Ib BS ; zaj. emocjonalno –społeczne

**Temat: Jak walczyć ze strachem?**

**Jak pokonać strach?**

**1. Znajdź źródło**

By zacząć nad czymś pracować, musimy wiedzieć, gdzie leży źródło i dobrze poznać to, z czym się mierzymy. Tak samo jest z lękiem – aby go oswoić, trzeba znaleźć przyczynę jego powstawania.Często przyczyny leżą gdzieś głęboko w naszym dzieciństwie. Być może mieliśmy rodziców, którzy nadmiernie się o nas martwili i cały czas przestrzegali nas przed tym, że zrobimy sobie coś złego. Albo jesteśmy dla siebie zbyt wymagający, nasze drugie imię to perfekcja, dlatego czasem wolimy nic nie zrobić w obawie, że coś zrobimy źle.

Przyczyny mogą być różne, najważniejsze to próbować je znaleźć.

**2. Co najgorszego może się stać?**

Pomysł trochę na przekór wszechobecnemu optymizmowi. Zamiast wmawiać sobie, że wszystko na pewno się uda – zastanów się nad najgorszym scenariuszem. Przyjrzyj mu się, by mieć pewność, że nawet takie niepowodzenie, to jeszcze nie koniec świata. Dlatego nie ma się czego bać, lepiej po prostu działać.

Najwyżej się nie uda.

**3. Działaj pomału**

Czyli stosuj moją ulubioną metodę małych kroczków. Wcale nie musisz robić wielkich susów w przyszłość, możesz poruszać się powoli, stopniowo i sprawdzać swoje reakcje.

Zwykle w dokładnie taki sam sposób postępujemy z dziećmi czy zwierzętami – pomału przyzwyczajamy je do nowych bodźców, a gdy przestaną się bać, zwiększamy dawkę. To samo można zastosować na sobie.

**4. Nie trzeba być ideałem**

Często przed działaniem wstrzymuje nas fakt, że coś może nie wyjść idealnie. Jednak czas zmierzyć się z prawdą – jeśli robimy coś nowego, albo podejmujemy jakieś wyzwanie, to jest prawie pewne, że nie wyjdzie idealnie.

Ale co z tego? Przecież po to to robimy, żeby się uczyć!

**5. Odwróć uwagę od zagrożenia**

Choć brzmi jak ucieczka, to jednak wcale nie o to chodzi. Gdy nasz mózg ma za dużo wolnego, zaczyna nadmiernie analizować sytuację. Dlatego lepiej jest dać mu inną pożywkę. Może być umysłowa – rozmowa, czytanie książki, pisanie.

Ale jeszcze lepiej, żeby była fizyczna…

**6. Pracuj fizycznie**

Nie od dziś wiadomo, że najlepszym lekiem na strach czy smutek jest zmęczenie fizyczne. W idealnym świecie zamiast się bać, można po prostu przekopać ogródek. W tym zwyczajnym pozostaje bieganie, siłownia, rower albo [**joga**](https://www.youtube.com/channel/UCw-HC1NizWhlcFy7UT0kGcQ).

**7. Oddychaj**

Jeśli skupisz się na swoim oddechu, skutecznie odciągniesz uwagę od tego, co mówi i czym martwi się Twój mózg.

Staraj się świadomie wydłużać czas wdechu i wydechu. Licz czas (możesz wdychać na 1, 2, 3, 4 i dokładnie w tym samym tempie wydychać), albo licz same oddechy. Najlepiej od końca zaczynając od 100.

**8. Skup się, medytuj i… przestań walczyć**

Każda akcja, wywołuje reakcję. Dlatego jeśli walczysz ze strachem, to on atakuje ze zdwojoną siłą. Lepiej jest patrzeć na sytuację z boku.

Słyszałam kiedyś takie ładne określenie medytacji – to jakby usiąść na brzegu rzeki i obserwować to, jak płynie. Już na samą myśl, robi nam się spokojniej. To samo możemy robić z naszym lękiem – patrzeć z boku, obserwować i śledzić jak się zmniejsza i odpływa.

**Zadanie dla ucznia:**

**Zastanów się jak należy rozumieć powiedzenie „strach ma wielkie oczy”**

**Przeczytaj tekst a o strachu porozmawiamy na najbliższym spotkaniu.**

**Miłego dnia. Pozdrawiam.**

**M.Kramek**