Strach – jak go pokonać?

Prosimy oczywiście dorosłych o pomoc w czytaniu i analizie tego tekstu dzieciom☺

Kochani, jak wyglądał narysowany przez Was strach? Domyślam się , że miał bardzo nieprzyjemny widok….był być może brzydki albo odrażający….

Strach każdego z nas będzie inny. Naukowcy określili jednak , że nawet taka emocja, jak strach nie jest zła. **Żadna z emocji nie jest ani dobra, ani zła bo każda jest potrzebna.**

Strach, jeśli nie jest wielki jak słoń, pomaga nam w tym, byśmy byli ostrożni, byśmy unikali niebezpieczeństw. Wyobrażacie sobie jak wyglądałoby nasze życie bez poczucia strachu? Moglibyśmy wtedy robić wiele głupich rzeczy, np. wejść prosto pod rozpędzony samochód, czego oczywiście nie robimy. Strach to taki alarm: **Uważaj, niebezpieczeństwo!** Ale co zrobić , gdy strach zaczyna nas przerastać? ***Latać nad naszymi głowami jak wielkie, czarne kruki???***

Dorośli radzą żeby **zrozumieć** swój strach , co to znaczy? To się nazywa **akceptacja**, być może dzieci, które uczęszczają na kółko z emocji , słyszały już o tym ode mnie. Akceptacja to uznanie, że **coś po prostu jest, jakie jest**. Że uczucie strachu jest NORMALNE, odczuwają go ludzie i zwierzęta i **nie należy czuć wstydu, że się czegoś boimy**. Po to też dałam Wam zadanie , abyście go narysowali. Dobrze jest go sobie wyobrazić, można mu nawet podziękować, że pomaga nam się chronić. Dobrze jest porozmawiać o nim z kimś bliskim (***najlepiej kto potrafi słuchać spokojnie i bez oceniania***).

Dzieci, pamiętajcie, macie prawo do swoich uczuć.

Rodzice , pamiętajcie, emocje dzieci miewają często przesadzoną reakcję ponieważ dopiero uczą się one swoich emocji , a ich mózgi nie funkcjonują w dojrzały sposób. ***Wasze dzieci wyrosną z tego, a obecnie to, czego potrzebują najbardziej to prawidłowy wzorzec zachowań emocjonalnych, czyli kontrola emocji, którą obserwują u rodziców***. Inaczej mówiąc, Wasz spokój i opanowanie (co nie oznacza: nieokazywanie prawdziwych uczuć ! Dzieci muszą widzieć , że dorośli też czasem czegoś się boją lub płaczą , nie ma w tym nic złego, wręcz przeciwnie , tą drogą uczą się akceptować emocje u siebie, a nie zaprzeczać im).

Wracając do sposobów radzenia sobie ze strachem, czy zauważyliście , że chęć ucieczki w ramiona mamy lub taty lub innej dorosłej osoby, pojawia się niemalże u wszystkich dzieci? **Chcę wam po prostu przypomnieć o wielkiej mocy przytulania**. Pewnie o tym nie słyszeliście, ale mogę wam opowiedzieć **o pewnym eksperymencie** , jaki wymyślili dorośli. Otóż umieścili oni małe małpki w pomieszczeniu , gdzie były sztuczne matki (nie martwcie się , małpkom nie stało się nic złego. Czasami dorośli proszą zwierzęta o pomoc w odkrywaniu wiedzy). Były tam „sztuczne matki- małpki z futerka" i „małpki druciane". Czy domyślacie się , że małpki wybierały małpki futerkowe, nawet jeśli te drugie, druciane ,miały dla nich w podajniku pyszne mleczko? To całkiem tak jak Wy , kiedy przytulacie swojego pluszowego misia , kiedy nie ma obok Was mamy albo taty? Przecież pluszowy miś doczekał

się nawet swojego kalendarzowego święta z tej okazji ☺ (swoją drogą, ciekawe czy pamiętacie , kiedy przypada ten dzień w kalendarzu?). To już teraz rozumiecie dlaczego fajniej jest być człowiekiem niż robotem ☺ A tak na serio, **bycie blisko (przytulanie, dotyk, nawet patrzenie sobie w oczy) jest takie przyjemne za sprawą oksytocyny, cudownej substancji wewnątrz naszego ciała , która właśnie wtedy się uwalnia i powoduje , że czujemy się szczęśliwi! I zdrowsi! I mniej się boimy!** Ta substancja dodaje nam otuchy, kiedy jest nam ciężko, dlatego często przypominaj : „Mamo, tato, przytul mnie!". Pamiętajcie przy tym, że czasami dorośli są bardzo zajęci swoimi dorosłymi sprawami i nie zawsze mogą lub nawet nie zawsze mają ochotę Was przytulić. Ale wtedy poproście ich o to , gdy będą już mniej zajęci. Domyślam się , że w wielu waszych domach często się przytulacie, ale nie zaszkodzi przypomnieć jak bardzo jest to ważne.

Co możesz jeszcze zrobić ?

-Pooddychać spokojnie i skupić się na swoim oddechu (spokojny oddech ma moc uspokajania umysłu)

- odwrócić na jakiś czas swoją uwagę i zająć się czymś innym (zabawą, śpiewaniem lub innymi ciekawymi czynnościami, które lubisz).

- sprawdzić , że nic się nie dzieje (czasami wyobrażamy sobie źródło strachu , a nasz mózg nie za bardzo odróżnia prawdę od fikcji)

- dbać o siebie (dlaczego i co to znaczy? Kiedy nie jemy tego, co zdrowe, nie wysypiamy się, nie dbamy o ruch większy niż siedzenie przed ekranem tabletu, nasze ciała stają się mniej odporne na stany lękowe, nasza siła fizyczna i psychiczna kurczy się. To tak jakbyś chciał jechać samochodem , który nie ma paliwa lub używać telefonu z rozładowaną baterią)

- możecie narysować swój strach by wyrzucić go ze swojej głowy , gdy jest go już za dużo!

A teraz narysujcie wielkie, silne drzewo, a zamiast owoców narysujcie wasze sposoby radzenia sobie ze strachem, gdy jest go już za dużo (niech każdy w was narysuje swoje własne „drzewo wewnętrznej siły").

A teraz Drodzy Rodzice,

Jeśli chcecie by Wasze dziecko mniej się bało, budujcie w nich poczucie własnej wartości , poczucie wiary we własne możliwości i nie odtrącajcie ich , gdy pytają o trudne sprawy. Wtedy mają szansę uczyć się poczucia własnego wpływu i kontroli … ale o tym i o innych sprawach już przy osobnym wpisie ☺

A przy następnym wpisie temat - niespodzianka, który pozwoli nam odetchnąć od tematyki strachu☺

Dużo zdrowia!

Agnieszka Kowalska

Przytul
mnie