

STRACH – TEORIA I ĆWICZENIA DLA DZIECI W WIEKU SZKOLNYM

Dzień dobry!

Jak się czujecie? Zastanówcie się i określcie swoje samopoczucie na skali procentowej od 0 do 100%. Gdzie 0 to beznadziejne samopoczucie, a 100 najlepsze z możliwych.

Dziś opowiem Wam co nieco o **strachu**. Strach jest podstawową emocją i naturalną reakcją organizmu w obliczu zbliżającego się zagrożenia. Jest to taki **sygnał ostrzegawczy**, dzięki któremu możemy szybko przygotować się i zareagować na potencjalne zagrożenie. Czasem strach każe nam uciekać, czasem walczyć lub gdzieś się schować, a innym razem znieruchomieć albo krzyknąć, ile sił w płucach. Strach jest bardzo potrzebny. Pomaga nam poradzić sobie w niebezpiecznych sytuacjach. Lecz czasami jest tak, że boimy się, mimo że tak naprawdę nic strasznego się nie dzieje... Zastanówcie się, które „strachy” niosą ze sobą rzeczywiste niebezpieczeństwo, a które wcale nie są takie straszne?

Znacie powiedzenie „**strach ma wielkie oczy**”? W znaczeniu metaforycznym oznacza ono, że to czego się boimy jest najczęściej wyolbrzymiane przez nas samych i że pewne rzeczy nie są tak straszne jak nam się wydaje, np. mała mysz, czy ciemność w pokoju. Jako ciekawostkę dodam, że strach rzeczywiście jest związany z „wielkimi oczami”, gdyż czując strach, otwieramy szeroko oczy, rozszerzają się nasze źrenice. W ten sposób powiększamy nasze pole widzenia, przez co łatwiej i szybciej dostrzegamy zagrożenie. Stanowi to także dodatkowy sygnał dla naszego ciała, że ma być ono w stanie pełnej mobilizacji, bo zaraz będziemy walczyć albo uciekać. Jest to jeden z podstawowych odruchów – jest wyraźnie widoczny już u noworodków, pojawia się też np. u małp. Zobaczcie w lustrze, jak wygląda Wasza twarz, gdy się boicie.

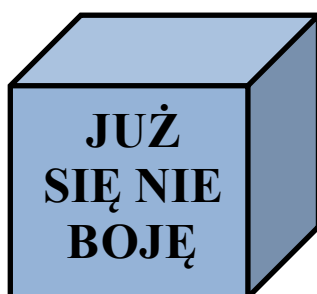
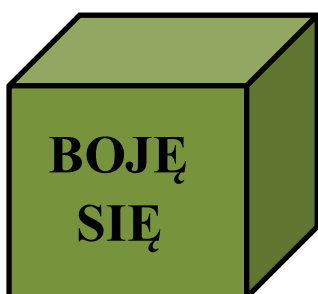
Można także w sposób profesjonalny nazwać swój strach. Przykładowo **ablutofobia** to strach przed myciem lub kąpielą, **agorafobia** – lęk przed otwartymi przestrzeniami lub przebywania w zatłoczonych miejscach publicznych, takich jak rynki, **arachnofobia** – lęk przed pająkami, **arytmofobia** – strach przed liczbami.

Źródło: http://www.mojafobia.pl/lista_fobii.html.

Zapraszam Was teraz na zajęcia praktyczne dotyczące strachu/lęku.

Proszę przesłać dokładnie ten post – liczę na to, że aktywnie weźmiecie udział w proponowanych przeze mnie ćwiczeniach!

Ćwiczenie pierwsze: *Odkrywam swoje lęki!* Poniżej widzicie trzy pudełka. Zastanówcie się, jakie strachy byście do nich wrzucili. **1) Czy jest coś czego się boicie? 2) Czego baliście się kiedyś, a teraz nie jest to już dla Was straszne? 3) Czy potraficie wymienić jakieś rzeczy lub sytuacje, które nigdy nie budziły w Was lęku, chociaż słyszeliście, że niektóre osoby mogą się ich obawiać?**



Jeżeli nic nie przychodzi Wam do głowy, możecie skorzystać z poniższej przykładowej listy rzeczy i sytuacji, które mogą budzić w nas strach/lęk:

głośne dźwięki, suszarka do włosów, rozstanie z mamą, wysokość, ciemność, myszy, przyznanie się do błędu, psy, zranienie, lodówki, duchy, wyjazd na wakacje, samotne zasypianie, burza, brudne ubrania, choroba, potwory, obcy ludzie, katastrofa, porażka w szkole, szczepienie, bycie odtrąconym przez rówieśników, Św. Mikołaj, tykanie zegara, śmierć, pływanie w basenie, kruki, krew, kłótnia rodziców, lis, Baba Jaga.

Zapytajcie swoich rodziców, czego oni obawiali się w dzieciństwie i w Waszym wieku?

Wykonując to ćwiczenie, pewnie zauważyliście, że wiele z tych „strachów” już Was nie dotyczy albo nigdy Was nie dotyczyło. Pomyślcie, co takiego zrobiliście, że pewne lęki minęły? Jak poradziście sobie z nimi? Z pewnością macie jakieś super moce, które Wam w tym pomagają! :) Wierzę, że z nowymi, aktualnymi lękami, także się oswoicie. :)

Ćwiczenie drugie: *Poznaj siebie!* Wykonując powyższe zadanie zrobiliście już pierwszy krok w stronę porady sobie ze strachem, gdyż to właśnie nazwanie, określenie swojego lęku jest punktem wyjścia do jego opanowania. Lecz czasami jest tak, że czujemy pewien niepokój, ale nie potrafimy powiedzieć, co to za uczucie i czego właściwie się boimy. Wówczas z pomocą przychodzi nam nasze ciało, które daje nam pewne sygnały ostrzegawcze „Uwaga. To właśnie lęk!”.

Jakie to są sygnały? Zerknijcie na poniższą tabelę. Przypomnijcie sobie sytuację, w której bardzo się baliście i zastanówcie się, które z tych objawów pojawiły się wtedy u Was.

Czy moglibyście jeszcze coś dopisać do tej listy? Nasza reakcja na strach/lęk jest bardzo indywidualna. Nie ma dobrych i złych reakcji. To dzieje się niezależnie od nas. Jednakże podjęcie odpowiedniego działania sprawi, że objawy te zmniejszą się lub całkowicie ustąpią.

przyspieszony oddech – nie możesz złapać oddechu	szybkie bicie serca	chcesz krzyknąć	napięcie mięśni, skurcze	nudności
duszenie, dławienie, klucha w gardle	biegunka	wymioty	uczucie zimna, gęsia skórka	pocenie się
chcesz uciekać, unikać czegoś	ból brzucha	zawroty głowy	pustka w głowie	ból głowy
drżący głos	ukrywasz się	nerwowy śmiech	podniesiony głos	płacz
zaciskanie zębów, szczęki	drzenie	rozbiegany wzrok	rozkojarzenie	zastyganie

Ćwiczenie trzecie: *Oswajam swoje strachy!* Punktem wyjścia jest przejęcie KONTROLI nad strachem. A zatem zaczynamy od obserwacji swojego ciała, myśli i otoczenia. Następnie nazywamy wprost to co czujemy: „boję się”, „czuję niepokój”. W tym momencie kontrolę przejmuje nasz mózg, nie emocje. Powoli zaczynamy podejmować działania zmierzające do zmniejszenia niepokoju.

Jakie to działania?

Przed wszystkim ODDECH! To narzędzie masz zawsze przy sobie! A więc dlaczego go nie użyć? Poświęć przynajmniej **trzy minuty** na swobodne oddychanie. Usiądź wygodnie, wyprostuj plecy, zamknij oczy, nogi połów na ziemi, ręce na brzuchu. Poczuj jak podczas wdechu Twój brzuch unosi się, a w trakcie wydechu – opada. Skup się na tej czynności. Zobaczysz jaka jest magia oddychania! Po tych trzech minutach zwiększy się Twoja koncentracja uwagi, do głowy przyjdą nowe rozwiązania, a poziom lęku spadnie.

Nie wiecie jak to zrobić? Skorzystajcie z treningu uważności Eline Snel <https://cojanato.pl/download/03-skupienie-oddechu/>. Zachęcam Was do posłuchania!

Co jeszcze możecie zrobić? **Porozmawiajcie** o swoich obawach z dorosłymi lub rówieśnikami. Być może jest tak, że uważacie, że Wasze lęki są dziwne, dziecinne, a może wstydzicie się ich... Jednak pamiętajcie, że Rodzice też kiedyś byli w Waszym wieku i prawdopodobnie także mieli podobne odczucia, gdyż większość lęków, to lęki rozwojowe, czyli normalne dla danego okresu rozwojowego. Wybierzcie osobę, z którą macie dobry kontakt i szczerze porozmawiajcie. Jeśli natomiast nie macie takiej osoby skorzystajcie z **Telefonu Zaufania Dla Dzieci i Młodzieży tel. 116 111**.



Możecie także napisać do mnie na adres mailowy: d.szewieczek-smreczak@poradnia-czechowice.pl

Powodzenia!

Dominika Szewieczek-Smreczak