

Do czego jest nam potrzebny strach? – porady dla dzieci

- ❖ **STRACH** – jest emocją pojawiającą się w obliczu niebezpiecznych lub groźnych sytuacji – rzeczywistych lub wymyślonych. Dla osoby, która ich doświadcza, niesie ze sobą poczucie niepewności, bowiem widząc, iż nie ma kontroli nad pewnymi sprawami, obawia się, że może się jej przytrafić odwrotność tego, czego pragnie.
- ❖ **Strach ostrzega nas przed niebezpieczeństwem i pomaga się przed nim uchronić.** Daje energię, by uciec lub schować się przed zagrożeniem albo się z nim zmierzyć.
- ❖ Niebezpieczeństwa są różne. Przed niektórymi lepiej się ukryć, przed innymi uciekać, jeszcze innym trzeba stawić czoła. Dlatego czasami **strach daje nam energię potrzebną do działania, a czasem sprawia, że zamieramy w bezruchu** i niemal przestajemy oddychać, żeby trudnej było nas zauważyć.
- ❖ Kiedy **nie ukrywasz** przed sobą, że się boisz, lecz się do tego przyznajesz, obronisz się o wiele łatwiej, niż gdybyś udawał bohatera.
- ❖ Gdy dużo przebywasz z osobami, które stale się czegoś boją, możesz mieć przerażające sny lub widzieć potwory, choć przecież wcale ich nie ma. Zdarza się to także wtedy, kiedy ktoś cię często straszy. Bywa i tak, że sami się straszymy (np. oglądając filmy z duchami, potworami lub grając w niektóre gry komputerowe). Staraj się unikać takich sytuacji.
- ❖ Wiele osób chciałoby nie czuć strachu. Niektóre nawet twierdzą, że niczego się nie boją. A przecież strach ostrzega przed niebezpieczeństwem, więc ktoś, kto go nie słucha, może się znaleźć w poważnych tarapatach. **To wcale nie jest mądre nie bać się niczego!**
- ❖ **Odwaga to nie brak strachu, ale mądra współpraca ze strachem**, gdy nie pozwalamy mu nad sobą zapanować i potrafimy działać mimo tego, że się boimy.
- ❖ **Jak radzić sobie ze strachem?**
 - **Oddychaj!**
 - Po trzech głębokich oddechach pora na **3 ważne pytania**:
 1. **Czego się boję?**
 2. **Czy naprawdę coś mi grozi?**
 - Jeśli **TAK** – **Co mogę zrobić, żeby uchronić się przed niebezpieczeństwem?**
Trzy podstawowe sposoby: ucieczka, działanie, szukanie pomocy.
 - Jeśli **NIE** – **Co mogę zrobić ze swoim lękiem?**
- ❖ **Sposoby na wyrażanie strachu:**
 - ✓ Przede wszystkim **nie wstrzymuj oddechu**. Po kilkakrotnym nabraniu powietrza w płuca łatwiej rozpoznasz, czy naprawdę jesteś w niebezpieczeństwie.
 - ✓ Jeśli rzeczywiście tak jest, strach wskaże ci, jak postąpić: **uciekać, chować się, trwać w bezruchu, walczyć czy krzyczeć wniebogłosy**, aż lęk cię opuści, a napastnik ucieknie. To bardzo szybko stanie się samo, gdy pozwolisz strachowi, by ci pomógł.

- ✓ A jak postępować, kiedy się boisz, a zagrożenia nie ma? **Swobodne oddychanie** pozwoli ci sprawniej myśleć, dzięki czemu zrozumiesz, że jesteś bezpieczny. I czarownica zmieni się z powrotem w wieszak na ubrania, wampir – w krzak, a latający potwór – w chmurę.
- ✓ Jednak czasami wiesz, że nic ci nie grozi, ale i tak się boisz. **Nazwij wtedy to, co czujesz:** „boję się”, „drżę ze strachu”. Zauważ, w których częściach ciała i w jaki sposób odczuwasz strach. Znacznie **łatwiej jest go oswoić, gdy wiemy, gdzie się umiejscowił.**
- ✓ Może tobie drżą wówczas nogi albo czujesz, że masz kulę w gardle. Kiedy zdasz sobie z tego sprawę, spróbuj wyolbrzymić swoje odczucia. Sprawić, by nogi drżały ci mocniej – najmocniej jak potrafią. Wtedy często zaczynamy się wygłupiać, a przestajemy bać. Jeśli czujesz w gardle wielką kulę, wyobraź sobie, że ona staje się jeszcze większa. Na pewno nic ci się nie stanie, a prawdopodobnie strach w końcu zniknie. Albo pogadaj z tą kulą, zapytaj ją: „Co robisz w moim gardle?”. Ciekawe co odpowie...
- ✓ Jeśli się czegoś boisz, dobrze jest **narysować – albo to coś, albo swój strach.** A potem zniszczyć ten wizerunek lub go zakopać, lub patrzeć na niego przez dłuższy czas, by się do niego przyzwyczaić i już się nie bać. Możesz dorysować coś, co go zmieni np. loczki albo różowy śliniaczek. Możesz też przedstawić siebie jako bohatera pokonującego to, czego się boisz.
- ✓ **Możesz narysować Stracha na Stracha, który odstraszy to, czego się boisz.**
- ✓ Istnieje też lęk przed tym, że coś się nam nie uda. Nie chcemy robić ani uczyć się niczego nowego, bo nam się wydaje, że nie potrafimy. A to jest tak jak z wilkołakiem lub wielkoludem – naprawdę nie istnieją. Podobnie **nie ma ludzi, którym nic nie wychodzi.** Każdemu zdarza się bać czegoś, co jest dla niego nowe.
- ✓ Wiele osób boi się też występowania przed innymi. Także ten rodzaj strachu dobrze zmienić na rysunek lub zabawę. Jeśli masz taki problem, zorganizuj próbę generalną. Poproś kogoś życzliwego, by był twoją publicznością i zrób to, co masz do zrobienia (powiedz, zaśpiewaj czy zagraj) kilka razy, a poczujesz się pewniej. Warto też sobie powtarzać, że wszystko będzie dobrze.
- ✓ Pomoże ci, gdy powiesz o swoim strachu komuś, kto cię zrozumie.
- ✓ Możesz też zaplanować oswojenie swojego strachu, tak jak oswajamy zwierzęta – krok po kroku. Pamiętaj, że jeśli strach jest naprawdę duży, to pierwszy krok musi być bardzo, bardzo mały.
- ✓ Nie udawaj kogoś, kto niczego się nie boi. To nie jest prawdziwa odwaga i łatwo sobie w ten sposób zaszkodzić.
- ✓ **Autentyczni bohaterowie nie ukrywają, ani nie wstydzą się swych uczuć, ale ich słuchają, a one podpowiadają im, co trzeba robić.**

*Opracowała: mgr Agnieszka Dmowska – psycholog
Na podstawie książki „Strach i Pogromca Potworów”
Wojciech Kołyszko, Jovanka Tomaszewska, GWP, Sopot 2016*