

"Lęk nie taki straszny jak go malują?"

Lęk to uczucie dużego niepokoju lub przerażenia w sytuacjach, które uważamy za niebezpieczne. Uczniowie klasy 2f „spotkali się z Liskiem Ibiskiem”, który opowiedział o swoim lęku i o tym, jak sobie z nim radził.

Na początku zajęć uczniowie wysłuchali opowiadania pt.: „Lęk nie taki straszny jak go malują”. Następnie odpowiedzieli na pytania: Czego bał się Ibisek mieszkając w lesie? Jak poradził sobie ze swoim lękiem? Co to jest lęk i czy można się z nim oswoić?

Lisek, gdy był mały bardzo bał się pajaków, ale dzięki mamie Ibisek pokonał swój lęk. Co prawda nadal starał się unikać kontaktu z pajakami, lecz nie budziły już w nim przerażenia. W ten sposób stał się bardziej odważny. Później starał się uczyć inne dzieci odwagi i pokonywania swoich lęków. Zawsze powtarzał im, że muszą odnaleźć to, co je przeraża, poznać i oswoić swój strach.

W kolejnej części zajęć każdy z uczniów zastanawiał się, co się dzieje z naszym ciałem i umysłem, gdy się czegoś przestraszymy. Nie są to sytuacje przyjemne (napięcie mięśni, szybki oddech). Na karteczce uczniowie napisali swoje lęki, następnie karteczki zostały zgniecione bądź podarte i wyrzucone do kosza. Uczniowie wyobrażali sobie, że pozbyli się swoich lęków, a chętni dzielili się uczuciami, które im towarzyszyły, gdy wyrzucali kartkę.

Na koniec zajęć mieliśmy okazję się zrelaksować i posłuchać klasycznej muzyki.

Wspaniale było usłyszeć: „Dałam radę! Już nie boję się ciemności!”.