

porozmawiajmy
o strachu



pan Cykorek

Cześć! Jestem Cykorek. Tak na mnie wołają, ponieważ boję się prawie wszystkiego. Na przykład teraz boję się tego, co możesz sobie o mnie pomyśleć. Na pewno uważasz, że jestem tchórzem. Reprezentuję uczucie STRACHU.



słów kilka o strachu



Strach jest naturalną reakcją na zagrożenie. To nieprzyjemne uczucie, które nas ogarnia. Ale strach jest też bardzo potrzebny, ponieważ pełni funkcję ochronną. Jest ważny jako swoisty sejsmograf. Pokazuje nam, że zaczyna się dzieć coś niepokojącego, zagrażającego naszemu bezpieczeństwu.

ważne są proporcje

Problem pojawia się wtedy, gdy przestajemy robić coś, na co mamy ochotę, albo co musimy wykonać, dlatego, że boimy się czegoś, co istnieje tylko w naszej wyobraźni, albo czegoś, co raczej nie może się zdarzyć. Na przykład unikamy kąpieli w morzu, ponieważ boimy się, że pojawi się rekin, chociaż wiele razy nam mówiono, że w tym miejscu nie ma żadnego zagrożenia.



pamiętaj!

UCZUCIA są jak składniki ciasta: we właściwych proporcjach mogą być właściwe i potrzebne, żeby wszystko układało się harmonijnie.

zgodzisz się?



Na przykład odczuwanie strachu przed przejściem przez jezdnię /po której samochody poruszają się z bardzo dużą prędkością/ jest dobre, ponieważ trzyma nas w bezpiecznej odległości i powstrzymuje przed niepotrzebnym ryzykiem.

jak „wygląda” strach?



- kiedy myślimy, że coś może być niebezpieczne, czujemy strach;
- STRACH sprawia, że otwieramy szeroko oczy i usta;
- może powodować drżenie ciała i szybsze bicie serca;
- możemy też zacząć się pocić;
- zdarza się, że blokujemy się i nie potrafimy myśleć o niczym innym.

Ważne !

strach

nie rośnie w nieskończoność,
tylko do pewnego poziomu,
a potem zaczyna spadać



instrukcja obsługi strachu

- nazwij to, co czujesz, np. boję się, drzę ze strachu;
- wyprostuj się i oddychaj głęboko;
- pomyśl o czymś miłym, albo o sytuacji kiedy poradziłeś sobie ze strachem;
- narysuj strach, albo to, czego się boisz. Spójrz strachowi w oczy, potem możesz zniszczyć rysunek, albo dorysować coś śmiesznego, co go zmieni, osłabi;
- powiedz o strachu komuś, kto cię zrozumie.



co jeszcze możesz zrobić?



- zauważ, w których częściach ciała i w jaki sposób odczuwasz strach. Znacznie łatwiej jest go oswoić, gdy wiemy, gdzie się umiejscowił. Kiedy zdasz sobie sprawę, że drżą ci nogi, możesz spróbować wyolbrzymić swoje odczucia, sprawić by drżały jeszcze mocniej, najmocniej jak to możliwe. Wtedy często zaczynamy się wygłupiać i strach znika;
- rób małe kroczki, żeby przezwyciężyć strach; np. jeśli boisz się kąpać w morzu, spróbuj na początek zanurzyć stopy, potem wejdź do wody po kolana, a następnie po pas...



a czego w obliczu strachu lepiej nie robić?

- nie udawaj kogoś, kto się niczego nie boi; to nie jest prawdziwa odwaga i łatwo sobie w ten sposób zaszkodzić;
- nie nazywaj też nikogo tchórzem (również samego siebie); każdy strach ma swoją przyczynę; przeżywanie na pewno nie pomoże w przezwycięzeniu go.

Uwierz w siebie.
Spójrz w lustro i powiedz:
Dam radę!
Jestem odważny!
Pokonam ten strach!

obserwuj, co się stanie!

