WDŻ kl. V – VIII 15- 19.06.2020

**Wobec choroby, cierpienia i śmierci. Jak postrzegam siebie?**

Nie ma rodziny, w której nie byłoby doświadczenia choroby lub śmierci. Cierpienia bliskich osób, np. dziadków, rodziców, rodzeństwa czy przyjaciół,
a także ich odejście, sprawiają, że zdajemy sobie pytania o sens życia.
Media codziennie informują o wypadkach i innych tragediach, uświadamiając nam, że człowiek nie jest istotą doskonałą i nieśmiertelną. Pierwszą reakcją na ból czy cierpienie jest często zaskoczenie i niedowierzanie. Człowiek w szoku nie myśli racjonalnie, nie przyjmuje złych wiadomości i próbuje zaprzeczyć rzeczywistości. Informacja o ciężkiej chorobie bliskich może wywołać strach
a nawet panikę. Gdy emocje opadną, z trudną sytuacją możemy się zmierzyć na
2sposoby.

**Reagowanie konstruktywne** – uruchamia energię do działania i zachęca do przyjęcia postawy: „wie, że jest ciężko, ale spróbuję temu sprostać.”
 **Reagowanie dekonstruktywne** – popadanie w zobojętnienie, zniechęcają się, podejmują decyzje niszczące

 **Zadanie 1**
Umieść poniższe stwierdzenia do odpowiedniej tabelki.

Popadanie w rozpacz, bezsilność, wzajemne oskarżenia, szukanie winnych wśród rodziny lub lekarzy. \* Zdobywanie wiedzy na temat choroby. \* Akceptacja choroby lub niepełnosprawności. \* Wyparcie informacji o chorobie, snucie czarnych scenariuszy. \* Przystosowania mieszkania do potrzeb osoby chorej, taki podział obowiązków, aby wszyscy domownicy pomagali w opiece nad potrzebującym członkiem rodziny. \* Odrzucenie lub izolacja osoby chorej
i niepełnosprawnej. \* Szukanie kolejnych specjalistów, brak zaufania do lekarzy. \* Zaufanie dobremu lekarzowi i stosowanie się do jego zaleceń. \* Zrzucenie opieki tylko na jedną osobę. Izolowanie się od osoby chorej, unikanie jej. \* Szukanie rozwiązań, np. zwrócenie się z prośbą o poradę lub pomoc do organizacji stowarzyszeń zrzeszających osoby chore lub niepełnosprawne.

|  |  |
| --- | --- |
| **KONSTRUKTYWNE** | **DEKONSTRUKTYWNE** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Zadanie 2**

Jak postrzegam siebie w obliczu choroby?

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

**Zadanie 3**Jak postrzegam siebie w obliczu śmierci kogoś bliskiego? Czy daję sobie czas na przeżycie bólu, czyli żałoby po starcie kogoś kogo kochaliśmy?

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