

NIE TAKI SMOK STRASZNY, JAK GO MALUJA ...



Strach jest czymś naturalnym. Pojawia się, kiedy wkraczamy w nieznane lub nie mamy wystarczających informacji na ważny dla nas temat. Jak zachowuje się dziecko, które się boi? Naturalną reakcją jest ucieczka w bezpieczne miejsce - czyli do rodzica. Wystarczy, że może się ono przytulić, posiedzieć koło kogoś lub potrzymać za rękę, aby poczucie bezpieczeństwa wkroczyło w miejsce strachu.



Fizyczna bliskość pozwala dziecku oddać kontrolę, odpowiedzialność i finalnie - strach w ręce rodziców.

Jeśli dziecko ma trudność w nazwaniu lub opisanu swojego strachu, nie oznacza to, że emocje są mniej prawdziwe.



Możliwość wyrażenia uczuć przez dziecko jest bardzo istotna. Jeśli naszym dzieckiem targają emocje, warto dać sobie i jemu przestrzeń, aby móc zrozumieć te uczucia. Niezależnie od wieku wszyscy przeżywamy to samo, ale każdy z nas w inny sposób.



Na zajęciach w grupie 5 próbowaliśmy oswoić strach. W trakcie zabaw doskonaliliśmy umiejętność nazywania, rozpoznawania i pokazywania swoich uczuć, a także radzenia sobie ze swoimi emocjami. Stawiliśmy czoła swoim lękom, opowiadaliśmy o nich, aż wreszcie „wyrzuciliśmy” swój strach do kosza.

Strach, radość, obawa, gniew dziecka są warte uwagi. Podkreślając wagę emocji i uczuć dziecka, wychowujemy emocjonalnie inteligentnego dorosłego. Zatem, bez obaw - pokażmy dziecku, jak radzić sobie z emocjami.



Strach ma wielkie oczy

Małgorzata Sroka