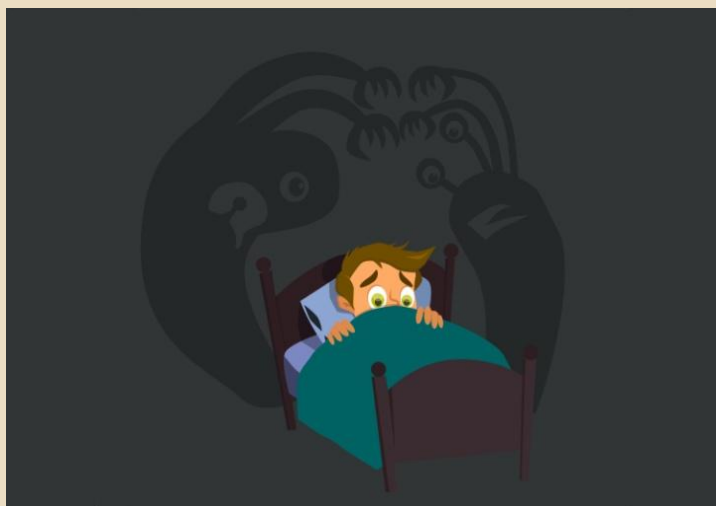


Strahovi kod djece predškolske dobi

Strah je jedan od temeljnih osjećaja koji je svojstven svakom čovjeku. Emocija straha predstavlja osjećaje propasti i nelagode kao reakcije na neposrednu opasnost. Univerzalni okidači za strah su prijetnja fizičkoj ili psihološkoj dobrobiti osobe. U strah, kao emotivno stanje, utkane su 3 komponente: kognitivna (prepoznavanje opasnosti), fiziološka (promjene u organizmu: znojenje, lupanje srca, ubrzano disanje...) i motorna (reakcija: bijeg, potiskivanje, suočavanje sa strahom...). Univerzalne funkcije straha su pripremiti tijelo da izbjegne prijetnju koja bi mu mogla naštetiti ili da umanjiti te prijetnje na tijelo.

Za malu djecu svijet oko njih je novo, nepoznato i nepredvidivo mjesto koje u njima izaziva osjećaj nesigurnosti. Sve što je strano, što ne možemo predvidjeti kako će reagirati često izaziva strah.



Razvojni strahovi kod djece

U djece se redovito pojavljuju tzv. razvojni strahovi koji predstavljaju normalnu pojavu. Razvojni su strahovi vezani uz djetetovu dob, a pojavljuju se, mijenjaju i spontano nestaju kako dijete preraste određenu razvojnu fazu.

Uz svaku razvojnu fazu vezani su specifični strahovi, koji imaju određenu funkciju za tu dob.

Izražavanje strahova

S obzirom na to da dijete u prvim godinama života ne može verbalizirati svoje strahove, roditelji djetetove strahove mogu uočiti i prepoznati na temelju djetetovog ponašanja. Ovaj urođeni kapacitet roditelja za prepoznavanje djetetovog straha ima važnu ulogu u roditeljskoj skrbi. S razvojem govora kod djeteta, ono počinje verbalizirati svoje strahove pa tako od treće godine možemo govoriti i o konkretnim osobama, stvarima i pojavama kojih se djeca boje.

Razvojni strahovi po dobi

PRVA GODINA	Strah od odvajanja (prvenstveno od majke), strah od nepoznatih osoba i novih prostora kada nije nazočna bliska osoba.
DRUGA GODINA	Prisutan jako veliki broj strahova: strah od jakih zvukova (grmljavine, usisavača), tamnih boja, velikih objekata (kamiona), promjena u prostoru, odvajanja od roditelja u vrijeme odlaska na spavanje, vjetra i kiše.
TREĆA GODINA	Prevladavaju vizualni strahovi - strah od maski, ružnih lica i jako starih ljudi. Česti su strahovi i od mraka, samoće, životinja, policajaca, lopova.
ČETVRTA GODINA	Još su uvijek prisutni strahovi od mraka, samoće, opasnih životinja, ali se počinju javljati i auditivni strahovi (strah od glasne glazbe, sirena) te strah zbog odvajanja od roditelja.
PETA GODINA	Postupno nestaju strahovi od životinja, nakaza, ali rastu strahovi od konkretnih opasnih situacija: povreda, pada, ugriza životinja, mraka, strah da se jedan od roditelja neće vratiti kući.
ŠESTA GODINA	Vrlo strašljivo razdoblje! Počinju se javljati strahovi od natprirodnog (duhova, vještica, zombija), strah da je netko drugi opasan, skrivenih osoba ispod kreveta, strah od gubitka u velikim i nepoznatim prostorima (šuma, trgovina), strah od vatre, groma, munje, vode. Strah od samoće se u ovoj dobi počinje manifestirati kao strah od smrti.

Važno je za napomenuti da se strahovi razvijaju te postupno jedan oblik straha prelazi u drugi. Strahovi jedne faze postupno blijede i pretvaraju se u strahove nove razvojne faze. Niti jedan roditelj ne može svoje dijete osloboditi straha, niti bi to bilo poželjno, jer savladavanjem strahova jedne razvojne faze dijete postaje sposobno suočiti se s novom razvojnom fazom i strahovima vezanim uz tu novu fazu.

Kako odrasli reagiraju na djetetove strahove

Na djetetove strahove odrasli najčešće reagiraju tješanjem djeteta tako što umanjuju njegove osjećaje i objašnjavaju mu da se nema čega bojati: „Nije to ništa. Smiri se. Nemaš se čega bojati!”, a vrlo često nastoje djetetu odvratiti pažnju od onoga što ga plaši i čega se boji.

Iako u tim situacijama odrasli često imaju najbolje namjere, takvim ponašanjem zapravo umanjuju snagu djetetovog osjećaja straha te mu šalju poruku: „Ti si mali, tvoji strahovi su smiješni i djetinjasti.”



Kako roditelji mogu pomoći?

- Pružiti djetetu podršku i razumijevanje uvažavajući djetetov osjećaja straha i razloge njegovog nastanka.
- Izbjeći izrugivanje ili omalovažavanje snage djetetovog osjećaja straha.
- Razgovarati s djetetom o svojim strahovima i tako strahove približiti djetetu. Time šaljemo informacije i pokazujemo djetetu da se i odrasli ponekad boje, da su se kao djeca bojala, ali i da su oni ti koji mu mogu pomoći u suočavanju sa strahom.
- Pomoći djetetu da izrazi svoj strah pričom („Ispričaj mi što si sanjao!”), crtežom („Hoćeš li mi nacrtati čudovište koje te plaši?”) ili igrom uloga („Hoćemo se igrati zubara?”)

Rečenice koje mogu pomoći

„Taj dinosaur kojeg si sanjao zaista mi djeluje zastrašujuće i vidim da te je jako uplašio. Dođi da pročitamo o dinosaurima i vidimo što oni rade.”

„Znam da se jako bojiš tog psa. Primi me za ruku i bit ćeš sigurna dok prolazimo cestom.”

„I ja se malo bojim pauka. Ipak, možemo u dvorištu potražiti pauka i pogledati izdaleka kako plete mrežu.”

„Kada sam bio dječak, i ja sam se bojao čudovišta. Upalit ćemo svjetlo i provjeriti ima li ih u sobi ima, može?”