

Tulum s(l)ova - GPRŠ Raskrinkaj strah

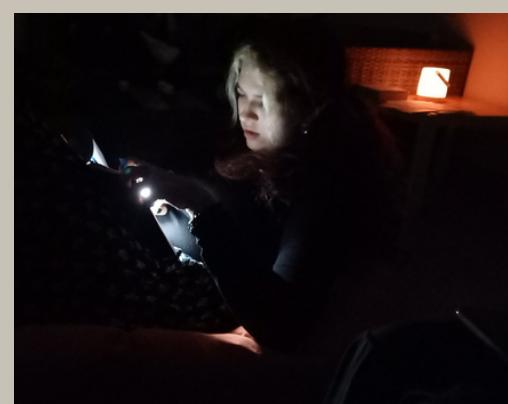
Noćni čitateljski pohod školom i krug straha započeli smo, gdje drugdje, nego u knjižnici.
Baudelaireova pjesma Svako nosi svoju Himeru, uvela nas je u temu straha i najavila suočavanje. Bez obzira na tehnologiju i napredak čovjeka, Himere i tjeskobe oduvijek prate ljudе i to je jednostavno tako.



U knjižnici smo se opskrbili svjetiljkama i lampama te krenuli dalje prema zbornici. Kao okosnica straha poslužilo nam je remek djelo Frankenstein, autorice Mary Shelley. U zbornici smo čitali poglavje u kojem upoznajemo Viktora Frankensteina i njegovu ljubav prema kemiji i medicini, iz čega smo mogli zaključiti da strahovi često proizađu iz nečega do čega nam je stalo.



Nakon toga spustili smo se u sportsku dvoranu. Učenici su dobili popis fobija s objašnjnjem što svaka fobia znači. Izgovarali smo glasno fobije te osvijestili količinu strahova i bizarnosti koje su ljudi sposobni uobičiti u fobije.



Nakon što smo oživjeli strahove, predvorje je bilo savršeno mjesto da se pozabavimo njima.

Prvi korak suočavanja je identificirati o kojim se strahovima radi. Zaključili smo da postoje urođeni i stečeni strahovi te smo se upoznali s njima i pokušali ih razumjeti. Pozabavili smo se racionalnim i iracionalnim stečenim strahovima.



U središnjem holu čitali smo priču čudovišta i shvatili da kad razumijemo nešto to postaje manje zastrašujuće.

Slijedile su kratke jezive priče u dvije rečenice koje su nas uvele u tehnike upravljanja strahovima poput disanja, odvraćanja pažnje i kontroliranja uznemirujućih misli.

Tulum, hrana i povezivanje

U to doba već smo i ogladjnjeni pa je slijedio predah u knjižnici uz okrepnu. Usput smo se povezali i upoznali s učenicima iz Osnovne škole "Petar Zrinski" iz Jajincea koji su tulumarili u isto vrijeme kao i mi. Razmijenili smo čitanje poezije, i pozdravili se s učenicima.

Čitav krug popraćen je glazbom za koju se pobrinula Lana. Kao neizostavna pratnja i nit koja sve povezuje pojačala nam je dojam i dala ritam fobijama i strahovima. A kasnije, dala je ritam oslobođajućim tonovima. Glazba je najbolji pratilac. Pratilac straha, suočavanja i hrabrosti.



U programu su sudjelovale profesorice S. Erlać Hulama, A. Ribić, Z. Kocijan i knjižničarka E. Gotal.



I šećer na kraju, igrali smo igru SKRIVAČA. Bi li išta moglo biti prigodnije? I zabavnije?

I samo za kraj: ostanete hrabri! Hrabrost nije izostanak straha, nego izlaganje ili suočavanje unatoč strahu. Tako da pamet u glavu, procijenite je li strah racionalan ili iracionalan i onda iskoracićete u to. Dišite.