

Od strachu k důvěře

příloha se cvičeními a technikami, které pomáhají zvládat strach a pěstovat klid a důvěru

Tělesné projevy při strachu a proč je máme?

Vyzvěte děti, zda dokážou popsat, co se děje s jejich tělem, když se bojí?

Co se děje s jejich dechem, tepem, srdcem...?

Když máme strach, tělo se napne. Zvýší se krevní tlak, rozbuší se nám srdce, dýcháme zrychleně, do celého těla nám proudí krev. Jsme neklidní a nervózní. To vše způsobuje adrenalin, který zajišťuje velký příval energie. Někdy naše tělo může naopak tzv. zamrznout, kdy ztuhneme a nedokážeme dělat nic. Tyto reakce, které jsou zakódované v našem mozku, se nazývají instinkty a udržují náš lidský druh naživu, tak abychom si v nebezpečné situaci dokázali co nejlépe poradit.

Někdy se ale tyto ochranné mechanismy spouští zbytečně často a mohou nás obtěžovat při běžných činnostech. Strach je dobrý, když se před námi objeví třeba medvěd, ale ne když se chceme bavit s novým kamarádem nebo něco říct před třídou, pak projevy těla potřebné k záchraně pociťovat nechceme.

Jak se můžeme zbavit zbytečného strachu, který ochromuje naše tělo?

Cvičení a techniky

Uvolnění těla i mysli

Když pocítíte strach, zkuste co nejvíce uvolnit napětí v těle. Vyklepejte si ruce i nohy, protáhněte si krční páteř. Pokud můžete, posadte se a zatlačte chodidla do podlahy. Dýchejte klidně a rovnoměrně. Zkuste se nadechnout klidně nosem a dlouze vydechnout ústy, tak aby byl nádech kratší než výdech (např. na tři doby nádech, na šest výdech.) Můžete si také při tom opakovat větu – modlitbu, která vám pomůže se zklidnit (např. Ježíši buď se mnou. Pomož mi se nebát. Ježíši, vím, že jsi se mnou. Ježíši, drž mě za ruku...)

Nanečisto

Pokud máte nějakou konkrétní situaci, které se bojíte, zkuste si ji v duchu projít od začátku až do konce. Například když se bojíte jít do školy, protože vás čeká těžký test, představte si situaci od příchodu do třídy, otevření sešitu, přečtení zadání, psaní odpovědí, až po odevzdání hotové práce. Sledujte, co se s vámi, s vaším organismem při této představě děje. A nyní zkuste vnést do svého těla svůj klid. Zkoušejte to takzvaně „nanečisto“.

Pocit bezpečí

Najděte si činnosti, které vám dělají dobře a u kterých se můžete zklidnit (procházka venku, sport, poslouchání hudby, čtení, malování...)

Věty k prožitku bezpečí

Vyzkoušejte si toto uvolnění (vyberte příjemný útulný prostor nebo kapli; předčítejte pomalu):

Nic nemusím řešit, nechávám všechno za sebou.

Odevzdávám všechno Bohu.

Vím, že On je tady se mnou a drží mě.

Uvolním se.

Můžu jen být – sám se sebou, s Bohem.

Jsem v bezpečí v jeho blízkosti.

Nadechnu se... a vydechnu.

A s každým dechem do mě přichází Jeho pokoj.

Zůstanu tu, dokud mi to bude příjemné.

A Bůh tu zůstává se mnou.

Podívejte se strachu do očí

Někdy je dobré se strachem příliš nebojovat. Je to jen pocit, který jednou pomine. Strach totiž žije z toho, že se bojíme. Tím, že mu věříme, se stává větším a mocnějším. Nesmíte strachu dát najevo, že se ho bojíte. Musíme se strachu podívat do očí a říct mu: „Hele, strachu, tvým scénářům a hrozbám, které vymýšlíš věřit nebudu. Vymysli něco jiného!“. Převzměte velení a kontrolu nad svými myšlenkami. Když přijde strach, klidně si s ním začněte povídat: „Vím strachu, že jsi tu a že se mi zase sevre hrdlo a bude mi bušit srdce a že nic neřeknu. Ale já vím, že za chvíli odejdeš. Nebojím se tě!“

Pěstujte dobré myšlenky

Možná často slyšíte špatné zprávy z rádia či z televize nebo od svých kamarádů. Nenechte si těmito myšlenkami „zašpinit hlavu“. Zkuste do ní cíleně vkládat jen hezké myšlenky. Poslouchejte hudbu, kterou máte rádi, čtěte si knihy s dobrými příběhy, sledujte filmy, které vás pobaví atd. Můžete nechat děti, aby si vybraly jednu nebo více vět, které si napíší na kartičky a připevní si je doma na viditelné místo, tak aby je motivovaly k dobrým myšlenkám a připomínaly jim, na čem jim záleží.

- **Mám v sobě sílu, protože mi ji dal Bůh.**
- **Nejsem slabý – Bůh mi pomáhá být dobrý a silný.**
- **Dokážu jít dál, protože Bůh jde se mnou.**
- **Bůh mi dává odvahu udělat další krok.**
- **Ve mně je hodně dobrého – Bůh to ve mně vidí.**
- **Můžu si věřit, protože Bůh mi věří.**
- **Jsem silnější, když se opírám o Boha.**
- **I když se bojím, Bůh mi dává odvahu.**
- **Zvládnou těžké chvíle – Bůh mě vede.**
- **Bůh mi dává klid a sílu.**

Modlitba

Na závěr se můžete společně pomodlit modlitbu, která vychází z toho, co jste se s dětmi dozvěděli o strachu a jeho zvládnání:

**Bože, jsem tady s Tebou.
Někdy se bojím, ale Ty jsi blízko.**

**Držíš mě za ruku
a dáváš mi sílu.**

**Pomoz mi si vzpomenout,
že to zvládnou.**

**Když mám strach,
nadechnu se... a vydechnu...
a vím, že Ty jsi tu se mnou.**

**Že jsi se mnou
a nikdy mě neopustíš.**

**Můžu být v klidu,
protože jsem u Tebe.**

Amen.

Tato příloha byla inspirována knihami:
Klara Henstein: Milý strachu, drž už hubu.
Regine Galanti: Stop úzkosti.