



# Strach ma wielkie oczy

Jak pomóc dziecku radzić sobie ze strachem

Mały poradnik dla rodziców

*Opracowała Aneta Silarska-Sobota sp3 Ząbki*

**Strach** jest w życiu obecny od zawsze. Nie chcemy go przeżywać, ale trudno jest go wyeliminować, ponieważ spełnia istotne funkcje;

- informuje nas o zagrożeniach,
- motywuje do wszelkich działań.

Im wcześniej nauczymy się radzić sobie z nim, tym lepiej będziemy funkcjonować w przyszłości.

Im wcześniej pokażemy te umiejętności dzieciom, tym będą silniejsze.

## LĘKI ROZWOJOWE



### CZEGO SIĘ BOJĄ DZIECI?

0-2

OBCY LUDZIE, GŁOSNE DŹWIĘKI, NAGLE RUCHY, WYPRÓBNIANIE SIĘ, UTRATA Z ZASIĘGU WZROKU RODZICÓW, UTRATA OPIEKI ZE STRONY BLISKICH

2-4

CIEMNOŚĆ, CIENIE, SAMODZIELNE ZASYPIANIE, ZJAWISKA ATMOSFERYCZNE, GŁOSNE DŹWIĘKI, WYPRÓBNIANIE SIĘ DUŻE ZWIERZĘTA, ROZSTANIE Z NAJBLIŻSZĄ OSOBĄ

5-7

ODRZUCENIE RÓWIEŚNICZE, CIEMNOŚĆ, OGIEŃ, OWADY I ZWIERZĘTA, OBCY LUDZIE, LEKARZE RODZICE NIE WRÓCĄ DO DOMU

8-11

OBCY ŹLI LUDZIE, DUCHY, ODRZUCENIE RÓWIEŚNICZE, CHOROBA, ŚMIERĆ, PORAŻKA SZKOLNA, BYCIE SAMEMU W DOMU

12-18

PORAŻKA W SZKOLE, PORAŻKA W UPRAWIANEJ DYSCYPLINIE SPORTU, WYGLĄD, POSTRZEGANIE PRZEZ INNYCH, PRZEMOC, CHOROBA

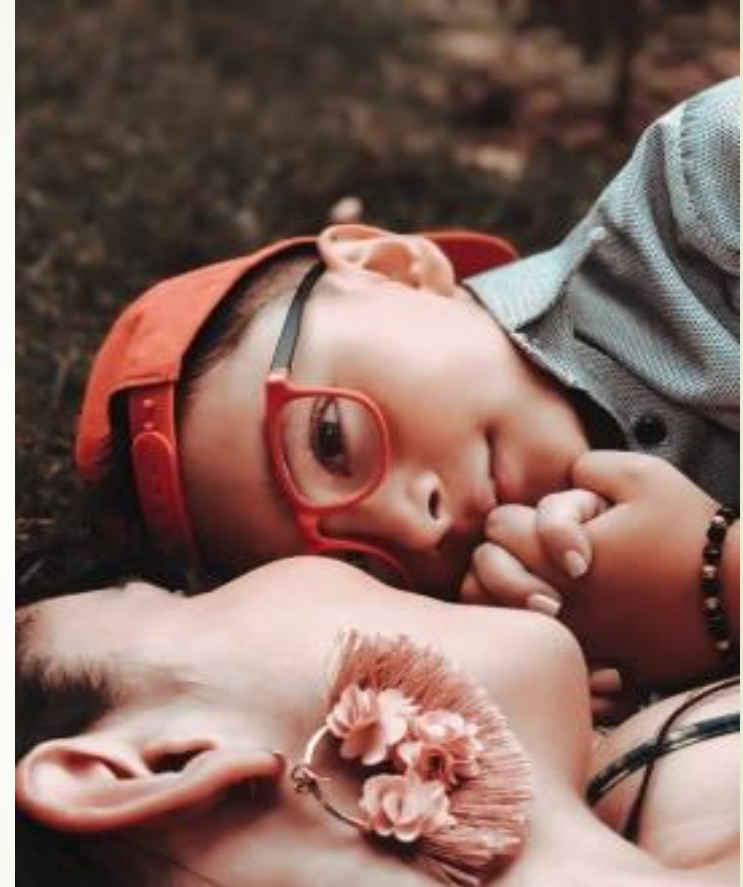


# Kilka sugestii, jak pomóc dziecku, które się boi.

- Nie uspokajaj dziecka na siłę.
- Nazwij to, co widzisz: "Widzę, że płaczesz,,
- Pomóż mu nazwać przeżycia: "To może być trudne nie płakać, gdy człowiek się boi,,
- Zachęć dziecko do mówienia o jego uczuciach i przyczynach: "Powiedz, co wywołało Twoje łzy?" "Czego się przestraszyłeś?" "Opowiedz mi, jak się boisz"

**Bardzo ważne!!: pozwól dziecku czuć, nie oceniaj, nie zaprzeczaj, że nie ma czego się bać.**

- Gdy dziecko jest w silnych emocjach, przytul. Rozmawiaj, gdy się uspokoi.
- Zachęcaj do mówienia o tym czego w tym momencie potrzebuje, co mogłoby mu pomóc.
- Podsuń pomysł, jak ty sobie poradziłeś w podobnej sytuacji, dopytaj co zrobiłby ulubiony bohater książki itp.



## Patrząc na Ciebie dziecko uczy się radzenia sobie z lękami, dlatego:

- **Okazuj zrozumienie** dla jego stanu choćby Tobie wydawał się on nierzeczywisty, przesadzony.
- **Bądź spokojny**. Twój spokój udzieli się dziecku
- **Nie odwracaj uwagi**, nie bagatelizuj, bo komunikat "nie czuj" spowoduje, że dziecko będzie próbowało radzić sobie w sposób podświadomy np. zastępując strach złością, agresją, nadmierną wesołością, wstydem, myśleniem magicznym.
- **Nie koncentruj** się tylko na strachu. Zbyt duża uwaga może przynieść odwrotny skutek.



## Wykorzystaj okazję i powróć do tematu w spokojniejszym czasie.

Opowiedz dziecku:

- Skąd się biorą strachy
- Gdzie mieszka strach w ciele człowieka
- Dlaczego się boimy
- Czego najczęściej się boimy
- Co pomaga przezwyciężyć strach
- Jak można pomóc komuś, kto się boi w różnych sytuacjach
- Przed czym strach ochroni ludzi
- Czy strach jest potrzebny
- Kiedy pomaga ucieczka, kiedy przytulenie, miś lub konfrontacja



# Ćwiczenia pomagające dziecku oswajać strachy.

- Narysujcie swoje strachy. Można je potem oswajać, dorysowując mu śmieszne elementy, sympatycznych towarzyszy. Wymyślcie historie o oswojonym potworze i stwórzcie własną bajkę o nim.
- Porozmawiajcie o zwierzętach, które uchodzą za bojaźliwe, o ich zwyczajach, jak sobie radzą w pokonywaniu tej słabości. Pomyślcie jakich rad możecie mu udzielić. "Co można powiedzieć takiemu zwierzęciu?"
- Przytulajcie się kiedy mówicie o tak poważnych tematach! To daje wsparcie.
- Przygotujcie bezpieczne miejsce, w którym będą akcesoria, przedmioty pomagające w redukowaniu strachu (namiot, koc, misie, muzyka itp.)
- 



Dziękuję, że dotrwała/eś do końca.

Aneta Silarska -Sobota psycholog

Więcej na ten temat:

[www.pacynkowo.edu.pl](http://www.pacynkowo.edu.pl)



Aby oswoić lęk związany z ostatnimi wydarzeniami, polecamy filmik :

<https://www.youtube.com/watch?v=H0mx90NbvUM>