

3.6 Práce se strachem

Účastníků	10-30
Fyzická náročnost	I
Psychická náročnost	IV
Autoři	Šárka Látalová, Vojtěch Marek
Počet uvádějících	2 lektori
Čas na realizaci	60 minut
Čas na přípravu	10 minut nachystání, 5 minut uklizení
Prostředí	sál, učebna, příroda, s možností si sednout na zem
Rozdělení	účastní se jako jednotlivec i pracují společně jako skupina

Cíle

Cílem aktivity je vést účastníky k pochopení rozdílu mezi fobií a iracionálním strachem, a přinést možnost zvědomit si své obavy a naučit se s nimi pracovat.

Účastníci si uvědomí vlastní vztah k živočichům a dostanou příležitost k rozpoznání reálného strachu a štítění a práce se svými pocity a sebereflexe. Dalším důležitým cílem je účastníkům sdělit, jak důležití pro ekosystém jsou živočichové, kterých se většinou štítí (červy, žížaly, pavouci, brouci).

Sdělení

Uvědomuji si své obavy ohledně určitých zvířat, ale nenechám se ovládat strachem.

Metody

Samostatné zamyšlení a formulace myšlenek, sdílení, diskuse.

[Metody a formy](#)

Klíčové kompetence

- Komunikace v mateřském jazyce je rozvíjena:
 - formulací abstraktních fenoménů a niterních prožitků.
- Sociální a občanské schopnosti jsou rozvíjeny:
 - aktivním nasloucháním a podporou spolužáků k přístupu k osobním obavám.

Forma a popis realizace

Diskuzní aktivita, ve které si účastníci uvědomí vlastní vztah k živočichům a dostanou příležitost k rozpoznání reálného strachu a štítění a práce se svými pocity.

Uvedení

Příprava

Přichystáme podsedáky dle počtu účastníků na zem do půlkruhu (aby viděli na flipchart), flipchar, fixy, lepící bloček, psací potřeby pro každého účastníka.

Realizace

Po usazení účastníky uvedeme do tématu. Vyzveme účastníky, aby se zamysleli nad tím, jestli je něco, čeho se v životě bojí. Po chvíli na rozmyšlenou se jich zeptáme, zda přišli na něco, čeho se bojí. Není nutné se jich ptát na konkrétní otázky, ale zeptáme se, co je to tedy strach? Účastníci vyjadřují své názory na definici strachu a lektor jejich příspěvky viditelně píše na flipchart. Ve chvíli, kdy se vyjádřili všichni účastníci, kteří chtěli, stanoví se společná definice strachu, definice může obsahovat více tvrzení, záleží na konkrétních účastnících (příklady z proběhlých uvedení: strach je nepříjemná emoce, když mi hrozí nebezpečí; strach je pocit, když se okolo mě děje něco, co neznám a může mi to ublížit; strach je nepříjemný pocit, když mám dělat něco co neznám...) Po tom, co skupina určí společnou definici, se kterou souhlasí, lektor rozdává lepící papírky a vyzvou účastníky, aby napsali, z jakých zvířat mají strach a proč. Lektor účastníky podpoří, aby byli upřímní a nestyděli se za své strachy či obavy. Lístečky se svým zvířetem nalepí na flipchartovou tabuli. Lístečky nepodepisují. Lektor nahlas čte všechna zvířata, která se objevila.

Lektor poděkuje účastníkům za jejich vyjádření a navazuje krátké povídání o strachu.

Příklad: „Většina strachů, které v naší civilizované době prožíváme, jsou strachy, které nás omezují. Brání nám dělat věci, po kterých toužíme či nám brání objevovat své možnosti a nové obzory. Strach je ve své podstatě velmi prospěšný. Chrání nás před nebezpečím. Ukazuje nám to, co by nás mohlo ohrozit a aktivuje celý organismus k akci, která nebezpečí odvrátí. Ať už je to útok či únik. Strach má obrovskou sílu se zajímavými možnostmi. Ta síla dokáže způsobit jak úpadek člověka, když jej strach paralyzuje, omezuje tak jeho vzestup, když se svým strachům postaví, čelí jim a nenechá se jimi ovládat - člověku pak stoupne sebevědomí, je na sebe hrdý že něco dokázal a může jej to v životě výrazně posunout. To samozřejmě neznamená, že bychom se měli v rámci osobního rozvoje vrhnout do smečky rozzuřených lvů nebo si zaplavat s krokodýly. Pojďme se na strach podívat z jiného úhlu.

To, co dnes hodně lidí nazývá strachem, může být obava či štítění se něčeho. Dokážete popsat rozdíl mezi tím, že se něčeho bojíte a něčeho štítíte?“

Účastníci dostanou prostor k tomu vyjádřit se k rozdílu mezi strachem a štítěním. Jsou vyzváni, aby si vzpomněli na to, co napsali na předchozí papírek, nyní napsali nový, na kterém budou *zvířata kterých se bojí a proč, zvířata kterých se štítí a proč a co by jim pomohlo strach nebo obavy překonat*.

Účastníkům dáme časový limit 5 minut.

Po napsání účastníci opět lepí lístečky na flipchart. Následuje vedená diskuze o tom, co napsali na papírek. Zda se něco změnilo. Diskutuje se společně o racionálním strachu a iracionálních obavách. Účastníci se také vyjadřují k tomu, co by jim pomohlo v rámci práce se strachem či obavami. Je důležité předat informaci, že strach je přirozená emoce, která nás chrání a slouží k přežití. Pokud na nás někdo míří zbraní, máme strach. Pokud jdeme po velmi úzké stezce nad propastí, máme strach. Pokud na mě vrčí velký cizí pes s vyceněnými zuby, mám strach. Toto jsou strachy, které nás chrání a ukazují, že bychom měli být opatrní, ustoupit. Tyto strachy nás nesvazují, ale pomáhají nám přežít. Pokud odmítnu jet s kamarády spát pod širák, protože se bojím (mám hrůzu) z brouků, tento strach či obava mě už omezuje. A s těmito obavami, které nás omezují můžeme pracovat. Vy už jste ostatním nasdíleli, co by vám pomohlo překonat nepříjemné emoce.

Účastníci spolu s lektorem vytvoří seznam věcí, postupů, které by jim mohly pomoci se vyrovnat obavám a postavit se k nim čelem.

Příklady z uvedení:

Zjistit co nejvíce informací

Bojím se pavouků, že jsou jedovatí, tak pokud budu vědět že u nás volně nežijí pavouci, kteří by mě mohli ohrozit na životě, jsem klidnější. Pomohla by mi podpora kamaráda, blízkého člověka. Když vidím pavouka utíkám, ale pokud ho příště uvidím někde doma, pokusím se ho opatrně nabrat do skleničky a odnést ven, protože dříve když jsem viděla doma pavouka, zavřela jsem se v jiné místnosti.

Mít prostor na to se obavě postavit

Nechci, aby mě hecovali, nebo mě strkali směrem k té věci, které se bojím, chci se k ní přiblížit sám, i když to bude trvat půl hodiny...).

Mít bezpečný prostor a podporu

Nechci, aby mě někdo tlačil, ale abych mu mohla říct o pomoc, že mě třeba chytne za ruku, a když se postavím obavě, tak mě pochválí....

V rámci diskuze účastníkům řekneme, že v programu bude možné si na vlastní kůži vyzkoušet postavit se nepříjemným pocitům čelem (při bloku se štíry, pavouky a při bloku se psy).

Uzavření

Lektor se zeptá, zda mají účastníci ještě nějaké postřehy, poznámky, otázky. Po jejich případném zodpovězení lektor poděkuje skupině za vzájemnou důvěru a sdílení.

Poznámky

Tato aktivita je zařazena kvůli zvědomení pocitů strachu a obav u účastníků, v návaznosti na práci s těmito obavami v rámci myšlenkového propojení tohoto bloku s dalšími, kdy se účastníci setkávají se živými zvířaty. Naší snahou je poskytnout účastníkovi možnost si bloky se živými zvířaty užít a nebýt omezován strachem či obavou. Ze zkušeností z uvedení pociťuje velká část účastníků odpor k hadům, pavoukům, hmyzu všeobecně, a často se objevují účastníci se strachem ze psů. Proto byl tento blok zařazen a dle zpětných vazeb byl přínosem i pro jedince kteří nepociťovali nepříjemné emoce vůči žádnému zvířeti.

Důležité je při diskuzi zapracovat i tuto informaci - i když jsou nám někteří živočichové velmi odporní (v tomto případě se jednalo o hmyz) a dle některých účastníků „existují zbytečně“, „jsou hnusní a měli by všichni zmizet“, mají vliv na fungování ekosystému. V rámci diskuze se mohou otevřít zajímavá témata a je na uvádějících lektorech, jak se zhostí nových témat, která do diskuze přicházejí.

Zkušenost z uvedení:

- účastnice: „Chtěla bych aby zmizeli všichni pavouci, protože jsou odporní a zbyteční a planetě by se ulevilo, kdyby tady nežili vystrašení lidi“.
- účastník: „Planetě by se spíš ulevilo, kdyby tady nežili žádní lidi“. Na tuto poznámku účastníci silně reagovala a bylo potřeba v rámci časového omezení usměrnit debatu, toto téma však bylo znovu otevřeno v jiné aktivitě.

Aktivita nabízí účastníkům prostor, aby si sami definovali, co je strach, co je obava a jak s těmito emocemi pracovat. Je důležité, aby si na to přišli sami, protože informace, rady, či návody které vytvoří sama skupina jsou lépe přijímány, než kdyby jen lektor vše předložil.

Je důležité aby lektor dokázal vytvořit bezpečný prostor, kde se účastníci cítí příjemně jsou ochotní se dělit o své prožitky. Téma je velmi citlivé a lektor by měl ohlídat, aby se účastníci jeden druhému neposmívali a udržet vhodnou atmosféru.

Na tuto aktivitu se odkazuje v aktivitě [Zvířecí olympiáda](#) a [Časová osa domestikace](#).

U skupin, které jsou živější a vstup do osobního tématu strachu by pro ně mohl být náročnější, lze předřadit aktivitu [Strach a důvěra](#), která jej otvírá pomocí fyzického prožitku.

Pomůcky a materiál

Položka	Počet	Popis
Flipchart	1	Flipchar-stojan
Flipchartové papíry	1 balení	Flipchartové papíry
Flipchartové fixy	1 balení	Flipchartové fixy, nejlépe v různých barvách pro přehlednost
Lepící čtverečky	1 balení	Barevné lepící čtverečky
Psací potřeby	pro každého účastníka	ideálně tenká tmavá fixa

Přílohy

Aktivita nemá přílohy.

From:

<https://mscb.vida.cz/> - **MSCB**

Permanent link:

<https://mscb.vida.cz/skolam/zvirata/aktivita/6/3>

Last update: **2020/11/28 15:28**

