

Cele:

- wyjaśnienie pojęcia lęku oraz różnych jego natężeń,
- trening rozpoznawania lęku u siebie na podstawie informacji płynących z ciała,
- kształtowanie umiejętności radzenia sobie z lękiem,
- stworzenie możliwości do bezpiecznego odreagowania napięć.

Pomoce:

bristol, flamastry, kredki, kolorowa bibuła, nożyczki, gazety, klej i inne dowolne akcesoria plastyczne

Przebieg zajęć:**1. Zabawa „Gąski, gąski do domu!”**

Nauczyciel wybiera spośród uczniów jedną osobę, która wcieli się w rolę wilka, pozostałe dzieci będą gąskami. Gąski stają na jednym końcu sali, ich zadaniem będzie przebiegnięcie na drugi koniec pomieszczenia. Wilk staje pośrodku, a jego rolą będzie złapanie przebiegających obok niego gąsek. Dziecko, które zostanie złapane przez wilka, odpada z zabawy. Gra kończy się, gdy wilk złapie wszystkie gąski. Nauczyciel rozpoczyna dialog:

N: Gąski, gąski do domu!

Gąski: Boimy się.

N: Czego?

Gąski: Wilka złego.

N: A gdzie on jest?

Gąski: Za górami, za lasami.

N: To gąski, gąski do domu!

Po tym jak wszystkie dzieci zostaną złapane, nauczyciel rozpoczyna rozmowę kierowaną:

- Czego bały się gąski?
- A my, ludzie, czego możemy się bać?
- Jak myślicie, co to jest lęk?

2. Wyjaśnienie i rozróżnienie pojęcia lęku i strachu

Nauczyciel podsumowuje wypowiedzi uczniów i wyjaśnia im, co to jest lęk i do czego jest on nam potrzebny:

„Wszyscy się czegoś boją – ludzie, zwierzęta i rośliny pewnie też. Boimy się przedmiotów, pewnych sytuacji, innych ludzi i zwierząt. Jest to całkowicie normalne i zdrowe. Jeśli ktoś mówi, że niczego się nie boi, to znaczy, że kłamie. Strach jest dla nas naturalny i potrzebny tak samo jak picie wody albo spanie. Jest też dla nas jak znak ostrzegawczy dla kierowców i mówi nam 'uwaga niebezpieczeństwo!' Dzięki niemu wiemy, żeby nie wychylać się przez barierkę balkonu albo nie dotykać ognia. Czasami jednak nie do końca wiemy, czego się boimy. Tak jest na przykład w przypadku ciemności. Jest ona straszna, ponieważ nie wiadomo, co w niej czyha. To niejasne uczucie nazywamy właśnie lękiem. Natomiast kiedy zza płotu wyskoczy na nas szczekający pies, poczujemy strach, bo dokładnie wiemy i widzimy to, co nam zagraża.”

3. Zapoznanie z bajką o przygodzie kota Dyzia. Zał.1

Nauczyciel zachęca dzieci do posłuchania historii strachliwego kota Dyzia. Prosi też, by dokładnie zwracały uwagę na to, czego bał się kot, w jakich sytuacjach, jak na strach reagowało jego ciało i jak poradził sobie z lękiem. Następnie nauczyciel czyta bajkę.

4. Termometr strachu na podstawie bajki

Po odczytaniu bajki nauczyciel zachęca uczniów do podzielenia się ich odczuciami i refleksjami dotyczącymi przeczytanej historii. Następnie pyta o to, czy pamiętają oni w jakich sytuacjach Dyzio się bał i jak bardzo. Wyciąga bristol i prosi dzieci, by narysowały schemat termometru. Mogą to również zrobić na tablicy.

Zadaje dzieciom pytania:

– Kiedy Dyzio czuł niepokój? (Gdy zauważył, że Dziadzio jest chory)

Czy to mocne, czy słabe uczucie? (słabe)

Jak reagowało ciało Dyzia? (nie mógł zasnąć) Kiedy dzieci odpowiedzą na pytania, nauczyciel prosi je o zaznaczenie na termometrze uczucia niepokoju i przechodzi do kolejnych pytań:

– Kiedy Dyzio czuł lęk? (Gdy szedł do lasu)

Czy to uczucie jest mocniejsze, czy słabsze od niepokoju? (mocniejsze)

Jak reagowało ciało Dyzia? (ból brzucha, brak apetytu) – jedno z dzieci zaznacza lęk na termometrze.

– Kiedy Dyzio czuł strach? (Gdy spotkał rysia)

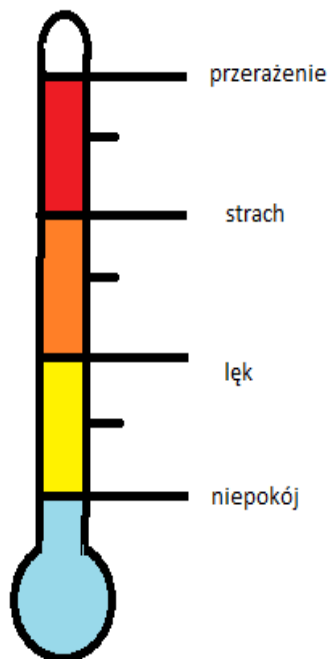
Czy to uczucie jest mocniejsze, czy słabsze od lęku? (mocniejsze)

Jak reagowało ciało Dyzia? (mocne bicie serca, wstrzymanie oddechu) – jedno z dzieci zaznacza strach na termometrze.

Kiedy Dyzio czuł przerażenie? (Gdy wyskoczył na niego wilk)

Czy to uczucie jest mocniejsze, czy słabsze od strachu? (mocniejsze)

Jak reagowało ciało Dyzia? (nogi jak z waty, mocne bicie serca, szum w uszach) – jedno z dzieci zaznacza lęk na termometrze.



Młodsze dzieci mogą narysować na termometrze sytuacje, w których kot odczuwa poszczególne emocje.

5. Nasze ciało do nas mówi - Zał.2

Nauczyciel rozdaje uczniom kartę pracy do samodzielnego wykonania. Prosi dzieci, by połączyły w pary elementy ciała z odpowiednimi reakcjami wskazującymi na przeżywanie lęku. Gdy uczniowie skończą pracę, nauczyciel omawia z dziećmi kartę pracy.

6. Jak Dyzio poradził sobie z lękiem? Tworzenie prac plastycznych „śmieszne strachy”.

Rozmowa kierowana:

– Czy pamiętacie, jak Dyzio poradził sobie z lękiem? Dlaczego, pomimo lęku, poszedł do lasu? Kto pomógł Dyziowi poradzić sobie ze strachem? Czy obecność kogoś bliskiego w sytuacji budzącej w nas lęk pomaga? Doprowadzenie do wniosku, że wsparcie bliskich osób, ich fizyczna bliskość (np. przytulenie, trzymanie za rękę) daje poczucie bezpieczeństwa i niweluje lęk.

– A co możemy zrobić, gdy boimy się konkretnej rzeczy albo osoby? Bardzo dobrym sposobem jest wyobrażenie sobie tego czegoś w śmiesznej sytuacji np. gdy boimy się potwora spod łóżka, to możemy sobie go wyobrazić, jak przewraca się na skórcie od banana lub w kapeluszu babci na głowie.

Nauczyciel rozdaje uczniom kartki papieru oraz przybory plastyczne i prosi dzieci o przedstawienie swoich strachów w zabawnej formie.

Gdy dzieci skończą zadanie, nauczyciel przypina wszystkie prace na tablicy i tworzy „Galerię śmiesznych strachów”. Ochotnicy opowiadają o swoich pracach. Na koniec nauczyciel dziękuje dzieciom za zaangażowanie i zachęca je, by swoje prace pokazały również rodzicom (by mogły uzyskać ich wsparcie w pokonywaniu lęku).

Autor: Katarzyna Turek

Załącznik 1 – Przygoda kota Dyzia

Na skraju wioski, nieopodal lasu, stał mały drewniany domek. W tym domku mieszkał starszy pan zwany Dziadziem i jego kot Dyzio. Dyzio był czarny, duży i bardzo strachliwy. Kocur bał się prawie wszystkiego. Tego, że na podwórku pogonią go psy, tego, że spadnie z drzewa, bał się hałasu przejeżdżających aut i pisków dzieci sąsiadów grających w piłkę. Dyzio bał się nawet innych kotów, a raczej tego, że będą się z niego śmiały i nazwą go tchórzem. Z tego powodu nie miał żadnych przyjaciół poza starszym panem i większość czasu spędzał, drzemiąc na kanapie lub na kolanach Dziadzia.

Pewnego dnia z drzemki wyrwał Dyzia jakiś dziwny, nagły dźwięk. Gdy kocur otworzył oczy, przekonał się, że to Dziadzio kichnął. Potem zrobił to jeszcze kilka razy i zaczął pociągać nosem. Dyzio wiedział, że to zły znak. Poczł niepokój. Mimo że Dziadzio jak gdyby nigdy nic zajął się dalej swoimi sprawami, kocur nie mógł już zasnąć. W ogóle nie mógł skupić się na niczym innym, tylko zaczął obserwować Dziadzia. Pod koniec dnia wiedział już na pewno, że dzieje się coś niedobrego. Starszy pan miał czerwony nos, który ciągle wycierał chusteczką, oczy mu błyszczały i dziwnie chrząkały. A co najgorsze Dziadzio zajął kanapę, przykrył się kocem i tak właśnie spędził wieczór.

Następnego dnia rano Dziadzio wcale nie wyglądał lepiej, a do tego co jakiś czas przykładał rękę do czoła. Kiedy Dyzio położył się przy nim, poczuł, że starszy pan jest cieplejszy niż zwykle. „Nie jest dobrze” - pomyślał kocur. „Co zrobię jeśli Dziadzio będzie musiał iść do szpitala? Zostanę całkiem sam. Na pewno sobie nie poradzę.” Dyzio siedział przy Dziadziu z szeroko otwartymi oczami i nieco szybciej bijącym sercem. Kocur był coraz bardziej zaniepokojony tym, że mógłby stracić jedynego przyjaciela, z którym czuł się bezpiecznie. Sytuacja jednak nie poprawiała się. Dziadzio był chory, a Dyzio wreszcie zrozumiał, co musi zrobić.

Wszystkie okoliczne koty wiedziały, że w leśnej jaskini rośnie magiczne, uzdrawiające ziele. Jednak można je zerwać tylko nocą, kiedy światło najwyższej gwiazdy ukazuje wejście do groty. Mimo że było dopiero południe, Dyzio na samą myśl o wyprawie do lasu poczuł, że brak mu tchu, a potem rozboleł go nawet brzuch tak, że nie tknął niczego ze swej miski. Kocur po prostu czuł lęk. Nie miał pojęcia, jakie niebezpieczeństwa czekają na niego w lesie, ale wiedział, że musi iść po lecznicze ziele dla Dziadzia.

Wieczorem oprócz mdłości Dyzio poczuł jeszcze kołaczące serce. Najchętniej schowałby głowę pod Dziadziowy koc, ale nie mógł tego zrobić. Z duszą na ramieniu wyszedł przez uchylone okno i z szeroko otwartymi oczami i nastawionymi uszami ruszył w stronę lasu.

Im dalej szedł, tym ciemniej robiło się dookoła, zarośla stawały się coraz gęstsze a do jego uszu zaczęły dochodzić dziwne szmery. Wtem kocur dostrzegł dwa świecące punkciki zaraz naprzeciwko niego. Zatrzymał się i zaczął nasłuchiwać, ale usłyszał tylko mocno bijące swoje serce. Po chwili punkciki bardzo szybko zaczęły się do niego zbliżać. Dyzio wstrzymał oddech. Z ciemności wyłonił się znajomy koci kształt.

To był młody ryś

- Cześć. Co tak stoisz? I czemu domowy kot przyszedł do lasu? – zapytał Dyzia, którego lekko zatkało.
- Eeee... ale mnie przestraszyłeś. Jestem Dyzio. Idę do jaskini po uzdrawiające ziele dla przyjaciela – wyjął kocur. Ryś spojrzał podejrzliwie na kota i podrapał się za uchem, które na końcu miało czarną kitkę.
- Chodzisz sam w tych stronach... to całkiem odważnie. Skoro szukasz tu pomocy dla przyjaciela, to i ja ci pomogę. Chodź za mną, pokażę ci drogę – powiedział ryś. Po czym obaj pobiegli między krzaki.

Po chwili stanęli na brzegu skarpy.

- Musisz dotrzeć do połowy tej ścieżki a potem pójść w stronę największego drzewa, jakie zobaczysz, tam będzie jaskinia. Powodzenia – powiedział ryś i zniknął w gęstwinie.

Dyzio zebrał wszystkie siły, jakie mu zostały i zaczął się wspinać stromą ścieżką. Dojrzał ogromny dąb. Zgodnie z instrukcją rysia poszedł w jego stronę i już po chwili dostrzegł wejście do skalnej grotty. Ucieszony pobiegł w tamtym kierunku. Był zmęczony ciągłym lękiem i chciał, aby jego wyprawa jak najszybciej się skończyła. Nagle usłyszał warczenie tuż za uchem. Drogę zastąpił mu ogromny, wychudzony wilk. Tego było już za dużo dla Dyzia. Poczuł, że nogi robią mu się miękkie jak z waty, serce o mało nie wyskoczy mu z piersi a w uszach słyszał tylko szum. Widział zbliżającego się wilka, ale nic nie mógł zrobić, przestał nawet oddychać. Był przerażony i pewny, że to jego koniec. Nagle uświadomił sobie, że coś miękkiego pcha go od boku. Ostatkiem sił odwrócił głowę i zobaczył rysia.

- Biegnij – krzyknął mu do ucha.

Nowe siły wstąpiły w Dyzia. Pognął przed siebie ile tylko miał sił w nogach, wskoczył do jaskini, zerwał ziele i popędził w stronę domu, nie zatrzymując się ani na moment. Kątem oka dostrzegł tylko, jak ryś odwraca uwagę wilka i odciąga go w przeciwnym kierunku. Rozpędzony wilk spadł ze skarpy, a ryś ponownie czmychnął w zarośla.

Kiedy Dyzio dotarł na skraj lasu, słońce wychodziło już nad horyzont. Kocur nie mógł uwierzyć, w to co stało się przed chwilą, ale miał ciągle przy sobie magiczne ziele, więc to chyba musiała być prawda. Rano, gdy już znalazł się w domu, dodał kilka listków do porannej herbaty Dziadzia. Jeszcze tego samego dnia wieczorem starszy pan odzyskał siły i zaczął wesoło pogwizdywać, krzątając się po domu. Dyzio odetchnął z ulgą. Postanowił jednak, że wróci do lasu. Teraz już tak bardzo się nie bał, a musiał przecież podziękować swojemu pomocnikowi rysiewi. Kto wie, może to był początek nowej przyjaźni?

Załącznik 2 - Połącz w pary

