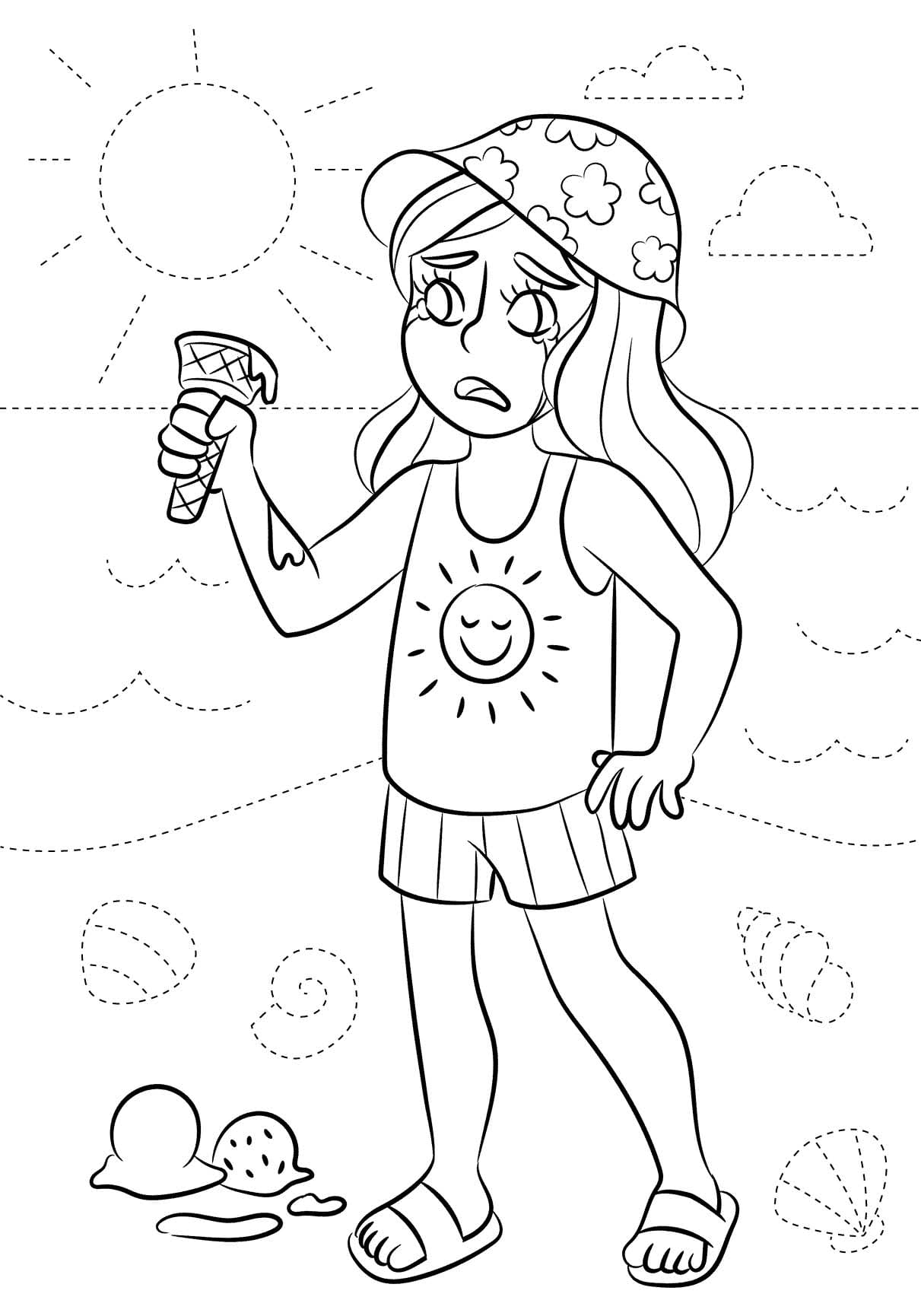
**SERCE I JEGO JĘZYK**

**- STRACH**



**Materiały ze Słowem Bożym**

**dla dzieci i rodziców**

OPRACOWAŁA:

**Jolanta Prokopiuk**

KOREKTA:

**Magdalena Kaczorowska**

OPRACOWANIE

**Łukasz Kneć**



Strona Słowa Bożego:

**www.oknodonieba.pl**

jjprokopiuk@gmail.com

Luty 2022

Materiały są przeznaczone na trzy dni pracy z dzieckiem. Można zrealizować je w dowolnym czasie, jednak warto pamiętać, że stanowią one całość. Jest to spotkanie ze Słowem Bożym, którego treści rozważamy przy pomocy bajek.

|  |  |
| --- | --- |
| **DLA RODZICA** | Większość psychologów rozróżnia strach jako reakcję na prawdziwe zagrożenie, natomiast lęk ma być irracjonalnym strachem w odpowiedzi na sytuację postrzeganą, jako niebezpieczną (choć obiektywnie taka nie jest). Strach jest potrzebny i adaptacyjny, dzięki niemu [przetrwaliśmy](https://emocje.pro/terapia-wspolczucia-stary-mozg-nowy-mozg/) uciekając przed tygrysem szablo zębnym i innymi drapieżnikami. Problem polega na tym, że reakcja alarmowa organizmu, która odzywała się przy tygrysie, włącza nam się również np. w tłumie ludzi.  Strach jest jedną z najważniejszych [(ewolucyjnie) emocji](https://emocje.pro/terapia-wspolczucia-stary-mozg-nowy-mozg/). Gdyby nie on, zostalibyśmy zjedzeni, spadlibyśmy w przepaść itp., bo [zamiast uciekać](https://emocje.pro/terapia-skoncentrowana-na-wspolczuciu-trzy-systemy-regulacji-emocji/), byśmy sobie nonszalancko wąchali kwiatki, czy tańczyli po łąkach. Również dzisiaj: gdyby nie strach to pewnie nie uczylibyśmy się do egzaminów, nie przygotowywali do rozmów kwalifikacyjnych, szalelibyśmy na drogach, ryzykowali w każdej sytuacji. Strach motywuje nas do wielu potrzebnych działań, chroni przed niebezpieczeństwem. Emocje same w sobie nigdy nie są problemem, raczej to, co z nimi robimy.  Uczucia z grupy strach objawiają się, gdy odbieramy coś jako zagrożenie, zwłaszcza takie, któremu możemy nie być wstanie przeciwstawić się.  Inne uczucia z tej grupy:  **niepokój, obawa, lęk, trwoga, strach, panika, przerażenie, zgroza.**  **Fizyczne objawy strachu:**   * przyspieszony oddech (niemożność złapania oddechu), * szybkie bicie serca, * duszenie, dławienie, „klucha” w gardle, * napięcie mięśni- skurcze, * zaciskanie zębów, szczęki, * chęć krzyku, * rozwolnienie, wymioty, * zimno, gęsia skórka, pocenie się, * włosy stające dęba, trzęsienie się, dygotanie, * odczucie ciężkiego żołądka, motyle w brzuchu.   W Słowie Bożym często spotykamy się z uczuciem strachu, gdy człowiek spotyka się z Bogiem żywym lub jego wysłannikami. Strach jest również narzędziem w rękach Boga żywego i w ten sposób pokonuje przeciwników Izraela. |

**Dzień pierwszy**

**Łk 1, 11- 20**

*Naraz ukazał się Zachariaszowi anioł Pański, stojący po prawej stronie ołtarza kadzenia.**Przeraził się na ten widok Zachariasz i strach padł na niego.**Lecz anioł rzekł do niego: «Nie bój się Zachariaszu! Twoja prośba została wysłuchana: żona twoja Elżbieta urodzi ci syna, któremu nadasz imię Jan.**Będzie to dla ciebie radość i wesele; i wielu z jego narodzenia cieszyć się będzie.**Będzie bowiem wielki w oczach Pana; wina i sycery pić nie będzie i już w łonie matki napełniony będzie Duchem Świętym.**Wielu spośród synów Izraela nawróci do Pana, Boga ich;**on sam pójdzie przed Nim w duchu i mocy Eliasza, żeby serca ojców nakłonić ku dzieciom, a nieposłusznych - do usposobienia sprawiedliwych, by przygotować Panu lud doskonały».**Na to rzekł Zachariasz do anioła: «Po czym to poznam? Bo ja jestem już stary i moja żona jest w podeszłym wieku».**Odpowiedział mu anioł: «Ja jestem Gabriel, który stoję przed Bogiem. A zostałem posłany, aby mówić z tobą i oznajmić ci tę wieść radosną.**A oto będziesz niemy i nie będziesz mógł mówić aż do dnia, w którym się to stanie, bo nie uwierzyłeś moim słowom, które się spełnią w swoim czasie*».

|  |  |
| --- | --- |
| **DLA RODZICA** | **Komentarz do czytania:**  Spotkanie kapłana Zachariasza z archaniołem Gabrielem było spotkaniem rodzącym głęboki lęk i strach. Zapewne trudno byłoby te dwa uczucia oddzielić od siebie. Spotkanie z niewyobrażalnym światem duchów jest dla śmiertelnego człowieka spotkaniem, które domaga się jakiegoś znaku zewnętrznego. Kapłan Zachariasz tak po ludzku sprawdzał czy nie ma jakiś przewidzeń, bo jego rozum został zawieszony. *«Po czym to poznam? Bo ja jestem już stary i moja żona jest w podeszłym wieku».*Informacje, które otrzymał kapłan Zachariasz łamały wszelkie prawa biologii – poczęcie i narodziny syna Jana przez dwóch staruszków. Znakiem zewnętrznym, który otrzymał Zachariasz była utrata mowy, aby przyśpieszyć jego wzrastanie w wierze. |

**Historia o Elenie**

„Czy jesteście szczęśliwi? – zapytała kiedyś klasę pani wychowawczyni  
i wtedy Elena pomyślała, że na pewno tak. Miała piękny dom, swój pokój,  
a rodzie bardzo często przytulali ją i siebie na wzajem. Wszyscy starali się być dla siebie dobrzy i nawet gdy wybuchały jakieś kłótnie, na przykład z rodzeństwem o zabawki czy ostatni kawałek ciasta, na koniec zawsze było wybaczenie  
i pogodzenie się. Na pewno czuła się kochana i była pewna, że wszystkie inne dzieci mają takie same bezpieczne domy i kochających się rodziców.

Gdy Beatka, nowa koleżanka w klasie, zaprosiła ją do siebie na urodziny podskoczyła z radości. „Może uda nam się poznać i zostaniemy super koleżankami?” - pomyślała. Dziewczynka mieszkała niedaleko niej, ale nie znała jej dość dobrze, bo była ona nowa w klasie i bardzo często siedziała sama   
w swojej ławce. Zaraz zaczęła z mamą wybierać prezent dla Beatki. Kupiły jej książkę o dwóch przyjaciółkach, piękny album z ptakami do kolorowania  
i mnóstwo żelopisów.

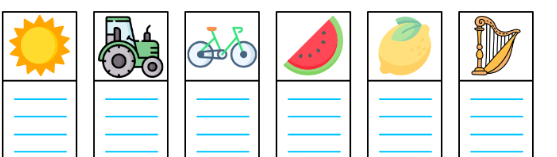
W dniu przyjęcia mama Beatki zabrała je do domu, gdzie wspaniale się bawiły. Jej mama okazała się bardzo miła i miała mnóstwo świetnych pomysłów na zabawy. Było fantastycznie niestety do pewnego momentu. Do domu wrócił pijany tata Beatki, który na wszystkich nakrzyczał i wyrzucił z domu. Mama Beatki odprowadziła wystraszoną Elenę do jej domu i długo przepraszała jej rodziców, z oczami pełnymi łez. Beatka stała obok niej ze spuszczonymi oczyma i również płakała. Dziewczynka jeszcze nic podobnego nie doświadczyła w swoim życiu. Gdy wszyscy wyszli ona też zaczęła płakać i tulić się do swoich rodziców. Wreszcie czuła się bezpieczna. Po chwili pomyślała o Beatce i wtedy zrozumiała jakie ma wielkie szczęście.

**1.** Z jakiego powoduzareagował strachem kapłan Zachariasz? Jak się zachował?

**2.** Co sprawiło, że Elana wróciła do domu cała roztrzęsiona i pełna strachu?

**3.** Jakie nieznane sytuacje zrodziły w tobie strach?

**4.** Z przedstawionych obrazków odgadnij hasło.

****

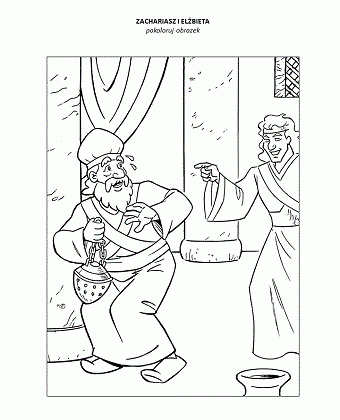
**5.** Rebus

**ZAGRANIE**

Obraz zawierający tekst, mężczyzna, gracz, sport

Opis wygenerowany automatycznie

**6.** Pokoloruj obrazek



**Dzień drugi – UCIECZKA PRZED PANEM RODZI STRACH**

**Jon 1, 4-10**

*Ale Pan zesłał na morze gwałtowny wiatr, i powstała wielka burza na morzu, tak że okrętowi groziło rozbicie.**Przerazili się więc żeglarze i każdy wołał do swego bóstwa; rzucili w morze ładunek, który był na okręcie, by uczynić go lżejszym. Jonasz zaś zszedł w głąb wnętrza okrętu, położył się i twardo zasnął.**Przystąpił więc do niego dowódca żeglarzy i rzekł mu: «Dlaczego ty śpisz? Wstań, wołaj do Boga twego, może wspomni Bóg na nas i nie zginiemy».**Mówili też [żeglarze] jeden do drugiego: «Chodźcie, rzućmy losy, a dowiemy się, z powodu kogo to właśnie nieszczęście [spadło] na nas». I rzucili losy, a los padł na Jonasza.**Rzekli więc do niego: «Powiedzże nam, <z jakiego powodu ta klęska przyszła na nas?> Jaki jest twój zawód? Skąd pochodzisz? Jaki jest twój kraj? Z którego jesteś narodu?»**A on im odpowiedział: «Jestem Hebrajczykiem i czczę Pana, Boga nieba, który stworzył morze i ląd».**Wtedy wielki strach zdjął mężów i rzekli do niego: «Dlaczego to uczyniłeś?» - albowiem wiedzieli mężowie, że on ucieka przed Panem, bo im to powiedział.*

|  |  |
| --- | --- |
| **DLA RODZICA** | **Komentarz do czytania:**  Prorok Jonasz uciekał przed Bogiem żywym i misją wyznaczoną przez Niego. Tak naprawdę nie był zainteresowany Bożym wezwaniem, ponieważ miał swoją wizję prorockiego powołania. Wsiadł na okręt, który płynął w kierunku przeciwnym niż leżała Niniwa. Jonasz musiał przejść wiele trudnych doświadczeń życiowych, aby one skruszyły jego wewnętrzny opór. Marynarze będący na statku byli ludźmi w jakiś sposób wierzącymi. Wiedzieli, że owa burza nie jest przypadkowa. Ów sztorm wzbudził właśnie w marynarzach ogromny strach, a Jonasz pod pokładem spał spokojnie. Jest on na morzu jest zwyczajnie zagrożeniem życia dla przebywających tam ludzi, dlatego rodzi strach. Burza minęła, gdy marynarze wyrzucili Jonasza do morza. |

**Historia o Karolu**

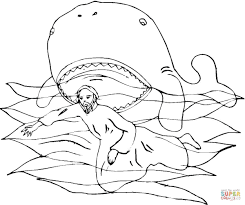
Karol znowu podpadł nauczycielowi matematyki. No ale cóż on na to poradzi? Ten temat, który pan omawiał na lekcji był taki prosty, że mu się ziewać chciało. A w plecaku miał przecież coś bardziej interesującego, nowiutki komiks Marvella. Pech chciał, że komiksem zainteresował się też Kuba i tak głośno komentował obrazki, że nauczyciel zorientował się, że chłopcy nie uważają na lekcji. Karola nie uratowało nawet to, że jest najlepszym uczniem z matematyki w klasie a może nawet i w szkole (jeśli nie liczyć Zbyszka z 8 klasy). Karol stał czekając na burzę, okrzyki oraz naganę w dzienniku. Tymczasem nauczyciel nałożył mu karę, która zamurowała nie tylko jego, ale też całą klasę. Karol miał przygotować do kartkówki z trygonometrii Kasię, koleżankę z klasy. „Nie dość, że jest noga z matmy to jeszcze jest dziewczyną” – zżymał się chłopak stojąc  
w gronie kolegów na przerwie. „Ale ci dał robotę” – powiedział Marek.   
„Wolałbym chyba kamienie łupać” – odpowiedział chłopak. Karol też był zły na nauczyciela i nie chciał się przyznać chłopakom, ale bał się tego zadania. Przecież co innego samemu rozwiązywać jak błyskawica zadania, a co innego uczyć kogoś. Wstydził się też Kaski, bo była najładniejszą dziewczyną w klasie i była bardzo miła. Nie wiedział co zrobić i bał się całej tej nieznanej sytuacji. Na szczęście zapytał o to wszystko tatę. Ten przytulił go mocno i powiedział, że strach to naturalne uczucie, gdy stajemy przed czymś czegoś nie znamy. Doradził, by na pierwszą lekcję była u nich w domu, i że on im pomoże. To był strzał w dziesiątkę. Kaśka okazała się mądrą dziewczyną i choć nie była mocna z matematyki, to nadrabiała pilnością i zaangażowaniem. Po lekcji pokazał jej swoją kolekcję komiksów Marvella i okazało się, że ona jest wielbicielką Superwoman. Jeszcze długo kłócili się, który z bohaterów jest silniejszy, mądrzejszy i szybszy. To było naprawdę miłe spotkanie. Nie było czego się bać.

**1.** Jak zachowywał się Jonasz uciekając przed Bogiem żywym? Jak zachowywali się marynarze podczas burzy na morzu? Co było powodem strachu marynarzy?

**2**. Co było powodemucieczki Karola przedpomocą Kasi?Co było powodem strachu w sercu Karola?

**3.** Jakie uczucia się rodzą w twoim sercu, gdy przed czymś uciekasz?

**4.** Pokoloruj obrazek

****

**Dzień trzeci – Strach narzędziem zwycięstwa**

**Joz 10, 7-10**

*Wyruszył Jozue z Gilgal wraz z całym swym zbrojnym ludem i wszystkimi dzielnymi wojownikami.**I rzekł Pan do Jozuego: «Nie bój się ich, albowiem oddałem ich w twoje ręce, żaden z nich nie oprze się tobie».**I natarł na nich Jozue niespodziewanie po całonocnym marszu z Gilgal. A Pan napełnił ich strachem na sam widok Izraela i zadał im wielką klęskę pod Gibeonem.*

|  |  |
| --- | --- |
| **DLA RODZICA** | **Komentarz do czytania:**  W przytoczonym fragmencie z Księgi Jozuego Bóg żywy uczynił ze strachu narzędzie do pokonania przeciwników Izraela. Jozue ze swoim wojskiemzwycięża, ponieważ są posłuszni Bożemu wezwaniu.Ich posłuszeństwo wypływa z wiary w Bożą moc i w Boże prowadzenie.*Nie bój się ich, albowiem oddałem ich w twoje ręce, żaden z nich nie oprze się tobie.* |

**Historia piłkarska**

„W piłce wygrywa myślenie a nie tylko kopanie” – mówił nauczyciel wychowania fizycznego klasie IV. „Łatwo powiedzieć” – powiedział Mateusz, który został przez kolegów wybrany na kapitana w „meczu o wszystko”. To był bardzo ważny mecz dla całej klasy. Dwa dni temu chłopaki z V b rozgłosili w całej szkole, że chłopaki z jego klasy to cieniasy, nie znają się na futbolu i raczej powinni z przedszkolakami bawić się w piaskownicy. To było wyzwanie, które nie mogli przemilczeć. Ustalili termin „meczu o wszystko” na piątek przed lekcjami  
i teraz zastanawiali się jaką taktykę przyjąć, żeby go wygrać. Mieli stracha, bo  
w klasie V było dwóch dryblasów, którzy strzałem potrafili zmieść bramkarza. Mateusz bał się za dwóch, bo na nim spoczywała odpowiedzialność kapitana.  
O swoich problemie porozmawiał z księdzem Wojtkiem, którego wszyscy lubili   
w szkole, bo był zawsze wesoły, rozmawiał na katechezie o ważnych dla nich sprawach i świetnie grał w nogę. „Musicie być mocni psychicznie” – powiedział. „Strach zabierze wam radość z grania i da łatwe zwycięstwo przeciwnikom”   
– dodał i podsunął Mateuszowi pewien pomysł.

Na następny dzień klasa IV wyszła na boisko ubrana w takie same stroje. Na twarzach, pod oczami mieli czarne kreski zrobione węglem. Następnie stanęli razem, zrobili wielkie koło i wykrzyczeli zawołanie „zawsze razem! Zawsze  
w boju!”. Zaskoczyli swym zachowaniem, przemyślaną taktyką oraz zacięciem piątaków i zremisowali mecz 0:0. Dla nich to było zwycięstwo nad klasą V i nad swoim strachem.

**1.** Co było powodem zwycięstwa Jozuego z Izraelitami?

**2.** Co sprawiło, że klasa Mateusza przestraszyła się chłopców z klasy równoległej?

**3.** Kiedy strach sprawia, że przegrywasz?

**4.** Pokoloruj obrazek

