Čo robiť so strachom?

Pozývam Vás k nahliadnutiu do vnútorného sveta dieťaťa a toho čo sa deje keď prežíva strach. Zároveň si v tom potrebujeme uvedomovať potenciál rodičov/autorít prenášať svoje strachy, obavy, svoju „žraločiu hudbu“ na dieťa, a tým pádom zacykliť v nich strachy.

Použijeme nato koncept kruhu bezpečia (Hoffman a kol.). Predstavme si ho ako kruh, ktorý začína otvorenou náručou, ktorá predstavuje osobnosť rodičov (alebo blízku autoritu), ktorí sú schopní vytvoriť bezpečný prístav, do ktorého sa dieťa môže skryť pri nepríjemnostiach, neistotách a strachoch. Pri bezpečnej náruči sa vo vnútornom svete dieťaťa objavujú dve potreby. Prvou je bežať a objavovať svet okolo a získavať vlastnú autonómiu. Druhou je bežať späť do náruče a získavať adekvátnu interpretáciu všetkých nazbieraných poznatkov a skúseností. Dôležité je všimnúť si druhú časť kruhu. Kde je centrálnou potrebou dieťaťa bežať do náruče.

Rodič/ autorita je v ideálnom prípade bezpečným prístavom. Kde dieťa chodí dotankovať svoje emócie a zároveň hľadá interpretáciu vecí, ktoré videlo a počulo. Teda pribehne s tým, že niečo zažilo a autorita mu poskytne pochopenie a interpretácie danej situácie, ktoré si dieťa zvnútorňuje. Pri strachu je dôležité aby sa autority vyhýbali nasledujúcim vetám, ktoré by bagatelizovali a zacyklovali strach v dieťati: „Nie je to nič, čoho by si sa mal báť. Nikto iný sa nebojí iba ty. Pozri sa na ostatné deti, nikto z nich sa nespráva ako ty. Si ako malé decko. Ty si už veľká, aby si sa bála. Prestaň už, zase to robíš.“ Tým, že strach poprieme, nevymažeme jeho existenciu, iba ho zacyklíme.

Na prácu so strachom sa dajú použiť rôzne techniky. Pre prehľad uvádzame niektoré z nich: škálovanie intenzity strachu od 1 do 10 (pri menších deťoch použiť od kolená po bruško), uznajte hodnotu strachu, spoznajte čo o strachu hovorí telo, dýchanie bránicou, neupriamovať sa na strachy, relaxačné techniky, vizualizácie, zhmotnenie strachu. Najdôležitejšie je ukázať to, že dieťa v strachu nie je samé. Že ste v tom s ním a spolu to prekonáte.

Snažme sa o víťazstvo pravdivosti k sebe. Prijímať veci také aké sú a prekonávať ich spoločne. Ak by bol strach premáhajúci, alebo by ste mali ďalšie otázky, tak nás smelo kontaktujte: [www.cpppapra.sk](http://www.cpppapra.sk)

 Mgr. Alexandra Hazlingerová, psychológ