

# Práce se strachem

- Obsah
- Metodika

Načítám ...

>> [Jít na tuto stránku.](#)

## Metody

Samostatné zamyšlení a formulace myšlenek, sdílení, diskuse.

[Metody a formy](#)

## 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.

## Obsah

Posadte se pohodlně tady do půlkruhu, abyste všichni viděli na tento papír.

Zkuste se teď zamyslet nad tím, jestli je něco, čeho se v životě bojíte. Nebudeme o takových věcech zatím mluvit, jen si je vybavte v mysli.

*Po chvíli na rozmyšlenou.*

Přišli jste na něco, čeho se bojíte? Pokud chcete můžete nám to povědět konkrétně, nebo třeba jen abstraktně pospat.

Co je to tedy strach? Co cítíte, když se bojíte? Budu to psát na tabuli, abychom věděli, jak to z nás kdo má a co si pod tím představuje.

*Účastníci vyjadřují své názory na definici strachu a lektor jejich příspěvky viditelně píše na flipchart.*

Ještě někdo se s námi chce podělit o svůj strach? Z toho, co jste uvedli, se teď pokusme vydestilovat naši společnou definici strachu.

*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.

Souhlasíte s tímto všichni, chcete ještě něco dodat?

Já vám teď rozdám lepíky a fixy a prosím abyste na ně napsali všechna zvířata z nichž máte strach a proč z nich strach máte. Ať už je to velký strach nebo docela malý. Osobně nemám dobré pocity, když mi v lese na borůvkách plošnice osmrdí prsty, z toho mám obavy vždycky když jdu na borůvky a věřím, že každý z nás nějaké strachy či obavy může mít, tak se prosím nezdráhejte a pořádně se rozepište. Můžete použít klidně i více lístečků.

Když budete chtít, nalepte lísteček tady na tabuli. Není potřeba se podepisovat.

Protože je tabule daleko a písmena malá, přečtu, co jste napsali.

*Lektor nahlas čte všechna zvířata, která se objevila.*

Díky moc, že jste se podělili o své strachy ze zvířat a napsali je.

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.*

Zkuste si vzpomenout co jste napsali na předchozí papírky. Teď budete psát nové. Na každý papírek prosím napište jedno zvíře, se obáváte nebo štítíte. Proč se ho obáváte nebo štítíte a co by vám pomohlo strach překonat. Budeme na to mít 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. Pojďme si zkusit sepsat co obecně proti strachům pomáhá.

*Účastníci spolu s lektorem vytvoří seznam věcí, postupů, které by jim mohly pomoci se vyrovnat obavám a postavít 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 dalším programu bude možné si na vlastní kůži vyzkoušet postavit se nepříjemným pocitům čelem. Máte ještě nějaké postřehy, poznámky, otázky. Rád bych vám poděkoval, za vzájemnou důvěru, kterou jste si projevili tím, že jste se otevřeli a podělili se o své strachy a vyslechli se.

## 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

## Obsahové přílohy

Aktivita nemá obsahové přílohy.

>> [Jít na tuto stránku.](#)

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

Permanent link:  
<https://mscb.vida.cz/skolam/zvirata/aktivity/6/uvod>

Last update: **2020/11/23 00:01**

