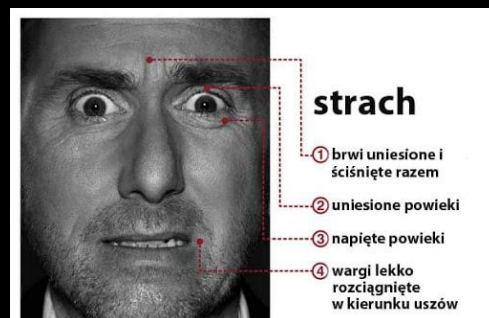




Słów kilka o emocjach

Strach



To emocja, która od zarania dziejów pozwalała człowiekowi przetrwać w sytuacji zagrożenia. Strach uruchamia w nas reakcję walki, ucieczki lub zneruchomienia. Chroni nas przed niebezpieczeństwem, nadmiernym ryzykiem. Stanowi ważny sygnał ostrzegawczy, dlatego powinno się uczyć dzieci szacunku również dla tej emocji, pomagać im ją zauważyć. Nie mówić „nie bój się”, ale raczej „widzę, że się tego przestraszyłeś, choć zobaczmy, czy rzeczywiście jest się czego bać”. Dobrze jest uczyć dzieci, że odwaga nie polega na braku uczucia strachu, ale umiejętności przezwyciężania go. Warto również uczyć dzieci, że czasami strach jest bardzo mądrym doradcą. Dziecko, które było tego nauczone, np. jako nastolatek będzie umiało zaufać swoim uczuciom i odmówi udziału w czymś niebezpiecznym.

Strach powoduje w naszym organizmie wydzielanie różnych substancji, które stawiają nas w stan gotowości. Wytwarzana w sytuacji stresowej adrenalina wywołuje przyspieszone bicie serca, wzrost ciśnienia krwi, rozszerzenie oskrzeli, źrenic, napięcie mięśni – czyli odruchy mające pomóc nam w ucieczce i walce. Tak więc strach, który działa na nas mobilizująco, jest uczuciem potrzebnym i pożytecznym.

Czym się różni Strach od Lęku

Lęk dotyczy sytuacji irracjonalnych i nie jest wywołany realnym zagrożeniem. Nie ma realnego niebezpieczeństwa, ale i tak się tego boimy. Wywołuje go negatywne nastawienie wytworzone przez nasz umysł. Objawia się często jako stan oczekiwania na bliżej nieokreślone, nieprzyjemne doświadczenie. Stanom lękowym towarzyszą uczucia niepokoju, napięcia i skrępowania, nierzadko również zaburzenia psychiczne (np. nerwice, psychozy czy depresja).



Jak pomóc dziecku radzić sobie ze strachem?

1. Nie zaprzeczaj emocjom dziecka
2. Nie wyśmiewaj, nie zawstydzaj
3. Cierpliwie wysłuchaj i Staraj się zrozumieć
4. Pomóż dziecku oswoić się ze strachem
5. Pomóż dziecku znaleźć sposób niwelowania niepokoju

PAMIĘTAJ !!!!



BO.....



DLATEGO



Źródła:

<https://destrudo.pl/strach-6-podstawowych-emocji/>

<https://pieknoumyslu.com/strach-w-przebraniu-rozpoznać/>