Známe svůj strach?

Každý už ho asi někdy potkal. Někdo ho vídá před spaním, někomu se zjeví za bílého dne, někomu ruší hezké sny. Znají ho děti i dospělí. Říkáme mu STRACH.

Tento pracovní list je určen žákům 1. stupně základní školy. Pracovní list je součástí námětu Bojujeme se strachem z vybrané kapitoly Vztahy v rodině.

[A co když máme strach?](https://edu.ceskatelevize.cz/video/9239-a-co-kdyz-mame-strach)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Zkusme se s naším strachem blíže seznámit. Představte si, že jste si ho ve své hlavě vyfotili, a do připraveného rámečku tuto fotku nakreslete. Může to být postava, zvíře, věc anebo třeba šmouha z barev. Záleží jen na vás, jak svůj strach vidíte…

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. Fotku bychom měli. Teď společně prozkoumáme jeho chování. Zkuste svému strachu vymyslet příjmení nebo přezdívku a popište ho podle dalších pokynů.
* Příjmení/přezdívka:

…………………………………………………………………………………………………………………

* Co se děje s mým tělem, když mě navštíví:

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

* Jak se cítím:

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

* Co mi strach našeptává:

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. Vzpomínáte si na jiný strach, který jste mívali dříve, ale teď už se neobjevuje? Jaký byl? Co vám proti němu pomohlo?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. Ve videu jste mohli slyšet, k čemu je strach na světě. Je k něčemu užitečný?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. Dozvěděli jste se ve videu nějaké rady, jak proti strachu bojovat? Poradil vám něco rodič nebo třeba kamarád? Sepište své nápady, jak se svému strachu bránit.

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. Na závěr zkuste svému strachu napsat dopis. Vysvětlete mu, co cítíte, když ás navštěvuje. Můžete mu vynadat, nebo ho naopak pochválit. Řekněte mu, proč už ho nechcete potkávat a také mu vyjmenujte způsoby, jak se proti němu budete bránit, a proč tedy už nemá smysl, aby vás navštěvoval. Až budete mít dopis sepsaný, složte z té stránky papíru lodičku nebo parník. Až půjdete s dospělými na procházku ven, můžete lodičku poslat po vodě v potoce, rybníce, řece nebo jezeře.

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….…..

Co jsem se touto aktivitou naučil(a):

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

 Autor: Michaela Čermáková

Toto dílo je licencováno pod licencí Creative Commons [CC BY-NC 4.0]. Licenční podmínky navštivte na adrese [https://creativecommons.org/choose/?lang=cs].