

# STRACH

„Strach ma wielkie oczy.”



**Strachu** dzieci to naturalna,  
podstawowa emocja  
ewolucyjna, ostrzegająca  
przed niebezpieczeństwem  
i napędzająca do działania.  
Kluczowe jest akceptowanie  
lęku, zapewnienie dziecku  
bliskości i rozmowa.



## **Rodzaje lęków w zależności od wieku dziecka:**

### **2-4 lata:**

potwory, ciemność, fantastyczne postacie.

### **5-7 lat:**

lęk przed katastrofami (powódź, wojna) oraz ciemnością.



## Jak wspierać dziecko w sytuacji strachu?

**Nie bagatelizować:** nigdy niewyśmiewaj lęku ("taki duży, a się boi").

**Uczyć relaksacji:** ćwiczcie głębokie oddychanie.

**Być obecnym:** przytulenie to pierwszy krok do poczucia bezpieczeństwa.

**Nazywać emocje:** rozmawiaj o tym, co dziecko czuje, to oswaja lęk.

**Oswajać strachu:** stwórz "potworoodporny spray" (woda w rozpylaczu) lub narysuj lęk i zrób z niego coś śmiesznego.



## Kiedy strach jest niepokojący?

Gdy lęk jest przewlekły, paraliżuje dziecko, uniemożliwia codzienne funkcjonowanie, wywołuje silne dolegliwości somatyczne (ból brzucha, wymioty) lub prowadzi do całkowitego unikania sytuacji społecznych i trwa długo, warto skonsultować się ze specjalistą (psychologiem dziecięcym).



Walka ze **strachem** u dziecka wymaga cierpliwości, bliskości i zrozumienia, a nie ignorowania lęków. Kluczowe jest nazywanie emocji, zapewnienie poczucia bezpieczeństwa, oswojenie **strachu** poprzez zabawę oraz stopniowe eksponowanie lękowy bodziec.



## Skuteczne sposoby oswojania dziecięcego strachu:

### **Rozmowa i nazwanie emocji:**

Pozwól dziecku opowiedzieć, czego się boi i potwierdź, że jego uczucia są ważne, nawet jeśli wydają się irracjonalne.

### **Oswajanie przez zabawę i sztukę:**

Rysujcie „potwory” i dorysowujcie im śmieszne elementy (np. czapkę, bagietkę), co zmniejsza dystans i lęk.

### **Wspólne czytanie bajek terapeutycznych:**

Pomagają one dziecku utożsamić się z bohaterem, który pokonuje trudności.

### **Stopniowe oswojanie (ekspozycja):**

Zamiast unikać źródła strachu, oswojajcie je powoli np. przy lęku przed ciemnością – zabawy w teatr cieni z latarką.

### **Techniki relaksacyjne:**

Nauka oddychania, joga dla dzieci lub zabawy ruchowe (np. „zając-żółw-ślimak”) pomagają rozładować napięcie w ciele.

### **Poczucie kontroli:**

Pozwól dziecku decydować o drobnych rzeczach, co wzmacnia jego pewność siebie.

### **Misiu towarzysz:**

Pluszak, który „chroni” dziecko podczas snu lub nieobecności rodzica.



## Polecane książki o strachu dla przedszkolaków:

### Kicia Kocia nie może zasnąć– Anita Głowińska

Prosta i bliska dzieciom historia pokazująca, że strach jest czymś naturalnym i każdy go czasem odczuwa.



### Gucio się boi – Aurelie Chien Chow Chine

Urocza opowieść o jednorożcu, który uczy się radzić sobie ze strachem poprzez świadome oddychanie.



### Nie bój się, miśiu! – David Melling

Ciepła opowieść o przyjaźni i pokonywaniu strachu przed nieznanym.

