

Pamiętaj!

- Poniższa praca jest do wykonania przez Ciebie, nie przez dziecko/dzieci.
- Jej wykonanie nie jest warunkiem czytania, rozmowy z dzieckiem, ale wydaje nam się, że to może Ci pomóc.
- Znajdź spokojny moment, by zająć się ćwiczeniami.
- Nie wykonuj ich „po łebkach”. Jeśli potrzebujesz na zastanowienie więcej czasu, daj go sobie. Ćwiczenia możesz rozłożyć nawet na kilka dni.
- Odpowiadaj na pytania po kolei. Nie przechodź do następnego, jeśli nie odpowiesz na bieżące. Lepiej się zatrzymać, odłożyć ćwiczenia niż przeskakiwać pytania. Nie pozostawiaj pytań bez odpowiedzi. *Nie wiem, nie pamiętam* – też są odpowiedziami. Zapisz je.
- Pracuj kartkami. Nie patrz, co jest na następnych stronach, dopóki nie zbierzesz swoich notatek na bieżącej karcie.
- Jeśli praca z pytaniami sprawia Ci trudność np. wywołuje przykre wspomnienia, uruchamia trudne emocje, generuje dużo złości, zniechęca Cię do dalszej pracy – pomyśl, dlaczego tak jest.
- Możesz zawsze zrezygnować z tych ćwiczeń, ważne, byś wiedział/a, dlaczego to robisz.
- Te pytania nie służą temu, by znaleźć jakąś obiektywną prawdę. To rodzaj Twojej mapy po tej krainie, którą będziesz mógł podzielić się z dzieckiem/dziećmi w czasie Waszej wspólnej podróży.

Przygotuj kredki lub flamastry, długopis lub ołówek oraz kilka kartek.

HAŁAŚNIAKI popracuj ze strachem

1. Na osobnych kartkach narysuj swój strach i strach swojego dziecka/swoich dzieci, może też Twojego partnera/ki.
2. Nadaj imię każdemu z narysowanych strachów. Napisz o każdym krótką historię – skąd pochodzi, jakie ma zwyczaje, czego pragnie.
3. Zastanów się i zapisz, co Wasze strachy różni, a co je łączy. Czy wiesz, dlaczego tak jest?
4. Czego się boisz? Nasze propozycje – poniżej, dopisz własne:

- ✓ *kary*
- ✓ *śmierci*
- ✓ *niewyjaśnionych sytuacji*
- ✓ *nieznanych sytuacji*
- ✓ *chorób*
- ✓ *cierpienia*
- ✓ *własnych uczuć*
- ✓ *odrzućenia*
- ✓ *utrąty czegoś lub kogoś*
- ✓ *biedy*
- ✓ *samotności*
- ✓ *zjawisk atmosferycznych*
- ✓
- ✓
- ✓

Czy wiesz dlaczego tych zjawisk akurat się boisz?

5. Czego boi się Twoje dziecko/dzieci? Nasze propozycje poniżej, dopisz własne:

- ✓ *kary*
- ✓ *śmierci*
- ✓ *duchów, potworów*
- ✓ *nieznanych sytuacji*
- ✓ *chorób*
- ✓ *odrzućenia*
- ✓ *utrąty czegoś lub kogoś*

- ✓ *zostawania samemu*
- ✓ *lekarza, zabiegów itp.*
- ✓ *zjawisk atmosferycznych*
- ✓ *obcych ludzi*
- ✓
- ✓
- ✓

Czy wiesz dlaczego boją się/boi się akurat tych zjawisk?

6. Przypomnij sobie, czego ty się bałeś/eś, kiedy byłeś/aś dzieckiem – dlaczego? Możesz również te elementy zaznaczyć w p. 5 flamastrem.

7. Jak okazujesz strach (dodaj własne propozycje):

- ✓ *nikomu o tym nie mówię*
- ✓ *krzyczę*
- ✓ *za wszelką cenę staram się opanować*
- ✓ *uciekam*
- ✓ *placzę*
- ✓ *udaję, że się nie boję*
- ✓ *wpadam w panikę*
- ✓ *zamykam oczy*
- ✓ *zamieram*
- ✓
- ✓
- ✓

8. Skąd wiesz, że Twoje dziecko/dzieci się boją w danej chwili (dodaj własne propozycje):

- ✓ *ma przerażone oczy*
- ✓ *drży mu/jej głos*
- ✓ *milczy*
- ✓ *odmawia wykonania jakiejś czynności*
- ✓ *placze*
- ✓ *szybko oddycha*
- ✓ *krzyczy*
- ✓ *ucieka*
- ✓ *prosi o pomoc*
- ✓ *ukrywa się*
- ✓
- ✓

9. Czy widzisz podobieństwa w reakcjach swoich i Twojego dziecka/Twoich dzieci? Jakie? Co o tym myślisz?

10. Jakie uczucia towarzyszą Twojemu strachowi? Dopisz, jeśli lista jest dla Ciebie niepełna.

- ✓ *poczucie winy*
- ✓ *wstyd*
- ✓ *bezradność*
- ✓ *smutek*
- ✓ *złość*
- ✓
- ✓
- ✓

11. Jak ludzie reagują na czyjś strach? Dodaj własne propozycje, jeśli nie ma ich wśród wymienionych.

- ✓ *uspokajają*
- ✓ *bagatelizują źródło strachu – mówią „nie ma czego się bać”*
- ✓ *śmieją się*
- ✓ *interesują się uczuciem*
- ✓ *pytają, jak mogą pomóc*
- ✓ *pomagają na siłę – „policz do 10-u, na pewno ci to pomoże”*
- ✓ *przywołują do porządku*
- ✓ *też się boją*
- ✓ *okazują zniecierpliwienie*
- ✓
- ✓

Zaznacz flamastrem te odpowiedzi, które – wg Ciebie pasują do Twoich reakcji względem Twojego dziecka/Twoich dzieci.

12. Jak inne osoby z Twojego otoczenia reagowały na Twój strach, kiedy byłeś/aś mała/y?

rodzice/opiekunowie	nauczyciele	inne ważne osoby	inne dzieci – rówieśnicy

Czy widzisz tu jakieś różnice? Jak myślisz, czym są spowodowane.

13. Jakie uczucia mogą wzbudzać osoby, które się boją? Dodaj własne propozycje, jeśli nie ma ich wśród wymienionych.

- ✓ *złość*
- ✓ *strach*
- ✓ *bezzadność*
- ✓ *wstyd*
- ✓ *zażenowanie*
- ✓
- ✓
- ✓

Zaznacz flamastrem te odpowiedzi, które dotyczą Ciebie. Co o tym myślisz?

14. Co Ci w reakcjach innych na Twój strach pomagało, a co nie?

Pomagało mi	Przeszkadzało mi

Jeśli w tej tabeli są rozwiązania, które stosujesz obecnie wobec swojego dziecka/swoich dzieci, zaznacz je. Po której stronie tabeli są? Co o tym myślisz?

15. Co robiłeś, kiedy się bałaś/eś kiedyś i jak robisz to dziś? Dopisz, jeśli lista jest dla Ciebie niepełna. W czwartej kolumnie zaznacz te metody, które stosuje Twoje dziecko.

	Jako dziecko	Dziś	Moje dziecko też tak robi
Uciekałam/em			
Płakałam/am			
Szłam/szedłem do kogoś po pomoc			
Rozmawiałem z kimś o tym, że się boję			
Chowałam/em się			
Urywałam/em swój strach			
Wpadałam/em w panikę, histerię			

Co myślisz o tym, co tu widzisz?

16. Jak można sobie radzić ze strachem konstruktywnie – tak, aby było to skuteczne. Dodaj własne propozycje, jeśli nie ma ich wśród wymienionych.

- ✓ *akceptować swój strach*
- ✓ *mówić o tym, co czuję w chwili strachu*
- ✓ *znaleźć dobry dla siebie sposób na moment pojawienia się strachu (np. oddech, przytulanka, czyjaś obecność itp.)*
- ✓ *próbować zrozumieć, brak zaspokojenia jakich moich potrzeb, spowodował strach, zastanowić się, jak mogę je realizować, by uniknąć takiej sytuacji*
- ✓
- ✓
- ✓

17. Jakie uczucia wzbudziły w Tobie powyższe ćwiczenia? Czy odkryłeś coś nowego o swoim strachu? Zapisz.

PAMIĘTAJ:

- Najlepiej modelujesz zachowania dzieci przez własne zachowania. Jeśli chcesz, by Twoje dziecko/Twoje dzieci radziło/y sobie ze strachem, próbuj:
 - Dawać sobie prawo do strachu. Przyznawaj się, że się czegoś boisz.
 - Mieć swój sposób na strach i o nim mówić.
 - Otwierać się na strach innych – słuchać, nazywać uczucia, nie bagatelizować ich.
 - Nie tłumić nadmiernie strachu. Nawet jeśli go nie wyrażasz, jest nadal w Twoim ciele.
 - Nie zgadzać się na wyśmiewanie się ze strachu.

- Powyższa praca nie zmierza ku temu, aby przestać się bać. Strach może prowadzić do ciekawych odkryć o sobie, jeśli pozwolisz mu na bycie z Tobą i będziesz próbować go rozumieć. Pokaż dzieciom, jak to robić, by było skuteczne.

- Każdy musi wypracować swój pomysł na strach. Nie daj się złapać w pułapkę przekonania, że dziecko/dzieci odczuwają tak jak Ty lub/i że to, co pomogło Tobie pomoże i jemu/jej/im. Jednak rozmowa o Twoich przeżyciach i doświadczeniach może okazać się impulsem do samodzielnych działań dziecka/dzieci.