

Poznaję emocje: Lęk i strach. Jak rozpoznać, że dziecko odczuwa lęk? Krótka teoria i praktyka. Cz. I.

Obecna sytuacja może wyzwać w nas różne, często trudne emocje. Cechujemy się różnymi sposobami reagowania na sytuacje stresowe. W niniejszym artykule chcę przedstawić Państwu, jak można sobie skutecznie radzić z lękiem. Jest to moment w życiu Państwa dzieci, w którym mogą nabyć skutecznych strategii radzenia sobie.

Jakie dzieci są najbardziej narażone na odczuwanie lęku?

Niektóre dzieci są z natury bardziej podatne na odczuwanie wysokiego poziomu lęku. Dzieci te zwykle:

- a) intensywniej przeżywają emocje,
- b) uważają, że są mniej zdolne do skutecznego radzenia sobie z sytuacjami, które przynoszą silne emocje,
- c) w niewłaściwy/nieadekwatny sposób wyrażają swoje emocje.

Jak rozpoznać czy moje dziecko przeżywa lęk?

Objawy lęku u dzieci:

- unikanie sytuacji trudnych, wycofywanie się,
- drżący, słaby głos,
- sztywna postawa ciała, napięte mięśnie lub kulenie się,
- płacz,
- krzyk,
- koszmary nocne, częste wybudzanie się,
- moczenie się,
- obgryzanie/skubanie paznokci, skórek; ssanie palca; przygryzanie warg,
- nadmierne zamartwianie się - dziecko mówi, że boi się o zdrowie i życie swoje i bliskich,
- niepokój, nadaktywność,
- dolegliwości somatyczne (ból głowy, ból brzucha, biegunka, silne bicie serca, trudności z oddychaniem),
- zmniejszony lub zwiększony apetyt,
- zamknięcie się w sobie,
- obniżona motywacja do nauki.

Aby dziecko mogło nauczyć się jak radzić sobie z lękiem, pierwszym krokiem jest zrozumienie - czym jest lęk. Kolejno umiejętność nazwania tego stanu oraz zlokalizowania go w ciele. Dzieci mogą nie rozumieć co się z nimi dzieje, często wydaje im się, że skoro ich serce tak szybko bije to są chore. Wstydzą się własnych

reakcji, uważają je za coś niewłaściwego. **Zapraszam do krótkiej praktyki, dzięki której dziecko ma szansę nauczyć się oswajać swój lęk.**



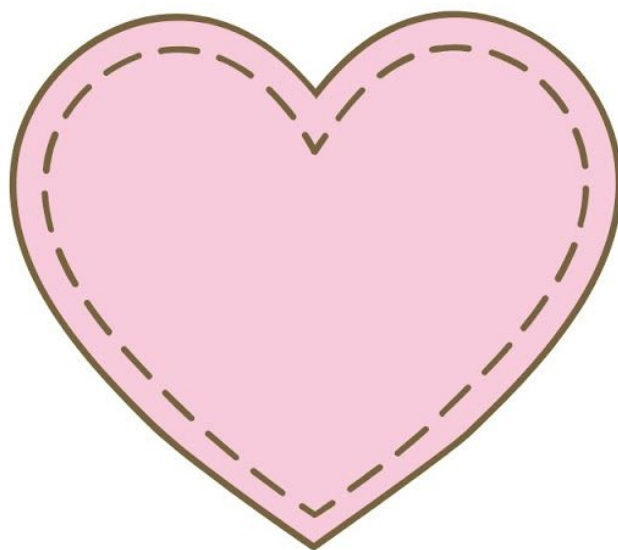
Poznaję emocje:

LĘK i STRACH

To normalne, że się boimy.
Każdy
czasami się boi.

**Strach jest dobry i ostrzega
nas, że może stać się albo już
zdarzyło coś złego.**

Dzięki temu możemy
reagować! Na przykład
uciekać, schować się albo
krzyczeć.



Kiedy czujemy strach?

- Możemy czuć strach, jak w nocy usłyszemy hałas.
- Możemy czuć strach, kiedy kolejka górską szybko się rozpędza.



Strach może zamienić się w lęk.

Czym się różni strach od lęku?

Strach **trwa krótko.**

Lęk czujemy przez **długi czas.**

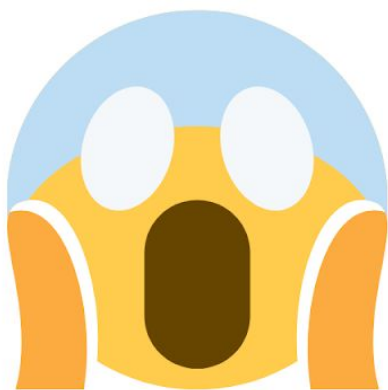
Lęk czujemy nawet wtedy, gdy nic nam akurat nie zagraża.



Co się dzieje z moim ciałem, gdy czuję lęk?



- Moje ciało się trzęsie. Może drżeć całe ciało albo na przykład tylko broda lub ręce
- Moje ciało staje się ciężkie. Moje mięśnie są wtedy spięte i nie mogę się ruszyć.
- Albo uciekam.
- Trudno mi złapać oddech.
- Chcę coś powiedzieć ale jest tak, jakbym stracił głos.
- Ale mogę też krzyczeć.
- Wybucham płaczem.



- Wybucham płaczem.
- Złoszczę się i nie rozumiem dlaczego.
- Pocę się. Jest mi gorąco.
- Moje serce bije bardzo szybko. Czasami czuję je bardzo wyraźnie i słyszę.
- Boli mnie brzuch.
- Mój pęcherz nie jest w stanie utrzymać moczu.
- W nocy mam koszmary. Często się budzę.
- Obgryzam paznokcie, skubię skórki.



**Lęk nie jest miłym uczuciem.
Na szczęście nic mi nie grozi,
gdy go czuję. Nie jestem też
chory. Moje ciało jest zdrowe.**



**Zastanów się i
narysuj, gdzie Ty w
ciele odczuwasz lęk?**

