

Tematem zajęć jest ważne uczucie, które każdy z nas zna, a mianowicie strach. „Słuchając” uważnie swojego ciała, możemy rozpoznać przeżywane uczucia, emocje. Zmiany w naszym ciele są przekazywane jako informacje do mózgu za pomocą impulsów nerwowych. Te impulsy pomagają nam dowiedzieć się, co czujemy.

1. Poniżej znajduje się „Inwentarz strachu”, w którym wypisane są różne sposoby reakcji ciała człowieka pełnego lęku, strachu. Każdy człowiek ma swój sposób reakcji, więc może być tak, że żadna z tych wymienionych reakcji nie będzie do Ciebie pasowała. Zakreśl tylko te zdania, które są przybliżone do Twojej reakcji. Możesz dopisać swoje symptomy.

#### Inwentarz strachu

Czuję ciężar w klatce piersiowej.

Boli mnie brzuch.

Czuję ścisk w moim brzuchu.

Trzęsą mi się ręce.

Pocę się intensywniej niż wtedy, kiedy jestem spokojny.

Ciężko mi się oddycha.

Drewnięją mi ręce.

Drewnięją mi nogi.

Mam za dużo śliny w buzi.

2. „Silny i odważny – słaby i bojaźliwy” – ćwiczenie relaksacyjne wg Jacobsona.

Teraz wykonaj ćwiczenie relaksacyjne, które pozwoli Ci się odprężyć, a także uzmysłowi w jaki sposób może reagować nasze ciało w chwili strachu. Znajdź sobie miejsce, tak by swobodnie się położyć.

- Zegnij ramię, poczuj, że jesteś silny i napręż mocno mięśnie.
- Teraz rozluźnij napięte mięśnie, połóż rękę, teraz czujesz, jak rozluźniły się twoje mięśnie.
- Wykonaj to ćwiczenie drugą ręką.
- Odpocznij chwilę, leż swobodnie i oddychaj powoli (ok. 1 min.).
- Teraz silna i słaba będzie twoja noga.
- Włóż klocek pod kolano (klocek najlepiej miękkiej lub woreczek z ryżem) i mocno ściśnij nogę w kolanie.
- A teraz noga słabnie, mięśnie się rozluźniają i wypuszczasz klocek.
- Wykonaj to ćwiczenie drugą nogą.
- Teraz napełnij brzuch powietrzem tak, żeby zrobił się napięty jak balon, następnie powoli wypuść powietrze i rozluźnij mięśnie.
- Naciśnij mocno głową w podłogę, poczuj, że twoja głowa jest bardzo silna, naciskasz mocno.
- A teraz głowa już nie naciska, a twoje mięśnie się rozluźniają, poczujesz teraz ulgę.
- Jesteś wystraszony, ktoś zrobił coś, czego się bardzo boisz - marszczysz czoło, jeszcze mocniej.
- A teraz już się nie boisz, rozluźniasz mięśnie, które odpoczywają, czoło już jest gładkie.

Strach mogą wywołać różne rzeczy lub sytuacje – sny, osoby, sytuacje w najbliższym lub w dalszym otoczeniu.

3. „Jestem silniejszy od strachu” – praca plastyczna

Przygotuj duży arkusz papieru oraz przybory. Narysuj górę, a następnie wypełnij ją wszystkimi skojarzeniami związanymi ze strachem – mogą to być tylko plamy kolorów, jakieś przedmioty, osoby. Na końcu, na szczycie góry narysuj samego siebie – silnego i odważnego, który jest ponad strachem.

4. Na koniec zajęć czas na oddychanie relaksacyjne. Usiądź wygodnie. Postaraj się nabierać powietrze do brzucha i powoli je wypuszczać. Wydech powinien być dłuższy niż wdech. Takie oddychanie zwalnia pracę serca w sytuacjach lękowych i stresujących.

Dziękuję za Twoją pracę i pozdrawiam,

Wojciech Chorzelski