

MOJE STRACHY- WPROWADZENIE

Droży Rodzice,

strach jest potrzebną i ważną emocją, ponieważ jest naturalną reakcją chroniącą nas przed niebezpiecznymi sytuacjami. Kiedy nie ukrywamy przed sobą, że się boimy oraz znamy nasze potrzeby i reakcje, strach może być naszym sojusznikiem.

Najważniejsze jest to, by strach uruchamiał działanie zmieniające ten stan emocjonalny. Problem zaczyna się (tak jak w przypadku każdej emocji), gdy trwa zbyt długo i utrudnia funkcjonowanie.

To przecież normalne przestraszyć się człowieka z nożem. Ale jeśli boimy się przez cały tydzień, przeraża nas dosłownie wszystko dookoła, nie jest dobrze. Zwłaszcza, że bardzo silne emocje mogą niejako przekształcić się w objawy psychosomatyczne, takie jak ucisk w klatce piersiowej, przyspieszone bicie tętna. Są to konsekwencje i koszty ponoszone przez ciało i umysł. Kluczowa jest długość i intensywność, a także punkt odniesienia. Czy przypadkiem nie przeraża mnie nagminnie to, co wszyscy dookoła uznają za zupełnie bezpieczne i niezagrażające.

To, czego się boimy, wynika z różnic indywidualnych, zależy od naszego temperamentu i tego, w jakim okresie rozwoju jesteśmy. Dzieci zaczynają się bać ok. 3. roku życia. Wtedy ich wyobraźnia zaczyna intensywnie rozwijać się i często to ona jest źródłem emocji. Jednej osobie wystarczy wejście do ciemnej piwnicy, inna przestraszy się dopiero, gdy ogląda horrory pełne krwi i przemocy. Niebagatelizowanie strachu jest ważnym doświadczeniem dla dziecka. Przekazuje mu informacje, że bać się nie jest wstyd. Nie powinniśmy też zaprzeczać, mówiąc „przecież nie ma się czego bać”. A już tym bardziej nie można krzyczyć na dziecko, które nie może zasnąć, bo boi się ciemności.

To bowiem przekaz, że dla takich emocji nie ma akceptacji. A tłumiony lęk objawi się reakcją psychosomatyczną - bólem brzucha, bólem głowy dziecka.

Ważne, abyśmy byli z dzieckiem w relacji zbudowanej na wzajemnym zaufaniu i otwartości. Wtedy istnieje duża szansa, że przyjdzie ono do nas same powiedzieć, że się czegoś boi.

A wtedy możemy dać mu największe wsparcie – naszą życzliwą obecność – wysłuchać, zaakceptować ten strach, towarzyszyć dziecku w trudnej chwili i wspólnie wymyśleć sposób, aby przeżyć strach. Skuteczne może się okazać wspólne zrobienie kilku ćwiczeń oddechowych (głębokich oddechów) lub aktywność fizyczna. Wspólne narysowanie tego czego się boimy i przerobienie rysunku na śmiesznego „potwora” powinno pomóc oswoić lęk.

Do Waszej dyspozycji zostawiam kartę pracy "Moje lęki", która może być dobrą inspiracją do rozmowy z dzieckiem, o tym czego się obawia i jak może oswoić ten lęk.

Nie bójmy się bać :)

Matylda Przybylska
trenerka edukacyjna
oemocjach.pl



MOJE STRACHY

CZEGO SIĘ BOISZ?

**CO MÓGLBYŚ/ MOGŁABYŚ ROBIĆ W ŻYCIU,
GDYBYŚ POKONAŁ/A SWÓJ STRACH?**

1

2

3

**CZEGO MOŻESZ SPRÓBOWAĆ, ŻEBY BAĆ
SIĘ TEGO MNIEJ?**

1

2

3

