

CZY BOJĄ SIĘ TYLKO SŁABI?



Strach, podobnie jak złość i smutek, należy do grupy 6 najważniejszych ogólnoludzkich emocji. To nie tylko sygnał alarmowy w obliczu zagrożenia życia, ale również motywator do działania. Uaktywnia system „walki lub ucieczki”, przygotowując nas do danego zdarzenia. Dzięki niemu potrafimy ocenić sytuację, w której się znajdujemy oraz uniknąć wszelkich niebezpieczeństw. Można powiedzieć, że strach chroni nasze życie. Strach jest związany ze świadomością: „wiem, czego się boję”, natomiast lęk z nieświadomością.

JAK REAGOWAĆ, GDY MOJE DZIECKO BOI SIĘ:

- „Widzę, że się wystraszyłeś.”
- „Rzeczywiście to brzmi strasznie.”
- „Na Twoim miejscu pewnie też bym się bała.”
- „To rozumiałe, że mogłeś się wystraszyć.”
- „Może razem spróbujemy stawić czoła tej sytuacji?”
- „Jestem tutaj, by Ci pomóc.”
- „Czego boisz się najbardziej w tej sytuacji?”



UNIKAJ: „Nie bój się.” | „Czego Ty się znowu boisz?” | „Taki duży, a się boi.” | „Nie przesadzaj.”