



STRAHOVI U DJETINJSTVU

Roditelji i ostali odrasli koji skrbe o djeci, teško se nose s neugodnim djetetovim emocijama. Tuga, ljutnja, a osobito **strah** malog djeteta izazivaju u odraslima različite reakcije kojima nastoje spriječiti i ukloniti neugodu, bol, nerijetko patnju koju navedene emocije mogu izazivati u djetetu.

Život djeteta je, od samog početka, pun novih iskustava i izazova. Neka iskustva i situacije čine dijete nespokojnim, ranjivim, a neka ga umiruju i pružaju zadovoljstvo. I jedne i druge najčešće su u vezi s bliskim osobama.

Porijeklo straha leži u urođenoj, adaptibilnoj, biološkoj reakciji organizma na moguću opasnost. Osoba osjeća strah kada procjenjuje da je ugrožena ona ili neka njena vrijednost te procjenjuje da se ne može adekvatno suprostaviti objektu ili situaciji koja je ugrožava. Znači, strah, iako je neugodna emocija, korisna je i važna za preživljavanje. Strah nas priprema da na neki način izbjegnemo opasnost ili umanjimo prijetnju. Iako je strah kod ljudi normalna pojava, ponekad nas onemogućava da normalno funkcioniramo. Ljudski je i razumljivo zaobilaziti situacije koje povezujemo sa strahom, jer ne volimo neugodne osjećaje koji su povezani s njima

Kako i mi odrasli odrasli kroz život razvijamo ponašanja kojima izbjegavamo situacije povezane sa strahom, ne čudi što u djecu želimo zaštititi od svega što bi ih moglo uplašiti. Ta nastojanja vide se danas u tome da se djeci nude takozvani „*prostori bez straha*“.

Kada odrasli u ophođenju s djecom započnu izbjegavati situacije koje uključuju strah, i to iz straha da bi takve situacije mogle biti previše stresne za djecu, zatvara im se ulaz u jedan velik dio ljudskoga života. Djeca tako ne dobivaju priliku ni da se upoznaju sa svojim osjećajima straha ni da nauče kako ih prevladati. Stoga naše dobre namjere da zaštitimo djecu od svih nedaća ljudskoga života vode zapravo u slijepu ulicu. Za dijete koje pati od tjeskobe dobronamjerna roditeljska utjeha „*Nemaš se čega bojati!*“ predstavlja zapravo prijevaru, jer njegovo raspoloženje ne nalazi odjeka u odraslima. Zapravo bi tu dijete trebalo izraziti svoje neslaganje, ali ono to ne može jer je još nesigurno kada je riječ o tome novom osjećaju.

Dijete treba imati priliku upoznati se sa svojim osjećajima straha i naučiti kako ih prevladati. A svako dijete u svom razvoju proživljava neke od tipičnih dječjih strahova. Kod djece strah izazivaju stvarni događaji, ali i neke situacije koje odrasli ne smatraju opasnim.

Što su to razvojni strahovi?

Razvojni strahovi se javljaju i nestaju na pravilan način. Najčešće traju određeno vrijeme, blijede, budu zamjenjeni drugim, a nekada se fiksiraju i traju čitavog života uz određen stupanj kontrole.

1. godina	Strah od odvajanja od majke, strah od nepoznatih osoba i novih prostora kad nije prisutna bliska osoba
2. godina	Strah od jakih zvukova (grmljavine, usisavača), tamnih boja, velikih objekata/kamiona, strah od promjena u prostoru, strah od odvajanja od majke u vrijeme odlaska na spavanje, strah od vjetra, kiše, snijega, strah od divljih životinja <u>Vrlo strašljivo doba!</u>
3. godina	Strah od ružnih lica, maski, nakaza, strah od mraka, životinja, policajaca, lopova
4. godina	Strah od jakih zvukova (sirene vatrogasaca), strah od mraka, divljih životinja, strah zbog majčinog večernjeg izlaska i odvajanja
5. godina	Smanjuje se strah od ružnih ljudi i nakaza, rastu stvarni strahovi od ozljeđivanja, pada, pasa, strah od mraka, strah da se mama neće vratiti kući
6. godina	Strah od zvukova (zvono, telefon, neugodan glas, voda u WC-u, glasanje kukaca i ptica), strah od duhova, vještica, da je netko pod krevetom, da će se izgubiti, strah od vode, vatre, groma, munje,, strah od samoće (spavati sam u sobi, biti sam kod kuće), strah da će se mami nešto dogoditi, da bi mogla umrijeti, hrabar za ozbiljnije ozlijeđe, a boji se trna..posjekotine, krvi <u>Vrlo strašljivo doba!</u>
7. godina	Strah od mraka, tavana, podruma, sjena, duhova, vještica, strah od špijuna, lopova,, ljudi koji se skrivaju u ormaru, pod krevetom. Strahovi koji nastaju nakon strašnih priča, filmova, gledanja TV, brine se da ga ne vole, da će zakasnuti u školu

Od 8. godine nadalje sve je manje djetinjih strahova, a sve se više boji realno opasnih situacija i predmeta

Kako dijete raste i razvija se, uči kakve potencijalne opasnosti dolaze od pojedinih situacija ili predmeta. Djetetu postaje jasno zbog čega do takvih opasnosti može doći. Važno je da okolina, roditelji i djetetu važne osobe razumiju prirodu i prolaznost dječjih strahova. Imajte na umu da je strah za dijete vrlo stvaran, čak ako ga vi možda i ne razumijete. S obzirom da se većina strahova uči, kod djeteta ne treba ohrabrivati i učvršćivati neadekvatne ili iracionalne strahove, ali ne treba ni zabraniti njihovo izražavanje. Podcjenjivanje straha ili zadirkivanje djeteta da je kukavica neće poboljšati situaciju.

Ne silite dijete da bude hrabro! Izbjegavajte govoriti djetetu:“Ne boj se!“

Prihvatite i poštujujte djetetov strah!

Uplašeno dijete treba utješiti uzimanjem u naručje, milovanjem, ljuljanjem i hrabrenjem tihim glasom. Važno je da budete suosjećajni, ali ne pretjerujte sa suosjećanjem, jer bi dijete moglo dobiti poruku da je njegov strah opravdan. Objasnite mu kako je normalno da se boji te pokažite razumijevanje. Dopustite djetetu razdoblje povlačenja, izbjegavanja onoga čega se boji. Važno je da dijete zna da ima u odraslom (roditelju) oslonac i zaštitu. Budite strpljivi i dajte djetetu vremena da se postupno navikne na „strašne“ situacije, objekte. Ako se npr. boji psa, neka se prvo upozna i igra s mali štenetom. Neka se uz vašu prisutnost i podršku upozna, približi i prihvati „zastrašujući“ objekt. Uz takvu vašu podršku dijete uči kako se nositi s opasnim situacijama i s vlastitim strahom.

Kako još pomoći djetetu da se suoči sa svojim strahovima i da njima ovlada?

Pričajte s djetetom o strahovima:

- ✓ Svojim strahovima kad ste bili mali i/ili sadašnjim strahovima, zatim o strahovima drugih ljudi
- ✓ Pričajte priče o hrabrosti naročito malih (djeca, životinje), pričajte priče prema slikovnici, izmišljajte nove priče

Što budete više s djetetom razgovarali, bolje ćete moći prepoznati što doista plaši vaše dijete. U razgovoru s vama dijete može spoznati da su njegovi strahovi neutemeljeni. Razgovor neka bude nježan i obziran, ne držite predavanja, nego očuvajte formu pitanja i odgovora.

Igrajte se, zamišljajte, kreativno izrazite strah

- ✓ Crtanjem ili modeliranjem onog što dijete plaši. Ponudite djetetu bojice, pastele, plastelin...izrađujte lijepe i ružne maske. Crtajte snove koji dijete plaše.
- ✓ Igrajte se, glumite „kao da“, budite strašni, glumite strah, strašite nekoga..igrajte se pantomime. Izmišljajte strašne pokrete, izmišljajte strašne grimase
- ✓ Pjevajte, svirajte, udarajte...zvukovima koje stvarate zajedno plašite ono čega se dijete boji (vuka, vješticu, mraka...)
- ✓ Izrađujte zajedno s djetetom „opasne“ lutke (obične, scenske), glumite, izmjenjujte uloge

Učite dijete kako da ovlada svojim tijelom. Vježbajte relaksaciju. Osvijestite i vježbajte pravilno disanje. Konstruktivno suočavanje sa strahom može samo ojačati dijete.

Kada potražiti pomoć stručnjaka?

- ✓ U slučaju da djetetov strah uzme maha i postane pravi problem.
- ✓ Također, strahovi s kojima se nismo suočili, potisnuti strahovi, često vode ili agresivnom ili depresivnom ponašanju. U tom slučaju zatražite pomoć stručnjaka.

Prema priručniku „Pomozimo im rasti“, pripremila Soraja Čamber Vertlberg, psiholog