

Zajęcia z wychowawcą – klasy 4-6 – materiał do samodzielnej pracy dla ucznia – 4 tydzień.

Temat zajęć: Jak odstraszyć strach?

1. W dalszym ciągu rozmawiać będziemy o świadomości swoich uczuć, emocjach, które towarzyszą nam w codziennym życiu.
2. Zastanów się przez chwilę i spróbuj odpowiedzieć na poniższe pytania:
 - Czy znasz uczucie strachu?
 - Co się z Tobą dzieje, kiedy odczuwasz strach?
 - W jaki sposób organizm człowieka reaguje na strach?
3. Jak już na pewno zauważyłeś, skoncentrujemy się dziś na jednym z uczuć, mianowicie - strachu. Zastanów się przez chwilę w jaki sposób można pokonać strach lub w jaki sposób sobie z nim poradzić. Czy potrafisz wymienić choć jeden taki sposób?
4. Przeczytaj teraz rady rycerza Zawiszy Czarnego zawarte w tekście: „Jak nie dać się pożreć”.

Ktoś pewnie mógłby sobie wymiarkować, że życie średniowiecznego rycerza jest godne pozazdroszczenia. Piękne zbroje, chwalebne bitwy, turnieje... Ba pewnie! Ale czy pomyśleliście, ile strachu jest przed każdą walką? Ja, Zawisza Czarny herbu Sulima, wiem, co mówię. Niejedno starcie mam za sobą. I rzeknę wam, że strachu nie sposób uniknąć, ale można i trzeba sobie z nim radzić!

Pierwsza i zarazem najprostsza porada brzmi: zaakceptujcie stres i myślcie pozytywnie. Pewne rzeczy po prostu muszą zostać zrobione, więc lepiej wziąć się z optymizmem do roboty, niż trząść się ze strachu przed nimi!

Rada numer dwa: oddychajcie. Strach potrafi spłycić oddech. Nie pozwólcie na to. Znajdźcie spokojne miejsce, przymknijcie oczy, wdychajcie powietrze powoli przez nos. Następnie wstrzymajcie oddech, licząc do pięciu, po czym spokojnie wypuście powietrze ustami, rozluźniając przy tym mięśnie barków i tułowia. Ja wykonuję to ćwiczenie przed każdym turniejem.

No i wreszcie po trzecie: nigdy nie zapominajcie o ruchu fizycznym. Ćwiczenia nie tylko pomagają w stresujących sytuacjach, ale regularnie uprawiane uczynią was prawdziwie odpornymi na strach!

Oto moje, Zawiszy Czarnego, porady, które sprawiły, że strach mnie nigdy nie pożarł, chociaż ja sam najadłem się go po wsze czasy!

5. Postaraj się teraz na kartce wypisać pomysły na radzenie sobie ze strachem. Postaraj się, aby pomysły były zarówno Twoje, jak i Zawiszy Czarnego.