**LĘKI UZASADNIONE I NIEUZASADNIONE**

**Cele**

W trakcie zajęć uczniowie będą:

- Opisywać niektóre swoje lęki

- Rozróżniać lęki, których nie można opanować

**Standardy ASCA**

* Kształtowanie umiejętności skutecznego rozwiązywania problemów
* Poznawanie umiejętności radzenia sobie z życiowymi wydarzeniami

**Materiały**

Po jednej kopii karty pracy” Jak Poradzić sobie z lękiem” dla każdego ucznia.

**Przebieg zajęć**

Poproś uczniów, aby przez kilka minut pomyśleli o niektórych swoich lękach. Wyjaśnij, że lęk jest emocją, która wywołuje niepokój i odczucie strachu oraz że każdy się czegoś boi .Jako przykład powiedz uczniom, jakich dwóch rzeczy ty się boisz. Następnie poproś uczniów, aby zapisali na kartkach 4 lub 5 swoich lęków. Kiedy już to zrobią, poproś osoby chętne, aby podzieliły się swoimi doświadczeniami z innymi. Zaakceptuj każdy wkład, jaki wniosą dzieci, i nie pozwalaj im krytykować się nawzajem ani wyśmiewać się z kolegów. Wyjaśnij uczniom ,że ludzie słusznie boją się niektórych rzeczy. Lęki uzasadnione chronią nas przed zagrożeniem. Strach przed dużym psem jest lękiem uzasadnionym, ponieważ źle wyszkolone, niekontrolowane psy już wiele razy atakowały ludzi. Lęk przed głęboką wodą jest także uzasadniony, jeśli nie umie się pływać. Jednak niektóre lęki są nieuzasadnione. Nie zapewniają one bezpieczeństwa, ani nie służą żadnemu konkretnemu celowi. W rzeczywistości te lęki czasami powstrzymują ludzi od pełnego korzystania z życia i od robienia rzeczy, które w innej sytuacji podobały by im się. Lęk przed ciemnością oraz przed duchami to przykłady lęku nieuzasadnionego.

Na tablicy zrób dwie kolumny zatytułowane: LĘKI UZASADNIONE I LĘKI NIEUZASADNIONE. Zbierz kartki od uczniów i przeczytaj kilka przykładów na nich zapisanych. Kiedy czytasz o każdym z tych lęków, poproś uczniów, aby zdecydowali, czy to lęk uzasadniony, czy nieuzasadniony. Jeśli trudno jest im zdecydować, zadawaj pytania, aby pomóc im to przemyśleć.

Po dyskusji umieść dany lęk w odpowiedniej kolumnie. Poproś o sugestie dotyczące tego, jak radzić sobie z nieuzasadnionymi lękami wypisanymi na tablicy.

Rozdaj karty pracy i daj uczniom kilka minut na uzupełnienie ich. Zakończ ćwiczenie dyskusją, która ma za zadanie wyjaśnić różnicę między lękami uzasadnionymi a nieuzasadnionymi.

Pytania do dyskusji

1. W jaki sposób uczymy się czegoś bać?
2. Jakie lęki chciałbyś przezwyciężyć?
3. Czy strach kiedy kol wiek powstrzymał Cię od dobrej zabawy?
4. Jakie kroki podjąłeś, aby pokonać swoje lęki?

Ewaluacja zajęć

* Czy uczniowie bez problemu podzielili lęki na uzasadnione i nieuzasadnione?
* Czy uczniowie opisali sposoby pokonywania lęków nieuzasadnionych?

KARTA PRACY

JAK PORADZIĆ SOBIE Z LĘKIEM?

Pomyśl o przypadku, kiedy bałeś się kogoś lub czegoś, ale wszystko skończyło się dobrze. Tak jak fakt, że potworów nie ma, tak i w większości przypadków nasze lęki również nie są uzasadnione.

W kolumnie po lewej stronie opisz nieuzasadniony lęk, którego doświadczyłeś. W prawej kolumnie opisz, co się stało.

Czego się bałem? Co się faktycznie stało?

Oto cztery sposoby pokonywania nieuzasadnionych lęków:

1. Przyznaj się do tego, że się boisz.
2. Dowiedz się jak najwięcej o tym, czego się boisz, szukając informacji w bibliotece albo w internecie. Wiedza jest potęgą.
3. Porozmawiaj z zaufanym dorosłym o swoich lękach.
4. Napisz o swoich lękach w pamiętniku. Zbadaj swoje odczucia i przyczyny swojego lęku.

Szukanie informacji rozmawianie i pisanie na temat lęków może Ci pomóc je pokonać. Pamiętaj jednak ,że zmiana postawy wymaga czasu i cierpliwości.