

## **Môžete klamať slovami, ale telesné vyjadrenie hovorí pravdu.**

/F. Nietzsche/

Strach je naučená emócia spojená s neurovegetatívnym prejavom – búšenie srdca, zblednutie, zrýchlenie dýchania, chvenie... Strach nám bráni pohnúť sa ďalej z „bezpečných vôd“ a naučiť sa niečomu novému, prípadne dospieť.

### STRACHY U DETÍ

#### Faktory, ktoré vplývajú na vznik strachu, úzkostí

Na vznik strachu u detí môžu vplývať vrodené vlastnosti, ale i vzťahy v rodine, v škole, prostredie, v ktorom vyrastá dieťa, no i vek, či vážnejšie ochorenie v rodine, alebo úmrtie.

#### Stratégie na zvládnutie strachu

- Rodič ako **bezpečná základňa**. Dieťa si môže urobiť „výlet“ k objektu, ktorého sa bojí, a potom sa vráti k vám – k základni – pre bezpečie a istotu. Potom si výlet môže zopakovať.
- Naučte dieťa niekoľko formuliek, ktorými si samo bude vedieť dodať istotu: „Zvládnem to“, „Som O.K.!“.
- Naučte dieťa **relaxačné techniky**, napr.: **vizualizáciu** (ležíš na pláži, si v ochranej bubline... ), **hlboké dýchanie**.

#### Psychosomatické ťažkosti u detí

Dieťa ešte nevie aktívne ovplyvniť situáciu, ktorá v ňom vyvoláva stres, alebo úzkosť. Nie vždy dokáže hovoriť o pocitoch, vyjadriť ich slovami. Tieto dlhodobé potláčané emócie sa premietnu na telesnú úroveň. Ochorenie predstavuje útek od nejakého, pre dieťa neriešiteľného, problému alebo záťažovej situácie, a to v rámci rodiny, ale môže ísť aj o problémy v škole alebo v rovesníckej skupine.

#### Postupy a pomoc

Pri zbavovaní sa napätia a strachu pomáha výdaj fyzickej energie v primeranej forme. Účinné je i kvalitné dýchanie, ktoré odstraňuje z tela nahromadené strachom nežiaduce látky. Často pomáha zmena prostredia – ako forma získania odstupu od stresovej situácie. Zdieľanie s rodinou, humor, navodenie pozitívnych situácií. To sú niektoré formy pomoci dieťaťu pri vysporiadaní sa so strachom, či vnútorným napätím. /Podľa Mertina a Gilemovje /