświadczonym, poszukać informacji.

III. Jak objawia się strach?

Strachowi i lękowi towarzyszy wiele objawów fizjologicznych, które mogą być różne u innych osób.

Do najczęstszych reakcji fizjologicznych możemy zaliczyć:

- przyspieszone bicie serca
- uczucie duszności
- wstrzymywanie oddechu; płytki, krótki, szybki oddech
- kołatanie serca, przyspieszona akcja serca
- potliwość, zwłaszcza dłoni i stóp
- wyostrenie zmysłów: węchu, słuchu, dotyku)
- senność
- pobudzenie, ruchliwość
- napięcie mięśni
- drżenie nóg, rąk
- uczucie kuli w gardle

W języku istnieje szereg określeń odnoszących się do strachu, które przywołują reakcje naszego ciała na to uczucie, np.

- "Trząść się ze strachu"
- "Strach ma wielkie oczy"
- "Oczy mu wyszły na wierzch"
- "Włosy się zjeżyły na głowie"
- "Nogi jak z waty"

Znajomość i identyfikacja tych reakcji może pomóc poradzić sobie ze strachem czy lękiem.

Może pozwolić zrozumieć jego przyczyny i lepiej kontrolować emocje.

Lista przykładowych sytuacji „Co napędza mi stracha?”

1. Lęk przedmiotowy – kolor czerwony:

- pająki
- wizyta u dentysty
- węże
- osoby z brodą

2. Lęk przed zjawiskami przyrody – kolor niebieski:

- burza
- ciemność
- silny wiatr

3. Lęk społeczny – kolor zielony:

- występowanie przed innymi
- rozmowa z dzieckiem, które widzimy pierwszy raz

4. Lęki szkolne – kolor żółty:

- surowy nauczyciel
- odpowiadanie przed tablicą
- klasówka
- uczenie się nowych rzeczy

5. Lęk związany z otoczeniem – kolor fioletowy:

- firanka w nocy
- stare drzewa

- stary dom

6. Lęk przed nowym i nieznanym - kolor pomarańczowy:

- przed obcymi osobami
- przed uczeniem się nowych rzeczy (np. gry na instrumencie, nowego sportu)
- przed robieniem czegoś, czego nigdy nie robiliśmy

INSTRUKCJA 2:

Wyznacz w pokoju 6 miejsc, którym przypiszesz kolory do rodzajów lęków: czerwony (lęk przedmiotowy), niebieski (lęk przed zjawiskami przyrody), zielony (lęk społeczny), żółty (lęki szkolne), fioletowy (lęk związany z otoczeniem), pomarańczowy (lęk przed nowym i nieznanym).

Do oznaczenia 6 miejsc możesz użyć również 6 kolorowych przedmiotów lub 6 kolorowych kartek.

Powiedz uczestnikom, że w pokoju znajduje się 6 miejsc, którym są przypisane kolory i sytuacje, w których można odczuwać strach. Zaproś dzieci do zabawy, która będzie polegać na tym, aby udać się do konkretnego miejsca/koloru, jeżeli ktoś boi się sytuacji opisanej przez ciebie – np.: Komu ciemność napędza stracha, ten pędzi do koloru fioletowego; Komu pająki napędzają stracha, ten pędzi do koloru czerwonego; Uczniowie, którzy nie boją się podanych sytuacji pozostają na swoim miejscu. Skorzystaj z listy „Co napędza mi stracha?” w Materiałach dla nauczyciela.

Możesz rozbudować tę zabawę i również zróżnicować tempo, w jakim dzieci podchodzą do poszczególnych kolorów. Jeżeli dzieci bardzo boją się czegoś, to podchodzą szybko, jeżeli odczuwają strach w małym stopniu to idą powoli. Możesz wprowadzić 3 prędkości/3 poziomy strachu: bardzo się boję = idę bardzo szybko boję się = idę normalnym tempem tylko trochę się boję = idę powoli

Po zakończonej aktywności porozmawiaj z domownikami. Zapytaj, czy zapamiętali do których kolorów biegli, gdy odczytywane były poszczególne sytuacje z listy oraz czy widzą cechy wspólne dla sytuacji przypisanych do jednego koloru. Na zakończenie możesz zaproponować, aby każdy opowiedział o takich sytuacjach, które nie pojawiły się na liście, a którymi chciałby się podzielić. Spróbuj dopasować podane przykłady do 6 rodzajów strachu.

Sposoby na radzenie sobie ze strachem:

1. Porozmawiaj z osobą którą lubisz i przy której dobrze się czujesz (może to być dziecko lub dorosły). Możesz jej opowiedzieć o tym czego się boisz, ale też wybrać zupełnie inny temat, by na chwilę zapomnieć o swoim strachu. Jeśli dobrze czujesz się w towarzystwie tej osoby możesz przy niej też po prostu pomilczeć, czasem nie trzeba nic mówić, pomaga nam sama obecność tej osoby.

2. Posłuchaj ulubionej muzyki

Weź głęboki oddech

Można dać dzieciom instrukcję jak kontrolować oddech:

Wyprostujcie się, wciągnijcie powietrze nosem, licząc do trzech, zatrzymajcie powietrze licząc do trzech i wydychajcie powietrze ustami, licząc do sześciu.

Możecie się położyć na łóżku lub podłodze.

Połóżcie na brzuchu misia albo książkę. Oddychajcie i obserwujcie czy ta rzecz się podnosi.

3. Stosuję wizualizację

Wyobraź sobie bardzo przyjemną i relaksującą sytuację, np. że pływasz po jeziorze łódką, leżysz na plaży, lecisz na czarodziejskim dywanie, w statku kosmicznym. Możesz sobie wyobrażać jak unosisz się i opadasz w rytm fal/wiatru. Znajdź własną sytuację, która będzie dla Ciebie odprężająca.

4. Pobaw się w “kukiełkę i robota” (metoda relaksacji oparta na napinaniu i rozluźnianiu mięśni, przydatna zwłaszcza u młodszych dzieci).

Napnij wszystkie mięśnie, wyobraź sobie, że jesteś robotem, wytrzymaj tak przez 10/15 s. Rozluźnij wszystkie mięśnie, wyobraź sobie, że jesteś szmacianą lalką, wytrzymaj tak przez 15 s.

5. Przytul się do bliskiej osoby (ale jeśli chcesz może być to ulubiona maskotka czy miś).

6. Jeśli się już trochę uspokoisz (np. za pomocą sposobu 1,2,3,4,5,6,7) pomyśl:

1. Czego się boisz?

2. Czy jest to dla Ciebie naprawdę groźne?

Jeśli tak - zastanów się co zrobić by uniknąć niebezpieczeństwa.

Jeśli nie - zastanów się co zrobić by lęk Ci nie przeszkadzał, by go pokonać.

7. Wymyśl żarty lub śmieszne historie o sytuacji, której się boisz.

8. Oswój swój strach (warto to robić małymi krokami, tak jak oswaja się dzikie zwierzęta).

Ania bała się kotów i powoli oswoiła swój lęk małymi krokami, stopniowo: oglądała z mamą zdjęcia i filmy z kotami. Przeglądała się w sklepie śmiesznym maskotkom kotów. Obserwowała kota u cioci, ale nie podchodziła do niego blisko. U koleżanki chwilę bawiła się z małymi kotkami. Opiekowała się przez tydzień kotem sąsiadki i wraz z nią dawała mu jeść. Wzięła małego kotka ze schroniska.

9. Zastanów się jakie są reakcje Twojego ciała na strach w tym momencie, co się z nim dzieje. Czy widzisz jak trzęsą Ci się ręce albo w brzuchu czujesz kulę (ściśnięty brzuch). Możesz przerysować te reakcje, wygłupiając się, np. trzęsąc nogami najsilniej jak potrafisz albo wyobrażać sobie kulę w brzuchu, która sprawia że wyglądasz jak Smok Wawelski, który zaraz wybuchnie (możesz nawet udawać, że wybuchasz jeśli chcesz).

10. Wyobraź sobie, że sytuacja, której się boisz ma w sobie też coś pozytywnego (np. wizyta u dentysty sprawi, że zęby będą zdrowe i nie będą nas bolały).

11. Porozmawiaj ze sobą w myślach. Co myślisz w danym momencie, czy te myśli Ci pomagają? Zastanów się co może się wydarzyć. Jak detektyw poszukaj dowodów na słuszność tych myśli. Pomocne mogą być pytania:

Czy jestem pewny, że coś się stanie? Czy może stać się coś jeszcze? Co działo się wcześniej w podobnej sytuacji? Ile razy to się zdarzyło? Czy podobna rzecz przytrafiła się jakiejś znanej mi osobie?

Po zebraniu dowodów pomyśl: “Co jest takiego strasznego”, “Jaka jest najgorsza rzecz, która się może stać w danej sytuacji?” “Czy mogę wymyślić jakieś pozytywne wyjście z tej sytuacji”?

Zabawa ruchowa

Wywiad o strachu.

Zaproś dziecko do przeprowadzenia wywiadu na temat strachu- dziennikarz i przechodnie. Dziennikarz pyta spacerujących przechodniów, jak sobie radzą ze strachem. Następnie zamieńcie się rolami. Po zakończeniu zabawy zapytaj, jaki był najciekawszy sposób na radzenie sobie ze strachem, o jakim usłyszały od swoich domowników.

Aby uatrakcyjnić zabawę możesz przygotować z dzieckiem (lub wykonać razem z nimi) mikrofon z prostych materiałów. Do zrobienia mikrofonu możesz wykorzystać rolki po papierze toaletowym, piłeczki (tenisowe lub pingpongowe), taśmę klejącą, papier kolorowy.



Co wiesz o strachu?

Podsumuj z dzieckiem najważniejsze zagadnienia poruszone w czasie zajęć. Zadać pytania:

- Co napędza nam stracha?
- Czy każdy boi się tego samego?
- Jakie różne sytuacje napędzają nam strach?
- Czy boimy się tylko przyrody?
- Czy boimy się tylko tego, że ktoś nas nie polubi?
- Jakie znasz sposoby na radzenie sobie ze strachem?

Po zajęciach

Odstraszacz strachów

W domu narysuj lub wykonaj z papieru/plasteliny/innych materiałów "Odstraszacza Stracha" - bohatera, który pomoże poradzić wam sobie z tym czego się boicie. Możecie nadać mu imię, zastanowić się jaki ma charakter. Potem przynieście "Odstraszacza" do szkoły i pokażcie kolegom, możecie nosić go też w piórniku. Możecie także ułożyć historię waszego "Odstraszacza".

