

Att vara rädd

Vad är rädsla?

Rädsla är en känsla, precis som glädje, nyfikenhet och ledsenhet är känslor. Rädsla känner man när man är rädd eller orolig för någonting. Ibland kan rädslan vara stark. Då är man väldigt rädd och orolig. Man kanske till och med får som panik och skriker och gråter. Leo är till exempel jätterädd för hundar. Han skriker och gråter när grannens hund kommer för nära. Ibland kan rädslan vara svag. Då är man bara lite orolig eller nervös. Nour är lite nervös över att börja på fotbollsträning. Ibland är rädslan mittemellan. Då är man ganska rädd och orolig. Simon blir till exempel ganska rädd när mamma inte svarar i telefonen med en gång.



Alla människor är rädda ibland, även vuxna. Olika människor är rädda för olika saker. Linus är jätterädd för att bli sjuk och kräkas. Saga är inte alls rädd för att bli sjuk. Hon är rädd för att mamma och pappa ska försvinna. Lisa är rädd för att det ska bli krig eller översvämning eller för att fågelinfluensan ska komma. Aleksander är rädd för att vara ensam hemma. Vad är du rädd för?



När något är farligt är det bra att bli rädd, för då aktar man sig för det som är farligt. Till exempel om en bil snabbt kommer körande mot en är det bra att bli rädd så att man backar undan. Eller om man står nära kanten på en brygga är det bra att bli lite rädd så att man backar så man inte ramlar i.

Det är när man är rädd för saker som inte är farliga som det blir jobbigt. Då kanske man inte vågar göra saker som man egentligen skulle vilja göra. Man kanske inte vågar gå på kalas hos kompiserna eller gå ensam till skolan. Då kan man behöva öva på att göra de sakerna så att man blir mindre rädd.

Vad händer när man blir rädd?

När man blir rädd och orolig känns det i kroppen, och man tänker och gör olika saker.

När man blir rädd känns det i kroppen

När man blir rädd kan man få ont i magen. Man kan må illa och känna att det knyter sig i magen. Ibland slår hjärtat snabbt och man blir spänd i hela kroppen. Man kan bli varm och svettas. Man kan få svårt att andas och ibland andas man snabbare än vanligt. Man kan också bli skakig i kroppen. Hur känns det i din kropp när du blir rädd eller orolig?



När man blir rädd tänker man olika saker

När man blir rädd och orolig tänker man mycket på det man är rädd för. Många oroliga tankar far runt i huvudet. Ofta tänker man att hemska saker kommer hända. Det kan bli svårt att koncentrera sig och tänka på annat än på det man är rädd för. Vad tänker du när du är rädd?

Tänk om jag
blir sjuk och
kräks?

Tänk om mamma
och pappa inte
kommer tillbaka?

Tänk om det
kommer en
inbrottstjuv?

När man är rädd gör man olika saker

När man blir rädd vill man ofta slippa det man är rädd för. Leo vill slippa hundar och Saga vill absolut inte vara ifrån mamma och pappan. Hon vill inte ens gå på sin kompis kalas för hon är så rädd att vara ifrån mamma och pappa. När man undviker något som man är rädd för känns det skönt i stunden. Man slipper ju vara rädd! Det dumma är att man fortsätter att vara rädd. När man undviker det man är rädd för lär man sig inte att det inte är farligt. Leo lär sig inte att hundar inte är farliga.

Om man gör det som känns läskigt ändå, upptäcker man oftast att man faktiskt klarar det, och att det inte alls var så farligt som man först trodde. När Saga går på kalaset ändå upptäcker hon att det går bra att gå på kalas och lämna mamma och pappa hemma. Om man övar på det man är rädd för blir man mindre rädd. Ju mer man övar, desto mindre rädd blir man!



När man är rädd för något är det vanligt att man frågar sina föräldrar flera gånger om det man är rädd för kommer att hända. När föräldrarna svarar att det inte kommer att hända känner man sig lugnare och mindre rädd. Tyvärr blir man ofta snart rädd igen. För att man ska sluta bli rädd behöver man öva på att inte fråga föräldrarna en massa gånger.

Rädsla är som att man har ett orosmonster

När man är rädd och orolig är det som att man har ett orosmonster som säger en massa läskiga saker och skrämmar en. Det kanske säger "Mamma kan inte åka och handla utan dig! Hon kanske inte kommer tillbaka! Du måste följa med och du måste hålla dig jättenära hela tiden!". Orosmonstret är otäckt och skrämmande men det är faktiskt inte farligt. När man lyssnar på orosmonstret och gör som det säger blir det starkare och skriker ännu högre och skräms ännu mer. Det är som att man matar orosmonstret följer med mamma till affären och håller sig jättenära henne. Om man istället struntar i orosmonstret och gör tvärt emot vad det säger blir orosmonstret mindre. Om man stannar hemma och låter mamma åka till affären krymper orosmonstret. När man övar på att göra allt det som känns skrämmande blir det mindre och mindre otäckt ju mer man övar.



När man ställer orosfrågor matar man också orosmonstret. Orosmonstret kanske säger "Var är mamma? Tänk om hon har försvunnit! Du måste ropa på henne!". När man ropar på mamma och frågar var hon är matar man orosmonstret. Om man låter bli att fråga blir orosmonstret mindre.