Pamiętaj!

- Poniższa praca jest do wykonania przez Ciebie, nie przez dzieci.
- Jej wykonanie nie jest warunkiem przeprowadzenia zajęć z dziećmi, ale wydaje nam się, że to może Ci pomóc.
- Znajdź spokojny moment, by zająć się ćwiczeniami.
- Nie wykonuj ich „po łebkach". Jeśli potrzebujesz na zastanowienie więcej czasu, daj go sobie. Ćwiczenia możesz rozłożyć nawet na kilka dni.
- Odpowiadaj na pytania po kolei. Nie przechodź do następnego, jeśli nie odpowiesz na bieżące. Lepiej się zatrzymać, odłożyć ćwiczenia niż przeskakiwać pytania. Nie pozostawiaj pytań bez odpowiedzi. *Nie wiem, nie pamiętam* – też są odpowiedziami. Zapisz je.
- Pracuj kartkami. Nie patrz, co jest na następnych stronach, dopóki nie zbierzesz swoich notatek na bieżącej karcie.
- Jeśli praca z pytaniami sprawia Ci trudność np. wywołuje przykre wspomnienia, uruchamia trudne emocje, generuje dużo złości, zniechęca Cię do dalszej pracy – pomyśl, dlaczego tak jest. Tu też jest miejsce na pytanie, czy masz siłę i odwagę pracować z tym problem, tekstem, zagadnieniem.
- Możesz zawsze zrezygnować z tych ćwiczeń, ważne, byś wiedział/a, dlaczego to robisz.
- Zbieraj wszystkie notatki i zajrzyj do nich jeszcze przed podjęciem rozmowy, pracy z dziećmi.
- Te pytania nie służą temu, by znaleźć jakąś obiektywną prawdę, ale by uporządkować swoją wiedzę i odczucia związane z danym zagadnieniem. To rodzaj Twojej mapy po tej krainie, którą będziesz mógł podzielić się z dziećmi w czasie Waszej wspólnej podróży.

Przygotuj kredki lub flamastry oraz długopis lub ołówek.

Wszelkie prawa zastrzeżone dla Fundacji „Drabina Rozwoju" z siedzibą w Warszawie.

HAŁAŚNIAKI
popracuj ze strachem

1. Narysuj strach, najlepiej własny.

2. Nadaj imię swojemu strachowi. Napisz o nim krótką historię – skąd pochodzi, jakie ma zwyczaje, czego pragnie.

Wszelkie prawa zastrzeżone dla Fundacji „Drabina Rozwoju" z siedzibą w Warszawie.

3. Zapisz ogólną definicję strachu – wg Ciebie najbardziej uniwersalną dla ludzi:

4. Zapisz definicję swojego strachu.

5. Zapisz, czy coś te definicje różni? Dlaczego tak dlaczego nie?

6. Jak można dostrzec, że człowiek się boi (dodaj własne propozycje – mogą się pozornie wykluczać):

- ✓ *ma przerażone oczy*
- ✓ *drży mu głos*
- ✓ *milczy*
- ✓ *odmawia wykonania jakiejś czynności*
- ✓ *płacze*
- ✓ *szybko oddycha*
- ✓ *krzyczy*
- ✓ *ucieka*
- ✓ *prosi o pomoc*

Wszelkie prawa zastrzeżone dla Fundacji „Drabina Rozwoju" z siedzibą w Warszawie.

- ✓ *ukrywa się*
- ✓ …….
- ✓ …….

7. Przypomnij sobie, czego Ty się bałaś/eś (sytuacje, ludzie, dźwięki itd.), kiedy byłeś/aś dzieckiem – dlaczego?

8. Jak sądzisz, czego ludzie się boją? Nasze propozycje poniżej, dopisz własne:

- ✓ *kary*
- ✓ *śmierci*
- ✓ *niewyjaśnionych sytuacji*
- ✓ *nieznanych sytuacji*
- ✓ *chorób*
- ✓ *cierpienia*
- ✓ *własnych uczuć*
- ✓ *odrzucenia*
- ✓ *utraty czegoś lub kogoś*
- ✓ *biedy*
- ✓ *samotności*
- ✓ ……
- ✓ ……
- ✓ ……

9. Czego boją się dzieci? Nasze propozycje poniżej, dopisz własne:

- ✓ *kary*
- ✓ *śmierci*
- ✓ *duchów, potworów*
- ✓ *nieznanych sytuacji*
- ✓ *chorób*
- ✓ *odrzucenia*
- ✓ *utraty czegoś lub kogoś*
- ✓ *zostawania samemu*
- ✓ *lekarza, zabiegów itp.*
- ✓ *zjawisk atmosferycznych*
- ✓ *obcych ludzi*
- ✓ ……
- ✓ ……
- ✓ ……

10. Spróbuj powyższe odpowiedzi – z p. 8 i 9 – zamienić na określenie, brak zaspokojenia jakich potrzeb powoduje strach, np.:

Wszelkie prawa zastrzeżone dla Fundacji „Drabina Rozwoju" z siedzibą w Warszawie.

- ✓ *Jeśli ktoś boi się biedy, to zaburzona jest jego potrzeba bycia bezpiecznym i zdrowym.*

11. Zaznacz flamastrem w odpowiedziach p. 8 te, które dotyczą konkretnie Ciebie dziś – czego Ty się boisz. Następnie zaznacz, brak zaspokojenia jakich Twoich potrzeb powoduje Twój strach. Zapisz, co o tym myślisz? Czy jakaś potrzeba szczególnie się powtarza? Czy wiesz, dlaczego? Zaspokojenie których z wymienionych potrzeb może być zależne od Ciebie?

12. Co robiłaś/eś w sytuacji bania się jako dziecko? Czy wiesz dlaczego tak reagowałaś/eś?

13. Co ludzie robią, kiedy się boją? Dodaj własne propozycje, jeśli nie ma ich wśród wymienionych.

- ✓ *nikomu o tym nie mówią*
- ✓ *krzyczą*
- ✓ *za wszelką cenę starają się opanować*
- ✓ *uciekają*
- ✓ *płaczą*
- ✓ *udają, że się nie boją*
- ✓ *wpadają w panikę*
- ✓ ……
- ✓ ……
- ✓ ……

Zaznacz flamastrem te odpowiedzi, które dotyczą Ciebie dzisiaj. Zastanów się, dlaczego właśnie tak reagujesz.

14. Jakie uczucia zazwyczaj towarzyszą strachowi? Dopisz, jeśli lista jest dla Ciebie niepełna.

- ✓ *wstyd*
- ✓ *bezradność*
- ✓ *smutek*
- ✓ ……
- ✓ ……
- ✓ ……

Wszelkie prawa zastrzeżone dla Fundacji „Drabina Rozwoju" z siedzibą w Warszawie.

Zaznacz flamastrem te odpowiedzi, które dotyczą Ciebie.

15. Jak ludzie reagują na czyjś strach? Dodaj własne propozycje, jeśli nie ma ich wśród wymienionych.

- ✓ *uspokajają*
- ✓ *bagatelizują źródło strachu – mówią „nie ma czego się bać”*
- ✓ *śmieją się*
- ✓ *interesują się uczuciem*
- ✓ *pytają, jak mogą pomóc*
- ✓ *pomagają na siłę – „policz do 10-u, na pewno ci to pomoże”*
- ✓ *przywołują do porządku*
- ✓ *też się boją*
- ✓ *okazują zniecierpliwienie*
- ✓ ……
- ✓ ……
- ✓ ……

Zaznacz flamastrem te odpowiedzi, które są Twoim reakcjami na strach innych. Co o tym myślisz?

16. Jak osoby z Twojego otoczenia reagowały na Twój strach?

rodzice/opiekunowie	nauczyciele	inne ważne osoby	inne dzieci – rówieśnicy

Czy widzisz tu jakieś różnice? Jak myślisz, czym są spowodowane.

Wszelkie prawa zastrzeżone dla Fundacji „Drabina Rozwoju” z siedzibą w Warszawie.

17. Co Ci w reakcjach innych na Twój strach pomagało, a co nie?

Pomagało mi	Przeszkadzało mi

18. Jakie uczucia mogą wzbudzać osoby, które się boją? Dodaj własne propozycje, jeśli nie ma ich wśród wymienionych.

- ✓ *złość*
- ✓ *strach*
- ✓ *bezradność*
- ✓ *wstyd*
- ✓ *zażenowanie*
- ✓ ……
- ✓ ……
- ✓ ……

Zaznacz flamastrem te odpowiedzi, które dotyczą Ciebie. Co o tym myślisz?

19. Jak sobie radziłaś/eś ze swoim strachem? Dlaczego w taki sposób? Co dziś o tym myślisz?

Wszelkie prawa zastrzeżone dla Fundacji „Drabina Rozwoju" z siedzibą w Warszawie.

20. Jak można sobie radzić ze strachem konstruktywnie – tak, aby było to skuteczne. Dodaj własne propozycje, jeśli nie ma ich wśród wymienionych.

- ✓ *akceptować swój strach*
- ✓ *mówić o tym, co czuję w chwili strachu*
- ✓ *znaleźć dobry dla siebie sposób na moment pojawienia się strachu (np. oddech, przytulanka, czyjaś obecność itp.)*
- ✓ *próbować zrozumieć, brak zaspokojenia jakich moich potrzeb, spowodował strach, zastanowić się, jak mogę je realizować, by uniknąć takiej sytuacji*
- ✓ ……
- ✓ ……
- ✓ ……

21. Jakie uczucia wzbudziły w Tobie powyższe ćwiczenia? Czy odkryłeś/aś coś nowego o swoim strachu? Zapisz.

Wszelkie prawa zastrzeżone dla Fundacji „Drabina Rozwoju" z siedzibą w Warszawie.

Aby rozmawiać o strachu, pomóc dziecku w rozumieniu go i radzeniu sobie z nim, trzeba zrozumieć własny.

To, co przepracujesz, niech będzie dla Ciebie najlepszą wskazówką, by zdecydować, co chcesz pokazać dzieciom. Z naszego punktu widzenia w tym temacie cenne byłoby przekazać dzieciakom następujące informacje (dodaj własne propozycje):

- ✓ *Strach jest normalnym i potrzebnym uczuciem.*
- ✓ *Ludzie b. różnie okazują strach.*
- ✓ *Czasem wstydzą się tego, ze się boją.*
- ✓ *Ludzie boją się bardzo różnych rzeczy, ludzi, sytuacji, zjawisk. To, co przeraża jednych, dla innych jest źródłem śmiechu.*
- ✓ *Akceptuj własny strach i innych.*
- ✓ *Strach często uniemożliwia nam dostęp do innych uczuć – np. złości, która może nam pomóc.*
- ✓ *Strach może motywować do pozytywnych działań i zmian.*
- ✓ *Mów o swoim strachu. Dziel się uczuciami.*
- ✓ *Strach może mnie chronić – np. gdy grozi mi realne niebezpieczeństwo (goni mnie pies).*
- ✓ *Ze strachem można sobie radzić – warto znaleźć swój sposób na to.*
- ✓ *Każdy się boi, choć nie każdy to okazuje.*

Pamiętaj:

- Nie chodzi o to, by dzieciom przekazywać wprost powyższe myśli. Sztuka polega na tym, by tak przeprowadzić zajęcia, by w ich treści dzieci je usłyszały. Staramy się realizować tę myśl w scenariuszach zajęć.

- Najlepiej modelujesz zachowania dzieci przez własne zachowania. Jeśli chcesz, by Twoi podopieczni radzili sobie ze strachem, próbuj:

    - Dawać sobie prawo do strachu. Przyznawaj się, że się czegoś boisz.
    - Mieć swój sposób na strach i o nim mówić.
    - Otwierać się na strach innych – słuchać, nazywać uczucia, nie bagatelizować ich.
    - Nie tłumić nadmiernie strachu. Nawet jeśli go nie wyrażasz, jest nadal w Twoim ciele.
    - Nie zgadzać się na wyśmiewanie się ze strachu.

- Powyższa praca nie zmierza ku temu, aby przestać się bać. Strach może prowadzić do ciekawych odkryć o sobie, jeśli pozwolisz mu na bycie z Tobą i będziesz próbować go rozumieć. Pokaż dzieciom, jak to robić, by było skuteczne.

- Każdy musi wypracować swój pomysł na strach. Nie daj się złapać w pułapkę przekonania, że dziecko/dzieci odczuwają tak jak Ty lub/i że to, co pomogło Tobie

Wszelkie prawa zastrzeżone dla Fundacji „Drabina Rozwoju" z siedzibą w Warszawie.

pomoże i jemu/jej/im. Jednak rozmowa o Twoich przeżyciach i doświadczeniach może okazać się impulsem do samodzielnych działań dziecka/dzieci.

Wszelkie prawa zastrzeżone dla Fundacji „Drabina Rozwoju" z siedzibą w Warszawie.