

Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti Osijek
Preddiplomski sveučilišni studij ranoga i predškolskog odgoja i obrazovanja,
Osijek

STRAHOVI KOD DJECE

Završni rad

Student: Daniela Šapina

Mentor: doc.dr.sc. Lara Cakić

Osijek, lipanj, 2018.

Sadržaj

1	Strah	1
1.1	Manifestacija straha	2
1.1.1	Tjelesna komponenta.....	2
1.1.2	Kognitivna komponenta	2
1.1.3	Bihevioralna komponenta	3
2	Dječji razvojni strahovi	4
2.1	Dob i strahovi.....	4
2.1.1	Strahovi u prvim mjesecima života:	4
2.1.2	Strahovi u dobi između šestog i dvanaestog mjeseca:.....	4
2.1.3	Strahovi u dobi između prve i druge godine:	5
2.1.4	Strahovi u dobi između druge i treće godine:.....	5
2.1.5	Strahovi u dobi između treće i četvrte godine:	5
2.1.6	Strahovi u dobi između četvrte i pete godine:	5
2.1.7	Strahovi u dobi između pete i šeste godine:	6
2.1.8	Strahovi u dobi između šeste i sedme godine:	6
2.2	Strah od nepoznatih osoba.....	7
2.3	Strah od odvajanja.....	8
2.3.1	Strah od napuštanja	10
2.3.2	Strah za sudbinu bliskih osoba	10
2.4	Strah od mraka i imaginarnih bića	11
2.5	Strah od ozljeda.....	12
2.6	Strah od katastrofa.....	13
2.7	Strah od neuspjeha	14
2.8	Strah od neprihvatanja i podsmjehivanja.....	16
3	Strahovi nastali uslijed krizne situacije	17
3.1	Bolesno dijete i hospitalizacija.....	17
3.2	Bolest člana obitelji.....	19
3.3	Smrt člana obitelji	20
3.4	Dijete i razvod	21
3.5	Nasilje u obitelji	22
3.5.1	Bolesti ovisnosti u obitelji.....	23
3.6	Zlostavljanje djeteta	23
4	Ozbiljnost dječjih strahova.....	26
5	Spolna razlika u pojavnosti straha.....	27

6	Zaključak.....	28
7	Literatura.....	29

Sažetak

Strah je jedna od četiri primarne emocije. Predstavlja urođeni obrambeni mehanizam kojim se osoba štiti od različitih potencijalnih opasnosti, a izražava se na fizičkoj, kognitivnoj i bihevioralnoj razini. Na fizičkoj se razini manifestira bržim otkucajima srca, crvenilom, pojačanim disanjem i znojenjem, napetošću mišića i sl. Na kognitivnoj se razini može manifestirati u obliku zaboravljivosti, problema s koncentracijom, negativnih misli, samokritičnosti itd. Na bihevioralnoj razini manifestira se kao plakanje i vrištanje, drhtanje zubi i usana, mucanje, sisanje palca i sl. Strah se javlja tijekom druge polovine prve godine, a prema dosadašnjim istraživanjima mlađa djeca i djevojčice doživljavaju veći broj strahova od starije djece i dječaka. Kod djece redovito nailazimo na razvojne strahove koji su normalna pojava za određenu dob. Oni se javljaju, mijenjaju i spontano nestaju kada dijete preraste određenu razvojnu fazu. Uz svaku razvojnu fazu vezani su specifični strahovi koji imaju određenu funkciju za tu dob. U djece se može javiti strah od nepoznatih osoba, od odvajanja, mraka i imaginarnih bića, ozljeda, katastrofa, neuspjeha, neprihvatanja i podsmjehivanja itd. Iako razvojni strahovi uglavnom prolaze sami od sebe, te su sastavni dio razvoja svakog djeteta, oni mogu postati intenzivni i dugotrajni tako da ometaju djetetovo svakodnevno funkcioniranje. Tada je za njihovo uklanjanje potrebna stručna pomoć. Strahovi kod djece mogu biti i rezultat kriznih situacija, kao što su bolest i hospitalizacija djeteta, bolest članova obitelji, rastava roditelja, smrt članova obitelji, nasilje u obitelji te zlostavljanje u obitelji. Traumatizirana djeca općenito pokazuju izraženije strahove i napetost, a često je potrebna i pomoć stručnjaka.

Ključne riječi: djeca predškolske dobi, razvojni strahovi, krizna situacija

Summary

Fear is one of the four primary emotions. It represents an inborn defence mechanism as a kind of protection from different potential dangers, and it manifests on a physical, cognitive and behavioural level. Physically it shows through faster heart beat, redness, heavier breathing, sweating, muscle tension, etc. On a cognitive level it can manifest in form of forgetfulness, concentration difficulty, negative thoughts, self-consciousness, etc. In terms of behaviour it becomes apparent through crying and screaming, teeth chattering and lip twitching, stuttering, thumb sucking, etc. Fear occurs in the second half of the child's first year, and according to available research, younger children and girls experience a bigger number of fears than older children and boys. We can commonly see developmental fears in children, what is a normal occurrence at a certain age. They occur, change and spontaneously disappear when a child outgrows a certain developmental phase. During every developmental phase there are specific fears that have a certain function for that age. Children can be afraid of unknown people, separation, darkness and imaginary creatures, injuries, catastrophes, failure, lack of acceptance, ridicule, etc. Although developmental fears usually pass by themselves, and are an integral part to a child's development, they can become intense and lasting so that they interfere with the child's everyday life. In those cases expert help is needed. Fears in children can be a result of crisis situations, such as illness or hospitalisation of the child, illness of family members, divorce of the parents, death of family members, violence in the family and abuse in the family. Traumatized children generally suffer from more visible fears and tension and often expert help is necessary.

Key words: preschool children, developmental fears, crisis situation

1 Strah

Strah je jedna od osnovnih emocija koja se može prepoznati vrlo rano u djetinjstvu (LaFreniere, 2000; prema Brajša-Žganec, 2007). Široko je definiran kao negativno emocionalno stanje izazvano podražajem koji ima potencijal izazvati štetu (Laporte i sur., 2017). Smatra se fundamentalnom emocijom jer ima transkulturalnu i transgeneracijsku vrijednost. Doživljavaju ga i izražavaju istom mimikom lica ljudi različitih kultura i s različitog geografskog područja, a doživljavali su ih naši preci, doživljavamo ih i mi sada i doživjet će ih oni koje će doći poslije nas (Zucaro, 2015). Strah predstavlja urođeni prirodni obrambeni mehanizam kojim se osoba štiti od različitih potencijalnih opasnosti kako bi sačuvala vlastiti život i osigurala biološki opstanak (Mikas, Pavlović, Rizvan, 2015). Nastaje u stanju afekta kojeg pokreće percepcija opasnosti ili prijetnje iz okoliša ili u samom pojedincu (Essau, 2014). Kada se osjećamo ugroženo, amigdala, predio mozga koji je zaslužan za emocije, oslobađa kemijske reakcije u obliku adrenalina. Adrenalin nas upozorava na opasnost, priprema na djelovanje te se u tom trenutku aktivira tzv. refleks napad-bijeg. U trenucima pripravnosti prefrontalni korteks, predio mozga koji je zaslužan za racionalno razmišljanje, isključuje se i prepušta amigdali kontrolu (Reznick, 2013). U stanjima straha osoba se nastoji svjesno i nesvjesno obraniti od prijetećeg objekta pa mobilizira sve obrambene snage. Strah plaši zato što naglo otkriva pritajene opasnosti samome sebi i drugima (Zlotovic, 1989).

Dječji strahovi se opisuju kao reakcije na percipiranu prijetnju, a uključuju izbjegavanje te prijeteće situacije ili objekta, subjektivni osjećaj nelagode i fiziološke promjene (Vulić-Prtorić, 2002). Strah se pojavljuje u različitim oblicima tijekom odrastanja djeteta kao posljedica njegova kognitivnog razvoja, povećanja sposobnosti te prepoznavanja opasnosti u različitim situacijama. Razvija se u tolikoj mjeri koliko je dijete sposobno uočiti potencijalne opasnosti, ali ga pri tome u potpunosti ne razumije niti ga može, odnosno zna, kontrolirati (Ollendick i sur., 1991; prema Reznick, 2013). Strah također priprema dijete na zaštitu, npr. strah od boli sprječava dijete da drugi puta dodirne vrući štednjak (Essau, 2014). Strahovi su sastavni dio razvoja svakog djeteta te se procjenjuje da preko 90% djece u dobi od druge do četrnaeste godine ima najmanje jedan specifičan strah, a većina ih ima i više. Za dječje strahove se pretpostavlja da uključuju uglavnom istovjetne reakcije na specifične podražaje poput prirodnih događaja (mrak, grmljavina) ili apstraktne pojmove (rat, osjećaj odbačenosti) (Vulić-Prtorić, 2002). Prva prava reakcija straha uočava se između šestog i osmog mjeseca kada dijete pokazuje strah od nepoznate osobe. U prvim

godinama života, zbog nemogućnosti verbalizacije, roditelji uočavaju djetetove strahove primarno kroz njegovo ponašanje (Mikas i sur., 2015). Razvojem govora djeteta počinje verbalizirati svoje strahove te je od treće godine sposobno govoriti o konkretnim osobama, stvarima i pojavama kojih se boji (Bačan, 2013).

1.1 Manifestacija straha

Strah je složeno iskustvo koje se izražava na različitim razinama. Sadrži fizičke, kognitivne i bihevioralne komponente. (Essau, 2014).

1.1.1 Tjelesna komponenta

Doživljava li se ili očekuje opasnost, simpatički živčani sustav se aktivira i nastaje tzv. napad-bijeg reakcija. Ona priprema tijelo za borbu ili bijeg. Aktivacija ovog sustava uzrokuje važne biokemijske i fizičke reakcije koji čine organizam spremnim za djelovanje te se oslobađaju adrenalin i noradrenalin. Otkucaji srca postaju ubrzani, kao i cirkulacija krvi, čime se povećava otpuštanje kisika u tkivo što ujedno priprema tijelo za akciju. Disanje postaje dublje i brže, zbog čega više kisika ulazi u tkivo, što može uzrokovati osjećaj nedostatka kisika, gušenja ili boli u prsima. Opskrba krvi u glavi može se smanjiti uzrokujući vrtoglavicu, probleme s vidom i crvenilo. Dolazi do pojačanog znojenja što uzrokuje hlađenje tijela. Zjenice oka se šire kako bi ušlo više zraka, što može dovesti do nejasnog vida ili percepcije sitnih mrlja u vidokrugu. Stvaranje sline se smanjuje i dolazi do suhoće u ustima. Smanjenje aktivnosti probavnog sustava može dovesti i do mučnine. Mišići se napinju, spremni su za borbu ili bijeg, što dovodi do osjećaja napetosti, bolova i drhtanja. Simptomi mogu biti i osjećaj gluhoće, crvenilo, pospanost, napad vrućine ili hladnoće, često mokrenje, stomačni problemi, povraćanje te glavobolja. Općenito, cijeli metabolizam aktivira se kroz reakciju napad-bijeg (Essau, 2014).

1.1.2 Kognitivna komponenta

Budući da je glavni cilj reakcije napad-bijeg signalizirati moguću opasnost, odmah se traga za potencijalnom prijetnjom. Kognitivni aspekti uključuju neizvjesnost o tome kako se nositi s određenim situacijama kao što je neizvjesnost glede budućnosti. To uključuje brigu, očekivanje katastrofe te strah ne moći izaći na kraj s određenim okolnostima. Djeca kod koje se javlja strah imaju poteškoća u koncentraciji i pri obavljanju svakodnevnih zadataka jer im je pažnja uvijek u stalnoj potrazi za opasnošću. Kada se kognitivni sustav aktivira kroz strah, često dovodi do osjećaja nervoze, poteškoća u koncentraciji i panike.

Simptomi mogu biti i blokiranje ili zaboravnost, briga o opasnosti/nesreći, briga o ozljedama, misli da će postati lud, misli kako će ispasti glup te samokritičnost (Essau, 2014).

1.1.3 Bihevioralna komponenta

Nadmoćni impulsi povezani s reakcijom napad-bijeg su agresija i želja za bijegom od situacije. Međutim, moguće je da društvena prisila sprječava prepuštanje takvim impulsima. Kroz izbjegavajuće ponašanje strah će se usprkos trenutnom olakšanju održati. Izbjegavajuće ponašanje negativno je potkrepljeno, tj. pojačava se ako dovodi do uklanjanja neugodnog podražaja. Kao rezultat toga, dijete pokušava svaki put kada je suočeno sa strahom, pobjeći iz te situacije, čime strah brže nestaje, a izbjegavajuće ponašanje djeteta postaje sve potkrepljenije. Kod djece se izbjegavajuće ponašanje može pojaviti u obliku plača, vrištanja ili kao molba roditeljima da pomognu djetetu kako bi pobjeglo od zastrašujuće situacije. Drugi oblici izbjegavajućeg ponašanja su distrakcija i udaljavanje od situacije. Starija djeca i tinejdžeri suočavajući se sa strahom, mogu odvratiti pažnju (npr. igrajući se olovkom ili svojom rukom) ili se distancirati od situacije (npr. gledati u kut sobe). Simptomi mogu biti i griznja noktiju, kruto držanje, drhtanje zubi i usana, mucanje, škrgut zubi, sisanje palca, izbjegavanje uspostavljanja kontakta očima te zgrčeni mišići čeljusti (Essau, 2014).

2 Dječji razvojni strahovi

Razvojni strahovi su normalna pojava kod djece u određenoj dobi (Bačan, 2013). Ti strahovi imaju vlastiti razvojni put: nastaju, razvijaju se i dosežu kulminaciju u određenoj razvojnoj fazi, a nakon toga postupno blijede, smanjuju se i na kraju transformiraju u neki novi oblik u sljedećem razdoblju, što je prikazano u Tablici br. 1 (Mikas i sur., 2015). Uz svaku razvojnu fazu vezani su specifični strahovi koji imaju određenu funkciju za tu dob. Razvojni strahovi imaju veliku razvojnu i odgojnu važnost te su u funkciji odrastanja i osamostaljivanja djeteta. Tendencija koja ide za tim da ukloni strahove iz djetetova života nije poželjna jer ovladavanje strahovima jedne razvojne faze djetetu značajno pomaže u suočavanju s teškoćama, strahovima i novim razvojnim zadacima vezanim uz narednu fazu razvoja. Ako djetetu ne dozvolimo da osjeti strah, uskratit ćemo mu priliku i mogućnost da razvije obrambeni sustav te da prepozna stvarnu opasnost i u konačnici da se razvije kao osoba. Suočavanje sa strahovima i njihovo svladavanje povoljno djeluje na razvojni proces te osposobljava dijete za nove životne izazove (Bačan, 2013; prema Mikas i sur., 2015). Razvojni strahovi uglavnom prolaze sami od sebe te za njihovo uklanjanje obično nije potrebna pomoć stručnjaka. Dovoljna je podržavajuća okolina i emocionalna stabilnost obitelji (Mikas i Roudi, 2011; prema Mikas i sur., 2015).

2.1 Dob i strahovi

2.1.1 Strahovi u prvim mjesecima života:

- strah od potpunog uništenja (dezintegracija)
- strah od iznenadnih i jakih signala (glas, zvuk, svjetlo) (Mikas i sur., 2015)
- strah od pada, uključujući strah od ispuštanja
- strah od visine (Stephens, 2007)
- strah od naglog gubitka oslonca (Zucaro, 2015).

2.1.2 Strahovi u dobi između šestog i dvanaestog mjeseca:

- strah od nepoznatih osoba (javlja se s navršenih šest mjeseci, najizraženiji s osam mjeseci)
- separacijski strah (čest u dobi između šest i osam mjeseci) (Starč, Čudina-Obradović, Pleša, Profaca i Letica, 2004)
- strah od iznenadnih, jakih zvukova (Vulić-Prtorić, 2002)
- strah od odlaska u nove jaslince/vrtić (između šest mjeseci i tri godine) (Stephens, 2007).

2.1.3 Strahovi u dobi između prve i druge godine:

- separacijski strah se pojačava
- prisutan osjećaj straha i napuštenosti osobito u prvim danima boravka u jaslicama (Starč i sur., 2004)
- strah od iznenadnih, jakih zvukova (Vulić-Prtorić, 2002).

2.1.4 Strahovi u dobi između druge i treće godine:

- Druga godina je doba mnogih strahova
 - dijete se boji jakih zvukova (grmljavine, usisavača), tamnih boja, velikih objekata (kamiona), promjene u prostoru, vjetrova, kiše, divljih životinja, odvajanja od majke u vrijeme odlaska na spavanje, mraka, samoće, odvajanja, (Starč i sur., 2004), vode, gubitka ljubavi bliskih osoba (Mikas i sur., 2015)
- snažna potreba za prijelaznim objektom pri uspavljivanju
- strah od odvajanja i stranih lica je u opadanju oko druge godine, ali se može javiti u svim novim i nepoznatim situacijama (izleti, zimovanja, ljetovanja) (Starč i sur., 2004).

2.1.5 Strahovi u dobi između treće i četvrte godine:

- na stvaranje straha djeluje neočekivanost
- u motorici se može javiti strah od visine
- do četvrte godine raste strah od životinja, stranih ljudi, predmeta, ružnih lica, maski, nakaza, mraka, policajaca, lopova, insekata, (Starč i sur., 2004), starih ljudi (Mikas i sur., 2015)
- strah od liječnika
- strah od vremenskih nepogoda (Vulić-Prtorić, 2002)
- strah da će ga roditelji zaboraviti (između treće i šeste godine)
- strah da će biti psihički povrijeđen (između treće i šeste godine) (Stephens, 2007)
- strah od kazne (između treće i sedme godine) (Bačan, 2013).

2.1.6 Strahovi u dobi između četvrte i pete godine:

- opada strah od poznatih životinja
- raste strah od divljih životinja, od mraka i samoće, majčinog večernjeg izlaska i odvajanja

- pojavljuju se noćne more
- oko pete godine pojavljuje se strah od imaginarnih bića (vještica, zmajeva i sl.), ali dijete počinje uviđati i potencijalne opasnosti (npr. od zmija) (Starc i sur., 2004)
- strah od liječnika
- strah od vremenskih nepogoda (Vulić-Prtorić, 2002)
- auditivni strahovi (npr. strah od sirena) (Bačan, 2013).

2.1.7 Strahovi u dobi između pete i šeste godine:

- porast straha od nesretnih slučajeva, bolesti, mraka i imaginarnih bića, nepoznatih osoba, duhova, lopova, fantoma koji se skrivaju pod krevetom ili u ormaru
- strah da se majka neće vratiti kući
- porast stvarnih strahova: od ozljeđivanja, pada, pasa
- smanjuje se strah od ružnih ljudi i nakaza (Starc i sur., 2004)
- strah od liječnika
- strah od vremenskih nepogoda (Vulić-Prtorić, 2002).

2.1.8 Strahovi u dobi između šeste i sedme godine:

- strašljivo doba; dijete traži rituale koji mu daju sigurnost (provjeravanje pod krevetom da zaista nema lopova)
- sa šest godina:
 - šestogodišnjak hrabro podnosi ozbiljnije povrede, a boji se trna, posjekotine, krvi
 - strah od zvukova (zvono, telefon, neugodan glas, voda u WC-u, glasanje kukaca i ptica)
 - strah od duhova, vještica, da je netko pod krevetom
 - strah da će se netko izgubiti, da će se mami nešto dogoditi, da bi mogla umrijeti
 - strah od vode, groma, munje
 - strah od samoće (spavati sam u krevetu, biti sam kod kuće) (Starc i sur., 2004)
 - strah od liječnika
 - strah od vremenskih nepogoda (Vulić-Prtorić, 2002)
- sa sedam godina:

- strah od mraka, tavana, podruma, sjena, duhova, vještica, špijuna, ljudi koji se skrivaju u ormaru ili pod krevetom
- strahovi koji nastaju nakon pričanja strašnih priča, filmova, gledanja TV-a
- pojačava se strah od gubitka ljubavi (roditelja, odgojitelja) (Starc i sur., 2004)
- strah od tjelesnih povreda, bolesti i smrti
- strah od škole (Vulić-Prtorić, 2002)
- pitanja odgovornosti: da dijete ne vole, da nije naučilo, da kasni u školu (Mikas i sur., 2015)
- strah da neće imati prijatelje, da će biti izazivan, ismijan, ponižen
- strah da će biti ozlijeđen u igri
- strah od medicinskih i stomatoloških zahvata
- strah od bakterija
- strah od prirodnih katastrofa (između šeste i dvanaeste godine) (Stephens, 2007).

Tablica 1 Strahovi u različitoj dobi

Dob	Relevantne kompetencije za razvoj strahova	Razlozi za strah
Između rođenja i 6. mjeseca	Senzomotoričke vještine dominiraju u prilagođavanju dojenčeta	Jaki senzorni podražaji; glasni zvukovi
Između 6. i 12. mjeseca	Senzomotoričke sheme uzrokuju i utječu na konstantnost objekata	Nepoznate osobe; odvajanje
Između 2. i 4. godine	Predoperacijsko razdoblje; sposobnost predočiti si nešto, ali nesposobnost razlikovanja mašte i stvarnosti	Mašta; potencijalni provalnici; mrak
Između 5. i 7. godine	Konkretno razdoblje; sposobnost logičkog mišljenja	Prirodne katastrofe; ozljede; životinje; strahovi bazirani na medijima

2.2 Strah od nepoznatih osoba

Dijete u razdoblju između drugog i sedmog mjeseca života postupno razvija predodžbu skrbnika koju počinje razlikovati od likova ostalih ljudi koji mu se približe. Zbog toga, s navršenih šest mjeseci, dijete pokazuje strah od nepoznatih ljudi te se lakše umiruje u blizini skrbnika (Starc i sur., 2004). Strah od nepoznatih osoba je univerzalan, može se zapaziti u svim društvenim slojevima i u svim civilizacijama. Prema psihoanalitičarima ne radi se o strahu od nepoznatih osoba, već strahu od odsutnosti poznatih osoba, uglavnom majke (Zlotowicz, 1982; prema Vulić-Prtorić, 2002).

Dovoljno je da lice ne bude jedno od onih koja su mu bliska kako bi dijete izrazilo strah (Zlotovic, 1989). Dolazak druge, nepoznate ili manje poznate osobe budi u djetetu nelagodu i strepnju (Nikolić, Klain i Vidović, 1990; prema Mikas i sur., 2015). Ono se prvo potpuno umiri, uporno promatra pridošlicu i mršti obrve. Čak i ako ga majka drži u rukama, dijete se u prisutstvu stranog lica okreće, plače, vrišti itd. Zapažene su i reakcije jakog straha koje su izazvane promjenama na bliskim osobama. Novo češljanje majke, naočale ili kapa na glavi, mogu bebu natjerati na plač. Kao da se ono blisko pretvorilo u nešto strano. Istovremeno postojanje poznatih crta uz pojavu neuobičajenih, u tom trenutku snažan je pokretač straha (Zlotovic, 1989). Djetetova reakcija izazvana stranim licem ovisi o nekoliko činitelja: temperamentu (neke bebe su općenito plašljivije), prošlim iskustvima s nepoznatim ljudima i trenutnoj situaciji (Thompson i Limber, 1991; prema Berk, 2015). Kada nepoznata osoba mirno sjedi dok se beba kreće i roditelj je u blizini, dijete često pokazuje pozitivno i znatiželjno ponašanje (Horner, 1980; prema Berk, 2015). Stil interakcije nepoznate osobe, kao što je izražavanje topline, pokazivanje privlačne igračke, igranje poznate igre i polako, a ne naglo prilaženje, smanjuje djetetov strah (Berk, 2015).

Porast straha poslije dobi od šest mjeseci zadržava istraživački entuzijizam beba koje su postale tek pokretne. Jednom kad se strah razvije, dojenčad koristi poznate skrbnike kao sigurnu bazu ili točku od koje kreću u istraživanje okoline i zatim se vraća po emocionalnu podršku. Kao dio tog adaptivnog sustava, susreti s nepoznatim ljudima dovode do dvije tendencije koje su međusobno u sukobu: pristupanje (na koje upućuje interes i prijateljska nastrojenost) i izbjegavanje (na koje upućuje strah), a ponašanje dojenčeta je ravnoteža između obojega. Kad kognitivni razvoj omogući maloj djeci da učinkovitije razlikuju prijeteće i neprijeteće ljude, strah od nepoznatih osoba i drugi strahovi se smanjuju. Ta promjena je adaptivna zato što će druge odrasle osobe osim skrbnika uskoro biti važne za razvoj djece. Strah kod djece nestaje i stjecanjem šireg raspona strategija suočavanja sa strahom (Berk, 2015).

2.3 Strah od odvajanja

Premda je dijete do sada bilo iznimno motivirano potrebom da istražuje svoju okolinu i aktivno se postavlja u odnosu na vanjski svijet, taj istraživački zanos traje relativno kratko jer se unutarnji osjećaj sigurnosti postupno gubi, a dijete postaje osjetljivo na odvajanje. Ta nova pozicija u djetetu jača želju da se vrati majci, da stalno bude pored nje kako bi

nanovo uspostavilo i trajno zadržalo osjećaj sigurnosti. Dijete se nastoji igrati pored majke, kroz igru se trudi uporno komunicirati s njom (obraća joj se, donosi joj igračke) te obožava igre skrivanja u kojima uvijek iznova simbolički gubi i pronalazi majku (Nikolić i sur., 1990; Mahler, 1974; Pernar i Frančišković, 2008; prema Mikas i sur., 2015). Druga polovina prve godine života djeteta je vrijeme kada dijete izražava najveću osjetljivost u pogledu odvajanja. Strah od odvajanja može biti i osnova mnogim drugim dječjim strahovima (Zlotovic, 1989).

Djetetov život je već od najranije dobi obilježen stalnim odlascima i dolascima majke i drugih bliskih osoba. Razlog može biti sasvim običan i svakodnevan kao što je odlaženje članova obitelji na posao ili može biti dramatičniji kao što je bolest ili smrt članova obitelji, rastava roditelja i sl. Svako odvajanje djeteta i njemu bliske osobe popraćeno je otvorenim suprotstavljanjem ili potajnom tugom te zahtjeva napor i predstavlja borbu (Zlotovic, 1989). Proces odvajanja u velikoj mjeri potpomaže prijelazni objekt koji dijete koristi kako bi zadržalo kontinuitet poznatog svijeta i olakšalo prijelaz s jednog mjesta na drugo. Djetetov omiljeni predmet (najčešće igračka) ima moć uspostaviti emocionalnu poveznicu s voljenom osobom u odsutnosti i na taj način učvrstiti osjećaj sigurnosti i premostiti prijeteću prazninu. On potiče djetetovu sposobnost da u mašti kreira određeni objekt što mu olakšava uspostavu emocionalnih odnosa s drugim osobama u svojoj sredini te mu otvara prostor za nesmetanu stvaralačku aktivnost (Zlotovic, 1974; Winnicott, 1980; Nikolić, 1990; prema Mikas i sur., 2015).

Aktivno odmicanje od majke postaje naglašenije kako dijete ovladava slobodnim kretanjem. Ono sve više postaje svjesno da se može kretati i dalje od nje, zalaziti u prostor u kojem se ona ne nalazi. Umjereno iskustvo odvajanja, dozirane i prihvatljive količine separacijskog straha povoljno djeluju na proces individualizacije i osamostaljivanja djeteta (Mahler, 1974; Bamburač, Budanko i Jukić, 1989; prema Mikas 2015). Djetetu u dobi između prve i druge godine možemo olakšati odvajanje od skrbnika ako mu pružimo objašnjenje zašto je odvajanje potrebno i što će dijete raditi dok skrbnik ne dođe. Djetetu također treba omogućiti izražavanje već stečenih navika i ponašanja (ritam i način zadovoljavanja primarnih potreba: ishrana, spavanje, pražnjenje). Ukoliko dijete boravi u jaslama, treba mu omogućiti postupno produžavanje boravka te boravak roditelja u jaslama u vrijeme privikavanja (Starc i sur., 2004).

Predodžbe odvajanja mogu se odnositi na prostor, vrijeme i namjere. Slike odvajanja koje se vežu uz prostor pretežno su simbolizirane pokretima i pomicanjem: strah od pada, strah da će se izgubiti, strah od otimanja. One koje se mogu odnositi na vrijeme su anksiozno iščekivanje povratka bliskih osoba ili strah od njihove smrti. Predodžbe odvajanja također mogu sadržavati i elemente namjere, odnosno strah od napuštanja (Zlotovic, 1974; prema Mikas i sur., 2015).

2.3.1 Strah od napuštanja

U osnovi straha od napuštanja krije se opasnost od gubitka ljubavi roditelja i drugih važnih odraslih osoba zbog procjene djeteta da je učinilo nešto što je nedozvoljeno i što oni ne odobravaju. Dijete može doživjeti reakciju roditelja kao kaznu ukoliko ima dojam kako je zbog toga ugrožena sigurnost koja mu se pruža unutar obiteljskog doma. Takva situacija može pokrenuti strah od napuštanja, na koji se nadovezuje strah od odvajanja, tj. javljanje osjećaja očaja i bespomoćnosti. Dijete je svjesno vlastite slabosti i ovisnosti o ljubavi roditelja zbog čega postaje zabrinuto. U osnovi straha od napuštanja krije se i predodžba nezainteresiranih roditelja koji ne vole svoje dijete. Te okolnosti mogu provocirati razvoj osjećaja krivnje kod djeteta, a proces dodatno otežava činjenica što dijete u trenucima odvajanja iz poznate i sigurne sredine ima osjećaj kako mu prijete realna opasnost te kako može biti ozbiljno ugroženo (Muris, Merckelbach, Gadet i Moulaert, 2000; prema Mikas i sur., 2015). Strahovi od napuštanja mogu nastati i kod bliske veze roditelja i djeteta, kao što je to slučaj u većini obitelji. Tu se radi o prirodnoj zaštitnoj funkciji koja jamči da djeca ostanu u blizini roditelja. Također, ako dijete plače i nitko ne reagira, dijete se može osjećati napušteno od cijelog svijeta, a u slučaju opetovanog ponavljanja takvog scenarija kao posljedica mogu se javiti nesigurnost i kronični strahovi (Reznick, 2013).

2.3.2 Strah za sudbinu bliskih osoba

Sudbina bliskih osoba je bez sumnje jedna od glavnih briga djece (Zlotovic, 1989). Djeca najčešće iz razgovora koje vode odrasli, iz onoga što čuju od drugih, a manje iz osobnog iskustva, saznaju da je postojanje vrlo krhko (Vulić-Prtorić, 2002). Strah za sudbinu bliskih osoba prati dijete osobito od vremena kada ono postaje sposobno sudjelovati u verbalnoj komunikaciji jer postupno postaje svjesno činjenice kako je njihov život u vanjskom svijetu izložen stalnoj opasnosti (Zlotovic, 1974; prema Mikas i sur., 2015). Razgovori o bolestima, prometnim nezgodama, gubicima u djetetu poznatim ili nepoznatim obiteljima, ili pak neke TV emisije, mogu kod djeteta potaknuti osjećaje nespokojsstva i zabrinutosti za

članove obitelji ili druge bliske osobe. Ti strahovi se javljaju u situacijama kada te osobe nekamo otputuju, kada kasne, kada se dugo ne javljaju, a bliski su i strahovi vezani za smrt roditelja i drugih djetetu dragih osoba (Vulić-Prtorić, 2002).

2.4 Strah od mraka i imaginarnih bića

Strah od mraka predstavlja usku povezanost između zamišljanja odvajanja i uništenja (Vulić-Prtorić, 2002). Povezanost između tih predodžbi iznimno je kompleksna jer dijete najčešće ima dojam kako ga biće koje je u stanju prouzročiti odvajanje iz sigurne i zaštićene sredine može ozlijediti i uništiti. Ta poveznica potječe iz osjećaja krhkosti i bespomoćnosti vlastitog bića koja se najzornije uočava u strahu od mraka (Mikas i sur., 2015). Strah od mraka ima posebno mjesto u svijetu djetetovih strahova jer skoro sva bića strave i užasa imaju neke veze s tamom i mrakom (Muris i sur., 2000; prema Mikas i sur., 2015). Dječji strahovi rađaju se u njihovoj mašti gdje mrak povezuju s nepostojećim duhovima, vješticama, patuljcima i drugim bićima iz bajki, koja su neizbježan dio suvremenog odgoja (Hauck, 1993). Natprirodni svijet imaginarnih bića, pruža raznovrsne i upečatljive slike nasilne smrti. Također i grmljavina i nevjeme po noći dobivaju drugačije značenje (Vulić-Prtorić, 2002). Različite spodobе kojima je ispunjen mrak poprilično ožive u dječjoj mašti u situacijama odvajanja i odsustva roditelja i drugih poznatih osoba (Mikas i sur., 2015).

Strah od mraka javlja se u djece u dobi od dvije godine prilikom uspavljivanja, kada se zapravo radi o strahu od odvajanja i samoće (Vulić-Prtorić, 2002). Mnoga djeca počinju se izuzetno protiviti u vrijeme kada trebaju ići na spavanje, izmišljajući razne zahtjeve roditeljima kojima samo žele odložiti trenutak odvajanja od njih. Sama činjenica da treba napustiti svoje ukućane i suočiti se sa usamljenošću, predstavlja za dijete neugodan doživljaj protiv kojega se mora naoružati stvarajući ponekad vrlo složene obrede i noseći sa sobom omiljeni predmet. San kod dvogodišnjaka vrlo često može biti poremećen. Dijete može sanjati spodobе što doživljava kao stvarne događaje (Zlotovic, 1989). Pravi strah od mraka javlja se tijekom treće godine, a od pete godine može biti vezan za različite okolnosti: povratak iz škole, podrume, tavana, mračne ulice i sl. Kod mlade djece strah od mraka uvijek je povezan s nekim drugim strahom (od lopova, duhova, vukova), a kod starije djece u osnovi je osjećaj nesigurnosti i strah od nepoznatog (Vulić-Prtorić, 2002). Djeci nedostaje iskustvo kako bi se suočila sa strahom, osjećaju se bespomoćno u situaciji, nesposobno da je drže pod kontrolom, a upravo im strah od mraka daje mogućnost da nadmaše sami sebe (Reznick, 2013).

Prema Haucku (1993) strah od mraka može se pobijediti snagom logike tako da dijete stalno uvjeravamo da je sve ono što vjeruje u vezi s mrakom besmisleno i nestvarno. Pritom moramo ustrajati sve dok dijete ne napusti svoje pogrešne predodžbe čime će nestati i strah. Put za prevladavanje straha vodi u smjeru izlaganja djeteta nečemu čega se boji. Za očekivati je da dijete neće željeti ostati samo u mračnoj sobi ili da se neće s veseljem spustiti u podrum mračnim stubištem, ali tome ga ipak treba izložiti. Samo ako više puta za redom dijete obavi neku neugodnu zadaću, uvidjet će da u stvarnosti nije opasna. Takav postupak dijete će frustrirati, ali roditelji trebaju ostati nepokolebljivi u uvjerenju da će dijete najviše naučiti iz vlastitog iskustva. Roditelji ne smiju ismijavati djetetov strah i dati mu naslutiti da nemaju nikakvog razumijevanja za njegov osjećaj. Iz njegova kuta posve je razumljivo da želi spavati u osvijetljenoj sobi, a roditelji ga moraju uvjeriti da griješi. Trebaju ga ostaviti da samo zaključi kako se nakon gašenja svijetla ne događa ništa strašno. Taj proces može biti dugotrajan, ali unatoč tome ustrajno će potkopavanje neurotičnih predodžbi u vezi s mrakom u većini slučajeva dovesti do zadovoljavajućih rezultata. Roditelj koji bi želio dijete poštediti takvih frustracija, neće mu napraviti nikakvu uslugu, jer će dijete ostaviti da i dalje živi pod opterećenjem. Također svako dijete koje primijeti da njegov roditelj, koji se iznenada zatekne u mračnom prostoru, neobično utihne i strese se pri svakom šumu ili sjeni, u takvom će ponašanju vidjeti znakovit uzor, a u tom smislu strah od mraka nešto je što dijete nauči (Hauck, 1993).

Prema Berk (2015) dijete trebamo manje izlagati zastrašujućim pričama u knjigama i na televiziji dok ne bude uspješnije u razlikovanju nestvarnog od stvarnog. S djetetom možemo provesti temeljitu potragu za čudovištima i pokazati mu kako ih nema. U dječjoj sobi treba ostaviti upaljeno noćno svjetlo i sjediti kraj djetetova kreveta dok ne zaspi uz omiljenu igračku za zaštitu (Berk, 2015).

2.5 Strah od ozljeda

„Jedna od osnovnih karakteristika strahova vezanih za tjelesni integritet je da se većina njih stvara na posredan način. O posljedicama toga što će se dogoditi u slučaju napada razbojnika, eksplozije bombe i sl. djeca uglavnom spoznaju na temelju onoga što čuju od odraslih ili preko medija, ili pak na temelju onoga što stvori njihova mašta. U tom smislu predodžba o ranjivosti vlastitog tijela se ne stvara na temelju vlastitog iskustva, već na temelju slika koje predstavljaju mješavinu točnih informacija i vlastite mašte“ (Zlotovic, 1989; prema Vulić-Prtorić, 2002, str. 9-10).

Djecu jako uznemiruju rane i ozljede koje zadobivaju jer nemaju iskustvo kojim bi mogli ocijeniti koliko su stvarno opasne. Kada se udare, nije nikakvo iznenađenje da se gorko rasplaču te da neko vrijeme zbog rane koja krvari paničare. Povremeno su čak uvjereni da ih zbog takve ozljede treba hitno odvesti u bolnicu. Dijete koje padne na koturaljkama i povrijedi koljeno, može toliko precijeniti mogućnost ozljede da više uopće ne želi stati na koturaljke. To može biti početak straha i od drugih sportova kod kojih bi se dijete moglo povrijediti. Ograđivanje životnog prostora može dovesti do takve krajnosti da dijete čini samo ono za što misli da je posve sigurno (Hauck, 1993). Dobar primjer koji predstavlja neposrednu i stvarnu opasnost za tjelesni integritet djeteta su prometne nezgode. Roditelji se uglavnom trude pojačati taj strah kroz stalne opomene, prijetnje i kazne, premda sama djeca ovu opasnost shvaćaju puno kasnije (Vulić-Prtorić, 2002).

Odrasli bi djecu trebali naučiti da se zbog malene rane ili ogrebotine ne vrijedi uznemiravati. Ako djetetu povežemo prst jer se porezalo, moramo ga ohrabriti i poticati tako da naglašavamo neutemeljenost njegova straha, potvrđujući da će bol svakog trenutka prestati i da će možda već za dan ili dva moći odstraniti povez. Kod oboljenja koja prati jaka bol ili kod težih lomova i drugih ozljeda s dalekosežnim posljedicama, koje ograničavaju djetetove aktivnosti više dana, tjedana ili čak godina, roditelji moraju biti posebno oprezni. Moraju uvažavati činjenicu da je zbog dulje bolesti dijete zahvaćeno s više frustracija u usporedbi sa zdravom djecom (Hauck, 1993).

2.6 Strah od katastrofa

Prirodne katastrofe su teško iskustvo za svako ljudsko biće. Bilo da se radi o potresima, uraganima, požarima, tornadima, tsunamijama ili poplavama, priroda uvijek nađe put kako bi pokazala svoju snagu i moć i na taj način dovodi pojedine zajednice na rub egzistencije. Uz jednostavan pristup televizijskim vijestima i ponavljanjem njihova spektakularnog sadržaja, čak i vizualni učinak tragedija koji se događaju daleko, može traumatizirati ili naknadno utjecati na djecu. To se također odnosi i na druge katastrofalne događaje koje doživljavaju kao svjedoci ili na vlastitoj koži, kao što su političke pobune, nasilje u susjedstvu ili teroristički napadi (Reznick, 2013). Teroristički napadi podrazumijevaju uporabu oružja koje samo po sebi, zbog svoje destruktivne moći, izaziva strah (Zlotovic, 1982; prema Vulić-Prtorić, 2002).

Emocionalne reakcije djece variraju prema vrsti i intenzitetu iskustva. Osim toga, obilježene su s dobi, temperamentom i osobnošću, odnosno prethodnim iskustvima i

neposrednošću katastrofe. One uključuju intenzivnu žalost, gubitak kontrole i stabilnosti te brige pragmatične prirode poput osnovnih tjelesnih potreba, kao što su vlastita sigurnost, hrana i odjeća. Također se pojavljuju opetovane noćne more, tjelesni simptomi (glavobolja, bolovi u trbuhu, neadekvatni ili nezasitni apetit), promjene u ponašanju (ljutnja, povlačenje) ili regresija na raniju fazu razvoja, strah od samoće te nedostatak koncentracije.

Većina djece sposobna je obraditi svoja emocionalna iskustva u roku od šest do osam tjedana, a navedeno se razdoblje može skratiti uz stručnu pomoć. Međutim, kod djece kod koje su strahovi prethodno bili prisutni ili koji još uvijek nisu svladani, reakcije mogu trajati i značajno dulje (Reznick, 2013).

2.7 Strah od neuspjeha

Strah od neuspjeha u životu vezan je za razočaranja te gubitak poštovanja od strane drugih i ustvari otkriva nesigurnost u vlastitu kompetentnost i sposobnost nošenja s problemima u budućnosti (Vulić-Prtorić, 2002). U istraživanju Vulić-Prtorić (2002) koje je provela s djecom i adolescentima, strah od neuspjeha najčešće se opisuje: kao strah da ću postati nitko i ništa, da ću razočarati roditelje, da ću umrijeti, a da ništa ne postignem u životu, da će mi život odjednom krenuti nizbrdo, da u ničemu neću uspjeti i da je sve ovo što radim slučajnost, a da ustvari ništa ne znam. Prema Reissovoj teoriji strahova, fobija i paničnih napada, strahovi koji u sebi sadrže nesigurnost u vlastitu kompetentnost te sumnju u vlastite sposobnosti uspješnog suočavanja s problemima koje život nosi, spadaju u grupu temeljnih strahova (Reiss, 1991; prema Vulić-Prtorić, 2002). Reiss (1991; prema Vulić-Prtorić, 2006) ih naziva strahovima od negativne evaluacije te ih opisuje kao strah od odbačenosti, neprihvatanja i kritiziranja od strane vršnjaka.

Najkasnije do dobi od tri i pol godine sva djeca doživljavaju i pokazuju uspjeh i neuspjeh. Dijete izražava uspjeh ponosno šireći ruke, dižući pogled te srećom, a neuspjeh pognutom glavom, spuštenim pogledom i rukama uz tijelo. U dobi od tri do četiri i pol godine dijete nije u stanju priznati neuspjeh te dolazi u konflikt s onim tko ga je proglasio neuspješnim. U razdoblju između četvrte i pete godine dijete vlastiti uspjeh procjenjuje uspoređivanjem s drugom djecom zbog čega nastaje suparništvo jer dijete teži biti prvo. Djeca starija od četiri i pol godine pokušavaju prihvatiti neuspjeh, a u dobi od pet do šest godina slobodno priznaju svoj neuspjeh pred drugima. Sa šest godina je vrlo osjetljivo na kritiku i razvija mehanizme kojima izbjegava neuspjeh (protektivna laž). Šestogodišnjak je osobito sklon

usvajanju bespomoćnosti koja proizlazi iz ponavljane kritike, osobito odraslih osoba. Od šest do sedam godina djetetu su vršnjaci osnovni kriterij za uspoređivanje i vrednovanje, a lakše podnosi i neuspjeh (Starc i sur., 2004). Samovrednovanje (samoevaluacija) je dio pojma o sebi koji se odnosi na to što djeca misle o sebi i svojim sposobnostima. Uključenost u socijalno okruženje potiče djecu da se uspoređuju s drugom djecom, a takvo samovrednovanje obično donosi i dobre i loše vijesti, budući da djeca počinju prepoznavati svoje jake strane, ali i slabosti (Vasta, Haith i Miller, 2005).

U današnjem svijetu neki od roditelja traže od djece savršenstvo na svakom koraku. Uče ih da prihvaćene zadatke moraju dobro napraviti, ili malo drugačije: budi najbolji u onome što činiš, kada si pobjednik, svi te poštuju i dive ti se, ako gubiš, bivaš odbačen i bezvrijedan. Ako dijete u neuspjehu vidi dokaz svoje bezvrijednosti, to će postati njegova središnja briga. Kada dosegne taj stupanj, svim će silama nastojati izbjegavati svaku aktivnost u kojoj neće vidjeti mogućnosti za uspjeh, što će dovesti do sužavanja interesa, tj. tako daleko da će raditi još samo ono u čemu će biti uspješno. Uvjerenje da se ljudi moraju iskazati na svim područjima ili da je neuspjeh nešto sramotno, spadaju u najdublje ukorijenjene predodžbe koje usađujemo djeci. Učimo ih da svoje mogućnosti usklađuju s mogućnostima drugih, a ako su u bilo kojem pogledu lošiji od njih, to znači da su i manje vrijedni (Hauck, 1993).

Djecu treba odvratiti od samooptuživanja zbog njihovih slabosti i grešaka te ih poticati da se još više potrudite, ali da se, čak i ako ne postignu željeni cilj, zbog toga ne osjete manje vrijednima i nesretnima. Umjesto da na njih ustrajno vršimo pritisak kako sve čega se prihvate mora biti izvedeno besprijekorno, bolje da ih potičemo i ohrabujemo te oslobodimo straha od neuspjeha, pogrešaka i loših rezultata. Djeca će tada biti dorasla brojnim zahtjevnim zadaćama pošto neće biti napeta zbog konačnog ishoda i snaći će se bolje nego inače. Važno je i da budu pripravnici barem pokušati i vježbati, čime će biti i veća vjerojatnost da napreduju (Hauck, 1993).

Ipak nisu sva nastojanja i želje za uspjehom neurotična. Ako dijete nešto želi, a za ispunjenje te želje pripravan je dodatno se potruditi, to je u svakom slučaju pohvalno. Dijete može željeti i više nego što je u njegovoj moći, a kada te želje postanu tako jake da započne vjerovati kako se moraju ispuniti, te se želje pretvaraju u potrebe (Hauck, 1993).

2.8 Strah od neprihvatanja i podsmjehivanja

Strah od neprihvatanja vjerojatno je najčešća smetnja djece u vrijeme odrastanja, a biti omiljen jedan je od glavnih ciljeva (Hauck, 1993). Prema Vasti i sur. (2005) odbačeno dijete je ono koje ima malo pozitivnih i mnogo negativnih biranja u sociometrijskom mjerenju od strane vršnjaka. Čini se da se odbačeno dijete drugima aktivno ne sviđa te da su to djeca koju vršnjačka grupa ne voli (Vasta i sur., 2005). Odbačenu djecu vršnjaci isključuju već od vrtića (Berk, 2015).

Roditelji i učitelji vrlo često sramote dijete pred vršnjacima različitim primjedbama i kritikama (npr. „ugledaj se na njega, nikada nećeš biti kao tvoj brat ili sestra, zašto baš ja moram imati takvo dijete“ i sl.). Učitelji koji kritiziraju dijete pred čitavim razredom, daju negativne primjedbe ili ga kažnjavaju kao primjer drugima, zaboravljaju da je dijete potrebno poticati pohvalama i da su oni model identifikacije djece u razredu te da će njihov primjer slijediti najveći broj učenika, a da će kritizirano dijete postati odbačeno. Takva djeca se usamljuju i nemaju prijatelja (Buljan Flander, Kocijan Hercigonja, 2003).

Odbacivanje je dio svakidašnjeg ljudskog ponašanja i jednostavno je nemoguće očekivati da će nas drugi uvijek i posvuda voljeti. Zbog toga nije moguće izbjeći činjenicu da nas neki ljudi ponekad odbace. Razočaranje i patnju možemo olakšati samo tako da te činjenice uvijek budemo svjesni. Roditelji bi djetetu mogli pokazati da postoji razlika između toga da ono želi biti voljeno i toga da bude voljeno. Moraju ga podučiti da nije u mogućnosti da ga svi prihvaćaju, i da, sve dok odbacivanje nije toliko da čovjeku onemogućuje opskrbu osnovnim životnim potrebama, to nije nikakva katastrofa, nego samo žaljenja vrijedna frustracija i neugodnost (Hauck, 1993).

3 Strahovi nastali uslijed krizne situacije

Kriza je traumatski događaj koji nastaje naglo i bez najave, a pogođene osobe obično preplavljuje strahom, osjećajem ranjivosti i bespomoćnosti te uvijek rezultira gubitkom. Tom definicijom obuhvaćeni su različiti događaji, od prirodnih katastrofa koja pogađaju mnoge ljude i koje ugrožavaju njihove živote, do situacija i događaja koje proživljava pojedina obitelj ili kada njezini članovi proživljavaju dramatične, a ponekad i tragične promjene. Način na koji će dijete reagirati na kriznu situaciju ovisi o brojnim varijablama kao što su osobine ličnosti, životno iskustvo, ozbiljnost događaja, razina društvene potpore te vrsta i kvaliteta intervencije tijekom krizne situacije i nakon nje. Ne postoje dvije osobe koje reagiraju jednako na kriznu situaciju što je kod djece još izraženije (Bujišić, 2015).

Traumatizirano dijete pokazuje izraženije strahove i napetost. Dijete može razviti strah od odvajanja, ono traži da ostane uz roditelje i ne želi otići samo u postelju. Također pokazuje pojačan strah u situacijama koje je već svladalo. Ponekad odbija ići u vrtić ili školu, a zapravo odbija odvajanje od roditelja te traži dodatnu pažnju i potporu. Djeca predškolske dobi naročito se teško prilagođavaju promjeni i gubitku te se često osjećaju bespomoćno, ustrašeno i nesigurno. Neke od tipičnih reakcija predškolskog djeteta na traumatski događaj je strah od mraka ili životinja, noćne more, nepokretnost s drhtanjem i izrazima prestrašenosti te strah od nepoznatih ljudi. Dijete školske dobi može razumjeti stalne promjene ili gubitak bliske osobe pa su prevladavajući znakovi traumatiziranosti u toj dobi strahovi i tjeskoba. Tipične reakcije školskog djeteta na traumatski događaj mogu biti noćni strahovi, noćne more te strah od mraka. Također se mogu javiti i imaginarni strahovi koji nisu izravno vezani za događaj (Bujišić, 2015).

3.1 Bolesno dijete i hospitalizacija

Svaka bolest je krizna situacija i za dijete i za obitelj. Što je bolest ozbiljnija i ishod neizvjesniji, kriza je jača. Ukoliko djetetova bolest nalaže hospitalizaciju, znatno se mijenja način života u obitelji, a to dodatno otežava situaciju. Dnevna rutina djeteta, koju su roditelji razvijali godinama i koja mu pruža osjećaj sigurnosti, narušava se zbog bolesti. U strahu za djetetovo zdravlje roditelji prenose dio svoje tjeskobe na hospitalizirano dijete i drugu djecu u obitelji. Jedan roditelj mora uzeti bolovanje i biti uz bolesno dijete, dok su braća i sestre zabrinuti, nedostaju im roditelji, a proživljavaju i vlastite strahove. Što je dijete u bolnici duže, utjecaj takve situacije na obitelj je veći (Bujišić, 2015).

Hospitalizirano dijete će biti zbunjeno, nesigurno i anksiozno te se može suočiti sa stvarnim strahovima. Boravak u bolnici može za dijete biti traumatično i zastrašujuće iskustvo, čak i kada su u pitanju rutinski pregledi. Odjednom se našlo na nepoznatom mjestu, okruženo nepoznatim ljudima u bijelim kutama, a sve što mu rade uglavnom izaziva ili pojačava postojeću bol. U slučaju unaprijed dogovorene hospitalizacije, u nekim bolnicama najprije upoznaju dijete s okruženjem i predviđenom intervencijom. To se najčešće obavlja kroz igru. Igrajući se plišananim životinjama i drugim igračkama, djeca izražavaju svoje strahove i stječu osjećaj kontrole. Iz tog razloga važno je u bolnicu ponijeti neke predmete od kuće, posebno one za koje je dijete vezano (dekica, jastuk, omiljena igračka) jer će bolničku sredinu doživjeti bližom i ugodnijom (Bujišić, 2015).

Kod djeteta se javljaju strahovi karakteristični za pojedinu razvojnu fazu te specifične reakcije na hospitalizaciju što je prikazano u Tablici br. 2. Kada znamo moguće reakcije, možemo ih spriječiti ili ublažiti. Roditelji ne smiju obezvrijediti dječje brige i strahove već razgovarati s djetetom o njima. Trebaju se potruditi razumjeti njegove osjećaje i ponuditi mu pomoć. Uz marionete, lutke ili plišane životinje mogu djeci ispričati kako su proživjeli svoj odlazak u bolnicu i čega su se bojali. Djetetu trebaju namijeniti ulogu osobe koja lutku tješi i odgovara na njezina pitanja i strahove. Mnogo strahova i nerazumijevanja također se može riješiti suradnjom roditelja i medicinskog osoblja (Bujišić, 2015).

Uobičajeno je da dijete nakon hospitalizacije traži veću pažnju roditelja nego inače. Zaključuje li pak roditelji da dijete ne može zaboraviti iskustvo hospitalizacije, trebaju potražiti pomoć. Dijete se obično za tjedan dana prilagodi kućnim uvjetima te potisne sjećanja i strahove vezane za boravak u bolnici. Međutim, ukoliko dijete dulje vrijeme traži pažnju i pokazuje strah od odvajanja, potrebna mu je pomoć. U početku je normalno da dijete ne može spavati jednako kao prije hospitalizacije, jer je tijekom boravka u bolnici noću često dobivalo terapiju ili se budilo zbog nemira druge djece na odjelu, no pokazuje li dijete izrazite strahove ili ima stalan poremećaj spavanja, također mu je potrebna pomoć (Bujišić, 2015).

Tablica 2 Dječji strahovi izazvani hospitalizacijom

Razvojna faza	Osnovni strahovi	Reakcija na hospitalizaciju
Između rođenja i 1. godine	Gubitak potpore, buka, nepoznate osobe. Iznenadne, neočekivane pojave. Odvajanje od roditelja.	Nemogućnost verbalne komunikacije. Razdražljivost, plačljivost. Smanjena igra. Poremećen raspored. Preosjetljivost na dodir – Letargija.
Između 2. i 3. godine	Glasni podražaji, mračna prostorija. Velike stvari ili uređaji. Promjene osoba u okruženju. Maske	Bolnica je kazna. – Plačljivost. Smanjena igra. – Smanjen tek Počinje verbalno izražavati bol. Razdražljivost. Promjene raspoloženja. Odbijanje hrane.
Između 3. i 6. godine	Odvajanje od roditelja. Mračna soba, buka. Nepoznata mjesta. Stanci, „zločesti“ ljudi. Ozljeđivanje tijela.	Bolnicu doživljava kao kaznu. Regresija (tepanje, pelene). Agresivno ponašanje. Bol jasno verbalizira Noćne more.
Između 6. i 11. godine	Nadnaravna bića (duhovi, čudovišta). Tjelesne ozljede. Fizički izgled. Grom, munja, mrak. Spavati sam u sobi. Odvajanje od roditelja. Smrt.	Regresija. – Agresivno ponašanje. Prkošenje autoritetu. Povlačenje, zanemarivanje omiljenih aktivnosti. Može verbalizirati bol, ali to neće učiniti ako očekuje injekciju. Povlačenje.

3.2 Bolest člana obitelji

Teža bolest člana obitelji, bilo koje vrste, narušava ravnotežu cijele obitelji. Bolesni član dopijeva u središte pozornosti što kod male djece izaziva osjećaj isključenosti ili odbačenosti. Briga o bolesniku kod kuće stavlja pred obitelj velike zahtjeve, a moguće su financijske i emocionalne poteškoće. Obitelj može postati socijalno izolirana, što ostavlja duboke tragove na djecu, posebno mlađu. Dijete na bolest člana obitelji reagira različito, ovisno o tome tko je od ukućana bolestan, a na reakciju najviše utječe njegova vezanost za određenu osobu. Djetetovi osjećaji mogu biti različiti, no obično prevladava strah i napetost (Bujišić, 2015).

Kada je jedan od roditelja duševno bolestan, djeca su posve oslonjena na drugog roditelja, posebno u zahtjevnim trenucima. Najveći problem kod mlađe djece jest nerazumijevanje duševne bolesti. Bolesna osoba često mijenja raspoloženje i reakcije, pa tako i odnos prema djetetu. Takva bolest nema izrazite vanjske simptome, što djetetu dodatno otežava njezino razumijevanje (Bujišić, 2015).

Za obitelj je velik izazov zadovoljiti potrebe bolesnog člana i istodobno održati zdravo, stabilno i normalno okruženje za djetetov razvoj. Dijete se najčešće boji da će i samo oboljeti od iste bolesti. Taj strah naročito je čest u starije djece koja mogu biti zaokupljena uzročno-posljedičnom vezom u nastanku bolesti. Iz tog razloga se raspituju kako se osoba razboljela i može li se to i njima dogoditi (Bujišić, 2015).

3.3 Smrt člana obitelji

Smrt člana obitelji može biti bolno, zbunjujuće i često zastrašujuće iskustvo u bilo kojem trenutku u životu. Djeca u dobi od pet do šest godina pomalo počinju shvaćati konačnost života, ali ne razumiju univerzalnost smrti, to jest da je neizbježna svim ljudima. U dobi od šest do sedam godina počinju razumijevati da je smrt kraj života, ali još uvijek teže razumiju njezinu univerzalnost i neizbježnost. Ona traže stvarne predmete (npr. sliku) kao pomoć u opraštanju od umrle osobe (Starc i sur., 2004). Obično u dobi od pet do devet godina djeca mogu prihvatiti da je osoba umrla, ali ne shvaćaju i da sva živa bića moraju umrijeti. Općenito, smrt u dječjoj dobi potiče mnoga složena pitanja. Dječja emocionalna nezrelost i ograničene mogućnosti suočavanja sa smrću sprječava ih da prožive žalovanje koje prati smrt voljene osobe. Žalovanje uključuje psihološku, socijalnu i tjelesnu reakciju na percepciju gubitka, za koju dijete nije spremno (Bujišić, 2015).

Djeca se često boje da će biti napuštena kada netko umre (Reznick, 2013). Također katkada i generaliziraju uzroke i posljedice: ako je baka umrla u snu, boje se odlaska u krevet (Reznick, 2013). Tugujući roditelji djecu ne trebaju ostavljati kod drugih ako misle da im ne pružaju dovoljno pažnje jer su djeca osjetljiva na odvajanje te se može razviti jaki strah da će njihovi roditelji nestati – obično je puno bolje djecu zadržati s tugujućim roditeljima (Dyregrov, 2001). „Hoćeš li i ti umrijeti?“, karakteristično je pitanje koje otkriva djetetove strahove. Osjećajući da su ovisna, strahuju tko će se brinuti o njima ako roditelji umru. Tjeskoba vezana za odvajanje može postati i ekstremna te je zato dobro odgovoriti: „Mislim da još dugo, dugo neću umrijeti.“ Pri tome je svakako važno reći kako će ono uvijek biti sigurno i zbrinuto i kako će o njemu uvijek brinuti netko iz obitelji (Milanović, 1997). Ukoliko dijete pokazuje izraziti strah od odvajanja, potrebno je potražiti pomoć (Bujišić, 2015).

Kada dijete izgubi blisku osobu, ne bi ga trebalo usmjeravati na druge sadržaje, već mu dopustiti da se ponaša u skladu s vlastitim osjećajima i potrebama (Milanović, 1997). Dijete u tom trenutku mora znati cijeniti samoga sebe, biti uključeno u društveni svijet u

kojemu živi, osjećati se sigurno, kako bi uspjelo savladati količinu doživljenih osjećaja te kako bi se usprkos nastaloj praznini u njegovoj do sada tako podupirućoj okolini i dalje osjećalo dovoljno zbrinuto (Reznick, 2013). Ako se djetetu na bilo koji način poručuje da ne misli previše na umrlu osobu, da ne plače, da će sada raditi nešto drugo, ako ga se usmjerava na zatumljivanje i otklanjanje tuge, požurujemo ga povratku u „normalu“. Usmjeravajući ga na ponašanje suprotno njegovim osjećajima, izoliramo ga i dovodimo u situaciju da se osjeća usamljeno i napušteno tako da cijeli teret nošenja tuge ostaje na njemu samome (Milanović, 1997).

3.4 Dijete i razvod

Razvod je ozbiljan gubitak koji može ostaviti doživotne posljedice na djecu. Zapravo se radi o mnogo gubitaka koji su povezani u jedan. Kraj zajedničkog života roditelja i obitelji, kakav je bio u dosadašnjem obliku, često donosi sa sobom situaciju u kojoj se djeca moraju pozdraviti s poznatim okruženjem (Reznick, 2013). Također, ukoliko jedan od roditelja ponovo stupi u brak, dijete dobiva cijelu novu obitelj, a ako se i drugi roditelj odluči na to, broj novih članova dodatno se povećava. Istraživanja pokazuju da je razvod roditelja drugi najpotresniji događaj u djetetovu životu, odmah nakon smrti roditelja (Bujišić, 2015).

Razvod nije događaj nego proces koji ponekad traje godinama i u kojem se negativni događaji nižu jedan za drugim (Bujišić, 2015). Još teže je za djecu, ako se taj proces pretvori u rat (Reznick, 2013). Proces započinje roditeljskim svađama koje češće izbijaju noću kada djeca već spavaju. Svađe su obično oštre, ponekad praćene vikom i nasiljem koji remete dječji san i dovode do prestrašenosti. Proces se nastavlja odvojenim životom. Obično otac odlazi i često se prestaje skrbiti o djetetu, dok neke majke tada zanemare vođenje kućanstva, a i samo dijete. Razvod uključuje i podjelu skrbništva. Od djeteta se očekuje da odluči kojeg roditelja više voli i s kojim želi živjeti. Dijete to ne može učiniti što u njemu izaziva osjećaj krivnje. Kada je razvod završen, smanjuje se neizvjesnost, a time i traumatizacija djeteta. S razvodom se mijenja i djetetov dnevni ritam, čemu pridonosi fizička odsutnost jednog roditelja, a ponekad i roditelj koji nije bio zaposlen mora početi raditi (Bujišić, 2015). Razvod predstavlja prekid predvidljivosti za kojoj dijete čezne (Reznick, 2013). Razvedeni roditelji će nakon nekog vremena nastaviti živjeti i graditi nove odnose, pri čemu će djeca, koja se možda još uvijek bore s vlastitim žaljenjem, bijesom i strahovima vezanim za razvod, biti stavljena pred nove i složene prilagodbe (Bujišić, 2015).

Bilo da razvod završi u teškim sukobima ili u potpunosti razumno, djeca su na kraju ona koja pate. Tuga je jednako neizbježna, kao i mnoge druge emocije povezane s njom (Reznick, 2013). Sukobi i razvod među roditeljima, mogu probuditi strah od odvajanja i brigu djeteta da će biti napušteno. Neke opomene i kazne su u tom smislu naročito poticajne (npr. kada jedan od roditelja kaže: „Dosta mi vas je svih, jednog ću se dana samo pokupiti i otići.“ ili „Svima bi nam bolje bilo da me nema.“) (Vulić-Prtorić, 2002). Djeca predškolske dobi uglavnom imaju ograničenu i pogrešnu percepciju razvoda zbog visokog stupnja egocentričnosti. Često tumače odlazak jednog roditelja kao osobno odbacivanje ili strah da će i ona biti napuštena. Istodobno mogu osjećati strah da će ih napustiti i drugi roditelj. Situacija će se dodatno pogoršati ako roditelj navečer izađe i djecu povjeri nepoznatoj osobi bez objašnjenja. Tada postaju još prestrašenija i nesigurnija. Djeca se također često boje da roditelji koji se prestanu voljeti više neće voljeti ni njih. Ona ne mogu razumjeti da je supružnička ljubav drugačija od ljubavi roditelja prema djeci (Bujišić, 2015). Otvoreni razgovori od srca do srca ključni su za pružanje podrške djetetu u ovoj fazi duboke promjene, dok argumentirani niz strategija rješavanja problema doprinose rješavanju napetosti i izazova kako bi dijete izašlo na kraj s novom obiteljskom svakodnevnicom (Reznick, 2013).

3.5 Nasilje u obitelji

Nasilje se događa u svim dobnim, socioekonomskim, obrazovnim, profesionalnim i religijskim skupinama i to između ljudi koji su u bliskim odnosima. Nasilje u obitelji odnosi se na zlostavljanje i/ili napad na adolescente ili odraslu osobu koju provodi njihov partner, a često se taj oblik nasilja naziva međupartnersko ili međuroditeljsko zlostavljanje. Djeca koja su izložena nasilju u obitelji nisu samo djeca koja su izravne žrtve/mete nasilja, nego i djeca koja gledaju, slušaju ili su svjesna nasilja jednog roditelja nad drugim (Bujišić, 2015).

Nasilničko ponašanje uključuje različite oblike kao što su tjelesno, psihološko, emocionalno i ekonomsko nasilje. Nasilnici su obično muškarci, no sve češće ima i žena koje tjelesno zlostavljaju supruga, dok se dijete nerijetko koristi kao sredstvo nasilja nad partnerom. Nasilje u obitelji je nasilje kojem dijete najčešće svjedoči. Otprilike polovina ukupnog broja muškaraca koji zlostavljaju suprugu, zlostavljaju i djecu, a bila ona izravno izložena nasilju ili ne, djeca koju prisustvuju nasilju nad majkom, iznimno su

traumatizirana. Zbog činjenice da nasilje u obitelji ostavlja duboke tragove na dijete, u literaturi se ta pojava opisuje kao emocionalno zlostavljanje djeteta (Bujišić, 2015).

Utjecaj nasilja u obitelji na dijete višestruk je i vrlo negativan jer dijete lišava osjećaja sigurnosti. Djeca mogu postati prestrašena i povučena, nastoje biti neprimjetna i smatraju da je svijet neprijateljsko mjesto. Ne treba smetnuti s uma da je osnovno pravo svakog djeteta da raste u zaštićenom obiteljskom okruženju. Kada dijete izgubi osjećaj da je obitelj sigurno mjesto puno ljubavi, gubi oslonac oko kojeg može graditi stabilan život. Napadač je netko koga dijete poznaje, roditelj kojem vjeruje i od kojeg očekuje upravo suprotno, da ga zaštiti i pruži mu osjećaj sigurnosti. Strah i ranjivost zamjenjuju temeljno povjerenje koje je potrebno djetetu za normalan razvoj osobnosti. To može biti najnegativnije djetetovo životno iskustvo koje će utjecati na kasnija životna događanja (Bujišić, 2015).

3.5.1 Bolesti ovisnosti u obitelji

Dijete ovisnika jest svako dijete čiji roditelj ili skrbnik uzima alkohol ili druge narkotike na način koji djetetu stvara poteškoće. Ovisnost roditelja utječe na djetetovo samopoštovanje, njegov emocionalni razvoj i psihičku stabilnost (Bujišić, 2015).

U obiteljima ovisnika, ponašanje je često nepredvidivo, a komunikacija nejasna. Obiteljski život obilježavaju nered i nepredvidivost, pri čemu ponašanje može sezati od ljubaznog do potpuno nekontroliranog. Djeca koja ne mogu razumjeti da ponašanje i raspoloženje roditelja ovisi o razini psihoaktivnog sredstva u krvi, osjećaju se zbunjeno, nesigurno i bijesna su na roditelja (Bujišić, 2015).

Djeca ovisnika često su uplašena zbog obiteljskog nasilja kojemu nekada samo svjedoče, a nekada su i izravne žrtve. Djeca se ne boje samo za sebe, već i za roditelje. Osjećaju strah da će roditelj umrijeti jer su bijesna na njega, ali i realan strah da će roditelj oboljeti ili umrijeti ako npr. vozi u pijanom ili intoksiciranom stanju ili zbog prevelike doze narkotika (Bujišić, 2015).

3.6 Zlostavljanje djeteta

Zlostavljanje djeteta predstavlja svaki čin koji ugrožava djetetovo tjelesno ili mentalno zdravlje te razvoj. Dijete je zlostavljano ako osoba koja se brine o njemu zanemaruje njegove potrebe, tjelesno ga zlostavlja ili spolno opći s njime. Zbog svojeg biološkog, psihičkog i socijalnog statusa djeca su pogodan objekt raznovrsne agresije odraslih. Zlostavljanje djeteta je vrlo proširena pojava, koja se u mnogim slučajevima ponavlja svaki

dan. Posljedice mogu biti duboke i dugotrajne za dijete (Bujišić, 2015). Razlikujemo četiri osnovne vrste zlostavljanja djeteta, a to su tjelesno, emocionalno i spolno zlostavljanje te zanemarivanje djeteta (Buljan Flander, Kocijan Hercigonja, 2003).

Tjelesno zlostavljanje uključuje aktivnosti prema osobi mlađoj od osamnaest godina, koja rezultiraju rizikom za ozbiljno povrjeđivanje, smrt ili teške fizičke posljedice izazvane od osoba koje su odgovorne za zaštitu djeteta mlađeg od osamnaest godina. Izloženost fizičkom zlostavljanju dovodi do anksioznosti te se takva djeca u kasnijem životu vide u negativnom svijetlu, bez samopouzdanja i s teškoćama vezanim uz komunikaciju, povjerenje i strah (Buljan Flander, Kocijan Hercigonja, 2003).

Emocionalno zlostavljanje u najširem smislu obuhvaća destruktivno ponašanje odraslih prema djetetu, što uključuje prisutnost neprijateljskog ponašanja i odsutnost pozitivnih pristupa. Često emocionalno zlostavljano dijete traži uzroke u vlastitom ponašanju, razvija osjećaj krivnje, plaši se da ne izgubi roditelja ili njegovu ljubav, razvija strah da izrazi ono što osjeća. Emocionalno zlostavljanje može dovesti i do straha od odvajanja te straha od vlastite odgovornosti za roditeljsko ponašanje. Tijekom odrastanja javljaju se novi i drugačiji znakovi u ponašanju, tj. promjene u vrsti i intenzitetu strahova te problemi sa spavanjem i noćnim morama. Na licu emocionalno zlostavljanog djeteta najčešće vidimo izraz straha, nesigurnosti i tuge (Buljan Flander, Kocijan Hercigonja, 2003).

„Seksualno zlostavljanje se definira kao bilo koja vrsta seksualnog kontakta između djeteta i odrasle osobe ili tinejdžera starijeg pet i više godina od djeteta žrtve“ (Buljan Flander, Kocijan Hercigonja, 2003, str. 77). Može se definirati i kao seksualni čin nametnut djetetu koje nije dovoljno emocionalno, motivacijski i kognitivno razvijeno za takav čin. Djeca su najčešće zlostavljana od osoba od kojih očekuju brižan i blizak odnos, a umjesto toga budu napadnuta i doživljavaju bol. Kao rezultat toga, dijete stvara vezu između okolnih podražaja i opasnosti, što izaziva strahove. Emocionalni znaci seksualnog zlostavljanja mogu biti strah od odlaska kući nakon škole, strah od mraka i odlaska u krevet, strah od zatvorenih vrata, kupaonice, tuša i soba sa samo jednim vratima, strah od fizičkog kontakta, posebno oko područja genitalija te strah da budu sami s određenim ljudima. Također, dijete će vrlo rijetko prijaviti zlostavljača jer je u strahu od njega/nje. Zlostavljana djeca u odrasloj dobi postaju anksiozna u intimnim, bliskim odnosima, pokazuju strah od procjenjivanja ili strah i nepovjerenje u interakciji s autoritarnim

osobama. U odrasloj dobi za njih je izuzetno zastrašujuće osjećati i pokazivati osjećaje (Buljan Flander, Kocijan Hercigonja, 2003).

Zanemarivanje se može definirati kao nedostatak odgovarajuće brige i njege odraslih prema djetetu, što bitno utječe na djetetov normalni fizički i psihički razvoj. Može biti riječ o zdravstvenom ili medicinskom zanemarivanju, fizičkom, emocionalnom ili edukativnom. Jedan od znakova emocionalnog zanemarivanja jest ispoljavanje straha i kod najmanjih pogrešaka (Buljan Flander, Kocijan Hercigonja, 2003).

4 Ozbiljnost dječjih strahova

Strahovi su uobičajeni i sastavni dio razvoja svakog ljudskog bića, ali u nekim slučajevima mogu postati intenzivni i dugotrajni. Dijete tada postaje pretjerano zabrinuto, a izlaganje zastrašujućim podražajima ili pak anticipacija tih podražaja, izaziva uznemirenost i izbjegavanje (Ollendick i Ollendick, 1997; prema Mikas i sur., 2015). U takvim slučajevima postavlja se pitanje radi li se uopće o prolaznim te dobi i situaciji primjerenim strahovima ili je uputnije govoriti o anksioznim poremećajima i fobijama (Vulić-Prtorić, 2002). Zapravo je još uvijek u velikoj mjeri nepoznato koliko su strahovi ozbiljni. Drugim riječima, u kojoj mjeri na dnevnoj bazi djeca strahuju i ometaju li ti simptomi straha njihovo svakodnevno funkcioniranje. Ollendick i King (1994; prema Muris, 2007) otkrili su u svome istraživanju da je više od 60% djece izvijestilo kako njihovi strahovi znatno ometaju njihove dnevne aktivnosti. Ti nalazi naglašavaju da simptomi straha u djetinjstvu često ozbiljno ometaju i uznemiruju njihovu svakodnevicu (Muris, 2007).

Potrebno je razlikovati razvojne strahove koji su dio djetetovog razvojnog puta od neurotskih strahova koji se vežu uz visoko stresne i traumatske događaje (Mikas i sur., 2015). Prema Essau (2014) strah postaje abnormalan kada njegovo trajanje i intenzitet nisu prikladni potencijalu opasnosti, kada se strah javlja u bezopasnim situacijama ili bez ikakve prijetnje, kada je kroničnog karaktera te kada pojedinac nema priliku objasniti, smanjiti ili upravljati strahom, a njegova kvaliteta života bitno je oštećena. Razvojni strahovi uglavnom prolaze sami od sebe i za njihovo uklanjanje obično nije potrebna pomoć (Mikas i Roudi, 2011; prema Mikas i sur., 2015). Neurotski strahovi uglavnom nastaju kao rezultat nemogućnosti svladavanja razvojnih strahova, što je najčešće posljedica poteškoća u razvoju ili pak neadekvatna podrška roditelja. Skrbnici u tolikoj mjeri mogu pojačati razvojne strahove da se oni učvršćuju i nastavljaju postojati, iako više nemaju značajnu funkciju za preživljavanje, jer je dijete već odavno moglo svladati proživljenu situaciju (Essau, 2014). „Anksiozni poremećaji dijagnosticiraju se u onim slučajevima kada simptomi anksioznosti nisu primjereni dobi djeteta, kada postanu toliko intenzivni da uzrokuju značajnu uznemirenost i zabrinutost, te kada ometaju djetetovo svakodnevno funkcioniranje. Fobije se dijagnosticiraju kada specifične strahove prate izbjegavajuća ponašanja i kada ti strahovi rezultiraju funkcionalnim ili socijalnim teškoćama“ (Mikas i sur., 2015). Ako strah traje duže od nekoliko mjeseci, svakako treba točnije istražiti (Essau, 2014).

5 Spolna razlika u pojavnosti straha

Dosadašnja istraživanja pokazala su, da s obzirom na broj strahova, mlađa djeca i djevojčice doživljavaju veći broj strahova od starije djece i dječaka (Vulić-Prtorić, 2002). Djevojčice su od dječaka plašljivije gotovo u svakoj dobi te se i same smatraju plašljivijima. Također, opisuju intenzivnije i ukočenije osjećaje straha od dječaka (Essau, 2014). Kod djevojčica se s početkom puberteta broj strahova udvostručuje, dok kod dječaka ta promjena nije zapažena (Poulton i sur., 1997; prema Vulić-Prtorić, 2002). Muris (2007) navodi da u mnogim istraživanjima djevojčice dostižu značajno veći broj bodova pri ispunjavanju upitnika o doživljenoj mjeri straha u usporedbi s dječacima.

Vulić-Prtorić (2002) u svom istraživanju o strahovima u djetinjstvu i adolescenciji dolazi do zaključka da su djevojčice u predškolskoj, osnovnoškolskoj te srednjoškolskoj dobi navodile veći broj strahova od dječaka. Na pitanje „Postoji li nešto čega se jako bojiš?“ odgovorilo je potvrdno 65% djevojčica u istraživanju, u odnosu na 50,5% dječaka, što predstavlja omjer od 1.3:1 (Vulić-Prtorić, 2002). Također, u istraživanju Poultona i sur. (1997; prema Vulić-Prtorić, 2002) utvrđen je omjer od 1.2:1 u uzorku trinaestogodišnjaka, ali i 0.6:1 u uzorku petnaestogodišnjaka.

6 Zaključak

Znanje o dječjim razvojnim strahovima omogućava odraslim osobama da djeci pruže adekvatnu i kvalitetnu podršku i pomoć. Zatim, odrasle osobe postaju manje zabrinute znajući da su razvojni strahovi normalna pojava kod djece u određenoj dobi te da imaju određenu funkciju za tu dob. Osim velike razvojne i odgojne važnosti, razvojni strahovi su u funkciji odrastanja i osamostaljivanja djeteta, a ako odrasle osobe djetetu ne dozvole da osjeti strah, uskratit će mu priliku da razvije obrambeni sustav, prepoznaje stvarnu opasnost te da se osposobi za nove životne izazove. Odrasli trebaju znati prepoznati kako djeca te strahove manifestiraju. Ukoliko se kod djeteta jave problemi s koncentracijom, negativne misli, samokritičnost, izbjegavajuće ponašanje, napetost u mišićima i sl., postoje brojne vježbe koji odrasli mogu provoditi s djetetom kako bi mu omogućili lakše svladavanje i suočavanje sa strahom. Strah kod djece može se javiti i kao reakcija na kriznu situaciju. Posljedica hospitalizacije i bolesti djeteta, rastave roditelja ili bolesti i smrti u obitelji, najčešće se manifestira u obliku straha od odvajanja, a odrasle osobe tada trebaju znati da je djetetu potrebno posvetiti više pažnje. Osim pružanja pomoći nakon traumatiziranosti djeteta, pojava dječjih strahova može se spriječiti ili bar smanjiti, ukoliko je krizna situacija predvidljiva odraslima te ukoliko im je poznato kako se u njoj trebaju ponašati. Upoznavanje djeteta s bolnicom ili zahvatima kojima će biti izloženo, rješavanje procesa rastave bez svađanja i na sporazumni način te pripremanje djeteta na moguću smrt bliske osobe, djetetu omogućava predvidljivost, a time se lakše nosi i s kriznom situacijom. Izloženost djeteta nasilju u obitelji, ovisnosti u obitelji ili zlostavljanju, često rezultira nesigurnosti i pojačanim strahom kod djeteta. Uzimajući u obzir sve druge posljedice koje se nakon takvih situacija javljaju, pojačani strah i različiti specifični strahovi kod djeteta, mogu odraslima (npr. odgojitelju, učitelju) pomoći u identifikaciji nasilja i zlostavljanja u obitelji, a time i pružanju pomoći djetetu. Bitno je poznavati i razliku između razvojno primjerenog oblika straha i prihvatljivog intenziteta straha nastalog kao rezultat traumatiziranosti djeteta od patološkog oblika straha zbog kojeg djeca doživljavaju snažnu neugodu i koji mu otežava svakodnevni život.

7 Literatura

- Baćan M. (2013). Dječji strahovi: Što trebamo znati, preuzeto 24.5.2018. s <http://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno/teme/djecji-strahovi-sto-trebamo-znati/>
- Berk, L. E. (2015). *Dječja razvojna psihologija*. Jastrebarsko: Naklada slap.
- Brajša-Žganec, A. i Slunjski, E. (2007). Socioemocionalni razvoj u predškolskoj dobi: povezanost razumijevanja emocija i prosocijalnog ponašanja. *Društvena istraživanja*, 16.3(89), 477-496.
- Bujišić, G. (2005). *Dijete i kriza: priručnik za odgajatelje, učitelje i roditelje*. Zagreb: Golden marketing – Tehnička knjiga.
- Buljan Flander, G., Kocijan Hercigonja, G. (2003). *Zlostavljanje i zanemarivanje djece*. Zagreb: Marko M.
- Dyregrov, A. (2001). *Tugovanje u djece: priručnik za odrasle*. Zagreb: Educa.
- Essau, C. A. (2014). *Angst bei Kindern und Jugendlichen*, 2. Auflage. München: Ernst Reinhardt Verlag.
- Hauck, P. (1993). *Uspješan odgoj djeteta*. Zagreb: Mladinska knjiga Zagreb.
- Laporte, P., Pan, P., Hoffmann, M., Wakschlag, L., Rohde, L., Miguel, E., Pine, D., Manfro, G. i Salum, G. (2017). Specific and social fears in children and adolescents: separating normative fears from problem indicators and phobias. *Revista Brasileira De Psiquiatria*, 39, 118-125.
- Mikas, D., Pavlović, Ž. i Rizvan, M. (2015). Strahovi djece predškolske dobi. *Paediatrica Croatica*, 59(1), 1-6.
- Milanović, M. (1997). *Pomozimo im rasti: priručnik za partnerstvo odgojitelja i roditelja*. Zagreb: Ministarstvo prosvjete i športa Republike Hrvatske
- Muris, P. (2007). *Normal and abnormal fear and anxiety in children and adolescents*. Amsterdam: Elsevier.
- Reznick, C. (2013). *Innere Starkmacher: Wie Kinder Stress und Angst in Freude und Selbstvertrauen verwandeln*. München: Kösel – Verlag.
- Starc, B., Čudina-Obradović, M., Pleša, A., Profaca, B. i Letica, M. (2004). *Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi: priručnik za odgojitelje, roditelje i sve koji odgajaju djecu predškolske dobi*. Zagreb: Gold marketing – Tehnička knjiga.
- Stephens, K. (2007). Fears are a normal part of children growing up, preuzeto 24.5.2018. s <http://www.frscj.org/PDFS/FEARS01PELibrary.pdf>
- Vasta, R., Haith, M. M. i Miller, S.A. (2005). *Dječja psihologija: moderna znanost*, Treće izdanje. Jastrebarsko: Naklada slap.
- Vulić-Prtorć, A. (2006). Anksiozna osjetljivost. *Suvremena psihologija*, 9(2), 171-193.
- Vulić-Prtorić, A. (2002). Strahovi u djetinjstvu i adolescenciji. *Suvremena psihologija*, 5(2), 271-293.
- Zlotovic, M. (1989). *Strahovi kod dece*, Treće izdanje. Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.
- Zucaro, L. (2015). *Pobijedite dječje strahove*. Zagreb: Trsat.