

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ
Petrinja

PREDMET: Razvojna psihologija

ZAVRŠNI RAD

KANDIDAT: Ivana Kaštelanac

TEMA I NASLOV ZAVRŠNOG RADA: Strahovi kod djece predškolske dobi

MENTOR: Mirjana Milanović, prof.

Petrinja, studeni 2015.

Sadržaj:

SAŽETAK.....	4
SUMMARY.....	5
1. UVOD.....	6
2. STRAH.....	7
2.1. Strahovi kod novorođenčadi	8
2.1.1. Strah od stranih osoba i počeci straha od odvajanja	9
2.2. Strahovi djece predškolske dobi	11
2.2.1. Strah od mraka	11
2.2.2. Strah od gubitka i razdvajanja.....	12
2.2.3. Strah od novoga	12
2.2.4. Socijalizacijski strahovi	13
2.2.5. Strah od bolesti i nesreća	13
2.2.6. Strah od rastave roditelja	14
2.2.7. Panika.....	14
2.2.8. Strah od nasilja.....	15
2.2.9. Strah od životinja	15
3. BIOGRAFSKA PODLOGA STRAHA.....	16
3.1. Temperament	17
3.2. Mozak	17
3.3. Previše zaštitničko roditeljstvo	17
3.4. Nerazvijeno povjerenje prema okolini	19
3.5. Nedovoljna majčina skrb	19
3.6. Trauma iz rata.....	19
4. PREVENCIJA STRAHOVA U OBITELJI	21
4.1. Ne budite djetetu stalno za petama	21
4.2. Osigurajte nova iskustva.....	22

4.3. Presudno za prevenciju: koristite razloge, razuvjeravanje, opuštanje i ponovnu uspostavu	22
4.4. Noćne more najčešći izvor strahova	23
4.5. Jasno razložite svom djetetu da je njegov strah neutemeljen	24
4.6. Uvjeravanjem potičite samostalnost djeteta	24
4.7. Suočavanje djeteta sa zastrašujućim događajem	24
4.8. Recite djetetu što će se dogoditi	24
4.9. Izbjegavanje zastrašujućih priča i filmova	25
4.10. Zabranjeno plašenje djece	25
4.11. Pomoć kompjutera	25
5. ZAKLJUČAK	27
LITERATURA	28

SAŽETAK

Cilj ovog završnog rada bio je objasniti što je to strah, kada se pojavljuje te koji faktori utječu na njegovo manifestiranje.

Strah je prisutan kod gotovo svakog djeteta u određenom razvojnom razdoblju. Kao emocija pojavljuje se već u sedmom mjesecu djetetova života, a jedni od najčešćih strahova u toj dobi su strahovi od odvajanja i nepoznatih osoba.

U predškolskoj dobi pojavljuju se brojni razvojni strahovi poput strah od mraka, strah od odvajanja, strah od životinja, socijalizacijski strahovi i brojni drugi.

Neka djeca su osjetljivija i plašljivija od druge. Jerome Kagan (prema Shapiro, 2002) ističe da je preosjetljiva amigdala, emocionalni kontrolni centar mozga, glavni izazivač plašljivosti. Postoje brojni čimbenici zbog kojih su neka djeca plašljivija od druge. Nedovoljno povjerenje djeteta prema okolini može utjecati na pojavu dječjeg straha u kasnijoj dobi. Također i nedovoljna majčina briga ili angažiranost oko djeteta i razne traume mogu dovesti do zakočenosti djeteta prema okolini.

Roditelji imaju veliku ulogu u prevenciji dječjih strahova. Previše zaštitnički roditelji onemogućuju djecu da se sami umire i prerastu razvojne strahove samostalno. Pedijatar Wiliam Sammons (prema Shapiro, 2002) piše u svojoj knjizi *the Self-Calmed Baby* (Dijete koje se zna smiriti) o dječjoj sposobnosti samosmirivanja.

Postoje brojni načini prevencije strahova kod djece predškolske dobi. U zadnjem dijelu završnoga rada navedeni su i objašnjeni neki od načina prevencije; jasan razgovor sa djetetom o strahu, suočavanje djeteta sa zastrašujućim događajem, pripremanje djeteta na određene situacije, izbjegavanje zastrašujućih priča i filmova te pomoć računala.

SUMMARY

The aim of this final work was to explain what the fear is, when it occurs and what are the factors that influence its manifestation.

The fear is present in nearly all children in a particular developmental period. As emotions appears already in the seventh month of the child's life, and one of the most common fears that age are fears of separation and strangers.

In kindergarten age appear numerous developmental fears like fear of the dark, fear of separation, fear of animals, socialization fears and many others.

Some children are more sensitive and timid than others. Jerome Kagan (by Shapiro, 2002) points out that the amygdala is hypersensitive, emotional control center of the brain, the main challenger timidity. Lack of confidence of the child in the environment can affect the appearance of children's fear at a later age. Also, the lack of maternal care or engagement around the child and various traumas can lead stiffness of the child to the environment.

Parents have a major role in the prevention of children's fears. Overprotective parents prevent children to face with their own fears. Pediatrician William Sammons (by Shapiro, 2002) wrote in his book *The Self-Calmed Baby (Child is known to calm)* on children's ability of self-calming.

There are numerous ways of preventing anxiety in children of preschool age. In the last part of the final work are listed and explained some of the ways of prevention: A clear conversation with your child about the fear of a child coping with a frightening event, preparing the child to particular situations, avoiding the scary stories and movies, computer-aided.

1. UVOD

Strah neizbježno pripada našem životu i prati nas od rođenja pa do smrti. On pokriva gotovo sve faze našega života, a od izrazite je važnosti hoćemo li ga uspjeti normalno savladati u djetinjstvu. Budući da svaka razvojna faza nosi svoje strahove, u ovome radu osvrnut ću se na razvojne strahove djece predškolske dobi.

U drugom poglavlju objasniti ću što je to strah te opisati njegove osnovne karakteristike. Nakon upoznavanja s pojmom straha pisati ću o strahovima kod novorođenčadi i kasnije kod djece predškolske dobi. Ovdje ću s obzirom na dob navesti i objasniti neke od najčešćih strahova s kojim se susreću djeca.

Poslije opisa pojedinih strahova, u trećem poglavlju okrećem se biografskoj podlozi straha, odnosno tome što može utjecati na to da su neka djeca plašljivija od druge djece. Ovdje ću navesti neke od bitnih čimbenika koji dovode do straha. Osim genetskih čimbenika postoje i oni koje potiče okolina te traume koje stvaraju kod djeteta ponovni strah. Osvrnut ću se i na roditelje kao važan čimbenik u prevladavanju dječjih razvojnih strahova. Ovdje se dotičem roditelja koji svojim previše zaštitničkim ponašanjem više štete nego koriste u prevladavanju dječjih strahova te o majkama koje ne pružaju dovoljnu skrb djetetu.

U četvrtom poglavlju pisati ću o prevenciji dječjih strahova te navesti savjete pedijatra Wiliama Sammonsa (prema Shapiro, 2002) o tome kako prevladati razvojne dječje strahove te korisne primjere iz njegove prakse.

2. STRAH

Strah je primarna emocija koju odlikuje snažno neugodno uzbuđenje; nastaje uslijed opažanja ili očekivanja stvarne ili zamišljene opasnosti, ili ozbiljne prijetnje pred kojom je organizam nemoćan. (http://www.psihoeducacija.rs/recnik_A.php (2009))

Strah je urođena, genetski programirana adaptivna reakcija na prijeteći ili bolan podražaj. Na subjektivnom planu, strah je neugodno osjećanje uznemirenosti, ugroženosti i bespomoćnosti. Na fiziološkom planu, prepoznaje se po ubrzanom radu srca, porastu tonusa mišića, povišenom krvnom tlaku, povećanom lučenju adrenalina, potrebi za mokrenjem, znojenju, ubrzanom disanju, sušenju usta itd. Na planu ponašanja, manifestira se karakterističnim držanjem tijela koje je odmaknuto od izvora opasnosti, bljedilom, drhtanjem, oči su širom otvorene, zjenice se šire. (http://www.psihoeducacija.rs/recnik_A.php (2009))

Strah je normalna i biološki svrsishodna reakcija na opasnost, čiji je smisao pripremiti organizam za bijeg iz ugrožavajuće situacije, skrivanje od opasnosti ili za obranu. (http://www.psihoeducacija.rs/recnik_A.php (2009))

Strah se uglavnom pojavljuje u situacijama kojima nismo dorasli. Svaki razvitak, svaki korak u našem sazrijevanju povezan je sa strahom jer nas vodi u nešto novo, dotad nepoznato. Sve novo, nepoznato, po prvi puta učinjeno ili prvi puta doživljeno, uz čari novoga, uz želju za pustolovinom, pored radosti rizika sadrži i strah. Budući da nas naš ljudski život neprestano vodi u nešto novo, neprovjereno i nedoživljeno, prati nas neprestano strah. (Riemann, 2002)

Postoje sasvim normalni strahovi, primjereni određenoj životnoj dobi, strahovi koje zdrav čovjek podnosi i s vremenom preraste i čije je svladavanje važno za njegov daljnji razvoj. Tako se na primjer kod prvih samostalnih dječjih koraka, kad se sigurna majčina ruka odmakne, mora prevladati strah od samostalnog hoda, od prve samostalnosti u slobodnom prostoru. (Riemann, 2002)

2.1. Strahovi kod novorođenčadi

U razvoju čovjeka emocije se javljaju vrlo rano. Prepoznati ih možemo po određenim vanjskim reakcijama koje prate neka zbivanja. Na primjer kada je malo dijete gladno, mokro i kada se osjeća nelagodno ono plače, a ima miran izraz lica sa smiješkom kada je sito i suho tj. kada mu je ugodno. (Krković, 1964)

Usprkos slabim mogućnostima djelovanja i izražavanja, novorođenče zna izraziti svoje 'nevolje' kricima i neodređenim pokretima. Također, ono daje neke odgovore (reakcije) u kojima se mogu uočiti izvjesni osnovni oblici straha. Najčešći takvi oblici su trzanje te vrlo zanimljiva reakcija koja je u neurologiji nazvana Moroov refleks. (Zlotowicz, 1974)

Čovjek, poput većine životinja, pri bilo kakvoj promjeni u okolnoj sredini okreće glavu u pravcu izvora promjene te često proučava tu sredinu. Ukoliko je promjena nagla i kratkotrajna, ona može izazvati reakciju trzanja. (Zlotowicz, 1974)

Spomenute promjene su raznolike; od paljenja svijetla ili iznenadnih pokreta posjetioca (vizualne promjene), do iznenadnog zvuka automobila, telefona ili dubokog ljudskog glasa (zvučne promjene). (Zlotowicz, 1974)

Kad je zvučni poremećaj izuzetno jak, kod novorođenčeta se može zapaziti jedna drugačija reakcija, a to je kad mu se ručice naglo dižu u vertikalni položaj, kao da bi se za nešto uhvatile, a zatim ručice padaju. Ta se reakcija zove Moorov refleks. Javlja se kad dijete doživi naglu promjenu položaja i gubitak ravnoteže (npr. prilikom vožnje u kolicima). Značenje reakcije otkriva se tek kasnije kada se otkriju funkcije i posljedice tih reakcija u daljnjem djetetovom razvoju. (Zlotowicz, 1974)

Reagiranje na promjene i događaje očigledno je priprema na opasnost. Reakcija trzanja priprema dijete na opasnost, a ujedno je i nagovještaj osjetljivosti čiji se značaj otkriva u kasnijem razvoju djeteta npr. u strahu od nepoznatog.

Zlotowicz (1974) objasnio je značenje Moroovog refleksa kako ga je razmatrao Bowlby i to u okviru ispitivanja veze majka - dijete na primjeru majmuna. Njih majke svuda nose čak i pri opasnim kretnjama pa im sigurnost ovisi o čvrstini držanja za majku. Stoga bi se moglo pretpostaviti da Moroov refleks služi obrani od opasnosti padanja. Iz toga možemo zaključiti da je opasnost padanja urođena opasnost.

J. B. Watson je (prema Zlotowicz, 1974) pokazao da su svi strahovi koji nastaju u kasnijem razvitku ljudskog bića, posljedica prvih reakcija, tj. da nastaju uvjetovanjem. Dokazao je to pomoću bijelog štakora. Dojenčetu poznatom kao mali Albert donosio je bijelog štakora pri čemu je dijete stalno bilo mirno. Jednom prilikom kad je Watson donoseći štakora jako udarao po jednoj metalnoj šipci mali Albert se trzao. Sljedećih puta kada je djetetu donošen bijeli štakor ili išta njemu slično, ono je iskazivalo strah (plakalo, bježalo) iako je to donošenje bilo praćeno glazbom.

Watson je, osim toga, uklanjao strah koji je prouzrokovao na način da je pokazivanje bijelog miša povezao sa događajima ugodnima djetetu kao što su milovanje, nježne riječi, davanje slatkiša i sl. (Zlotowicz, 1974)

Na Watsonove zaključke psiholog C. W. Valentine iznio je nekoliko primjedbi. Prva tvrdnja kojom se suprotstavlja Watsonu jest ta da prvi mehanizam učenja ne bi bilo uvjetovanje, već navikavanje. A druga tvrdnja pak kaže da dojenče nije više nedovršeno biće koje stalno reagira trzajima ili Moroovim refleksom, već ono promatra događaje oko sebe, razlikuje lica i glasove.

Ljudsko novorođenče, kao i mlado mnogih životinjskih vrsta posjeduje već određeni strah, predznanje o osnovnim opasnostima koje mu prijete te mora naučiti raspoznati situacije na koje je pripremljeno da reagira strahom. (Zlotowicz, 1974)

Svaka nagla promjena može neugodno djelovati na dijete. Ako se na primjer iznenada djetetu unesemo u lice, brzim ga pokretom okrenemo ili dignemo sa ležaja ili mu se naglo približimo, oduzmemo igračku i sl. možemo izazvati u djetetu napetost praćenu neugodnošću. (Krković, 1964)

2.1.1. Strah od stranih osoba i počeci straha od odvajanja

U jednom periodu dječjeg razvoja (oko 3-4 mjeseca života), novorođenče se veseli i smiješi svakome tko mu priđe. R. Špic i njegovi suradnici (prema Zlotowicz, 1974) proučavali su uvjete u kojima se pojavljuje ova neizmjerena ljubaznost bez ikakve diskriminacije.

Za istraživanje su napravljene maske sa velikim očima i pomicanje su na pogodan način npr. klimanja glavom u znak odobravanja. Novorođenčad je pokazala veliko zadovoljstvo promatranjem maski. Reakcijama koje novorođenče pokazuje prema maskama koje sadrže manje-više crte ljudskog lica, pokazalo se da je najviše osjetljivo na položaj i otvor očiju, kao

i na izvjestan pokret glave čije se klimanje može protumačiti dobronamjernim. (Zlotowicz, 1974)

Počevši od tog perioda dijete pokazuje izuzetno zanimanje za ljude, njihova lica, glasove. Budući da su za dijete lica slična po očima i ne razlikuju se mnogo te imaju mnogo zajedničkog, u njemu bude veliko zanimanje. (Zlotowicz, 1974)

Kasnije, oko sedmog mjeseca života, novorođenče pokazuje mnogo veće nepovjerenje prema novom licu te u prisustvu nepoznate osobe može izraziti strah. Svoj strah dijete prvo iskazuje na način da se potpuno umiri, promatra stranca i mršti obrve. Dijete iskazuje strah čak i kad ga majka drži u rukama, a u prisustvu je stranog lica. Pokazuje ga na način da plače, okreće se od stranog lica, vrišti itd. (Zlotowicz, 1974)

Jačina ove djetetove reakcije ovisi o slijedećim čimbenicima:

- broju i različitosti osoba koje se bave djetetom,
- mjestu i okolnosti susreta,
- ponašanju majke prema strancu,
- ponašanju strane osobe.

Bez obzira na odstupanja može se reći da je ovaj strah univerzalan te da je zapažen u svim civilizacijama i u svim društvenim slojevima. (Zlotowicz, 1974)

U istoj fazi djetetovog razvoja javljaju se reakcije jakog straha izazvane promjenama na bliskim osobama: naočale ili kapa na majčinoj glavi mogu natjerati dijete u plač; kao da se ono blisko promijenilo u nešto strano. (Zlotowicz, 1974)

Špic slažući se sa Freudovim idejama smatra kako novorođenče ne reagira toliko na prisustvo strane osobe, već na činjenicu kako prisustvo nepoznatog znači odsustvo voljene osobe tj. majke. Iako to tumačenje pomalo pobija činjenica kako dijete pokazuje strah i u prisustvu majke, dokazano je da se strah od stranih ljudi javlja u razvoju djeteta uvijek prije prvih znakova straha od odvajanja. Smatra se da su ova dva straha od posebnog značaja te ih se uzima kao osnova mnogim drugim dječjim strahovima. (Zlotowicz, 1974)

„Pred kraj prve godine djeca počinju koristiti informacije o emocionalnim ekspresijama drugih ljudi za regulaciju vlastitog ponašanja.“ (Ross V. i dr., 1998, 454)

Djeca će za ovu vrstu regulacije često gledati majku ili oca, osobito u trenucima kada nisu sigurna što trebaju učiniti, na primjer kada primijete nepoznat objekt ili u prostoriju uđe djetetu nepoznata osoba. U istraživanju koje je imalo za cilj istražiti javljanje emocija, majke se pitalo kako obično reagiraju kada na neki događaj njihova djeca reagiraju iznenađenjem. Mnoge majke su odgovorile da nakon što dijete pokaže iznenađenje, slijedi trenutak u kojem dijete nije sigurno što treba učiniti tj. kako reagirati te nakon toga slijedi stanje ili radosti ili uznemirenosti. Ovisi o majci kakva će reakcija djeteta biti. Ako tijekom tog kratkog trenutka majka pokaže pozitivnu reakciju djetetu, osmijehom ili govoreći mu ugodnim glasom, vjerojatnije je da će dijete reagirati ugodom i da će uznemirenost biti izbjegnuta. (Ross V. i dr., 1998)

2.2. Strahovi djece predškolske dobi

2.2.1. Strah od mraka

Pravi strah od mraka javlja se u toku treće godine djetetova života. Kod mlađe djece strah od mraka je uglavnom povezan sa nekim drugim strahovima: od lopova, vukova, vještica to jest odnose se na teme strahova od razdvajanja i uništenja. (Zlotowicz, 1974)

Djeca često promjenu dana u noć, svjetlosti u tamu, doživljavaju na način da se i njihovo trenutačno emocionalno stanje promijeni. Strah najčešće nastaje iz razloga što u mraku oblici gube jasnu sliku te ona postaje zamagljena.

Kako djeca reagiraju na vanjske podražaje, kod neke djece mrak može dovesti do opadanja raspoloženja; lice im postaje potišteno, a glas počinje zvučati tiho i plašljivo.

U ovoj dobi tama koja plaši izaziva i druge strahove: strah od sablasti, duhova i provalnika. Kako je dječja mašta izuzetno razvijena u vrtićkoj dobi, dijete može u tamnom kutu dječjeg vrtića zamisliti strašne likove kako gledaju u njega.

Također, u igri skrivača neka se djeca neće usuditi sakriti na mračno mjesto ili će se pak brzo otkriti jer ne mogu podnositi tu unutarnju napetost, strah i neizvjesnost.

Smatra se vrlo bitnim da se dječji strahovi shvate ozbiljno i da se pokušaju razviti neke zajedničke strategije kako se može proći pored tamnog kutka. Neka djeca potom iskustva iz vlastita doma prenose u vrtić pa pored mjesta koje ih straši prolaze pjevajući ili zviždeći. Neka djeca svoj strah prevladavaju na način da razgovaraju sa duhovima ili sablastima: „Znam da si tu“ i u tom trenutku sablast nestane. Takva iskustva sa sablastima mogu poslužiti

kao izvrstan povod za zajedničko izmišljanje fantastičnih priča djece i odraslih. Iz takvih priča djeca stječu različite strategije kojima se mogu poslužiti kako bi pobijedila strah. (Ennulat, 2010)

2.2.2. Strah od gubitka i razdvajanja

Svaki razvojni korak znači i porast dječje samostalnosti. Zbog dječje želje za istraživanjem svijeta oko sebe, dolazi do potiskivanja odraslih u drugi plan. Kako bi moglo samostalno istraživati, dijete se mora pomalo odvajati od majčine blizine, no ipak želi biti sigurno kako će majka biti prisutna ako je zatreba pa je traži pogledom ili je povremeno doziva.

Strahovi od gubitka i razdvajanja pojačavaju se početkom vrtićke dobi kada dijete po prvi puta ostaje negdje bez majke. Dijete osjeća nesigurnost zbog promjene, boji se kako njegov svijet više nikada neće biti isti kao prije. Osjeća se kao da ga je majka napustila. Taj je strah povezan s velikom boli, koja ponekad treba suze da bi popustila. Pri tome dijete je izloženo velikoj unutarnjoj napetosti, koja utječe na ostale aspekte njegova ponašanja. Taj strah dovodi do toga da se dijete kod kuće ne razdvaja od majke, drži se za nju i neprijateljski je raspoloženo prema njoj jer ga je napustila. Ono je izgubilo kontrolu nad sobom jer se njegov dosadašnji svijet promijenio. Ne postoji nikakav recept prema kojemu bi se uklonile faze plakanja kod djeteta, no jedna od neprimjerenih reakcija nekadašnje pedagogije što se i danas omakne jest: „Srami se!“ Takve riječi dijete čine još nemoćnijim i očajnijim. Ono treba podršku i rutinu. Svaki vrtić prakticira određene navike u određeno doba dana pa tako i dolazak roditelja po djecu što njima nudi određenu sigurnost da će se roditelji vratiti po njih. (Ennulat, 2010)

2.2.3. Strah od novoga

Svaki razgovor s većom djecom pokazuje koliko su bolno doživjela razdvojenost u prvim tjednima boravka u dječjem vrtiću i koliko ih je opteretila količina novosti s kojom su se susretala. Djetetu nedostaje ono poznato. U razdoblju od rođenja pa do polaska u dječji vrtić dijete živi unutar strukture svoje obitelji. Najednom, ulazi u novi svijet odvojen od svojih najbližih, u kojemu se tek mora dokazati. Kod djeteta se pojavljuje još jedan problem. Odgajateljica zamjenjuje veliki broj sati proveden s bliskim osobama. Dijete nije sigurno smije li zavoljeti tu novu ženu, odgajateljicu, te hoće li time razočarati mamu ili tatu.

Strah od novoga očituje se i u strahu od odrastanja. Mnoga djeca osjete taj strah prilikom rođenja mlađeg brata ili sestre pri čemu su uvjereni da bi im bilo bolje da su ostala najmlađa jer bi onda imala bolju skrb. (Ennulat, 2010)

2.2.4. Socijalizacijski strahovi

Krenuvši u dječji vrtić djeca se uče kretati unutar određene grupe. Dijete nastoji pronaći svoje mjesto u grupi. Ono uči razlikovati se od drugih te mu je potreban osjećaj vlastite vrijednosti kako bi se dokazalo. Kod manje stabilne djece očituje se sramežljivost, koja kod plašljivijeg djeteta može dovesti do toga da blokira svaki vlastiti poticaj i da se povuče. Osjećaji srama usko su povezani sa strahom. Posramljeno dijete, od straha da će se ponovno naći u posramljenoj situaciji, povlači se u sebe. Osjećaj srama izaziva osjećaj manje vrijednosti. Dijete ima osjećaj da su svi u grupi bolji od njega i zbog toga se još više srami. Kao posljedica toga dijete može postati „crna ovca“, predmet ismijavanja i izbjegavanja te će vrlo teško podnositi takvu ulogu. U ovom se procesu jasno vidi uloga straha kao socijalnoga korektiva.

Ako dijete ima zdrav osjećaj vlastite vrijednosti, sposobno je preboljeti negativne doživljaje i neuspjehe te opet pronaći ravnotežu. Takva djeca nakon posramljujućih situacija razvijaju smisao za humor i znaju se smijati na svoj račun. Bez ikakve prepreke ona se ponovno iskušavaju pred očima drugih i unatoč strahovima uče ići dalje. Kako bi dijete došlo do toga, potrebna je sloboda u ophođenju s nezgodama i neuspjesima. Pod tim se podrazumijeva i otvorena i topla atmosfera koja uključuje pažnju drugih. (Ennulat, 2010)

2.2.5. Strah od bolesti i nesreća

Ljudski je život od rođenja pa do smrti prepun opasnosti. Djeca se od malih nogu suočavaju sa lošim stranama života (iznenadna bolest, suočavanje s nasiljem pri nekom napadu ili nesreća na cesti). Sve su to događaji koji uzrokuju egzistencijalne strahove, koji jednako muče djecu kao i odrasle.

Vlastita bolest kod djece izaziva određeni strah. Bolesna djeca tek djelomično razumiju svoju situaciju. Autorica Ennulat na primjeru Sebastijana objašnjava dječji strah od vlastite bolesti. Sebastian se jedne noći probudio plačući, imao je visoku temperaturu, a tijelo mu je bilo prekriveno sitnim crvenim mjehurićima. Dobio je vodene kozice, koje već nekoliko tjedana kruže u njegovoj vrtićkoj grupi. Najviše su ga mučile vidljive promjene na koži. Čim bi se

pogledao u ogledalo, počeo bi plakati jer se više nije prepoznavao. Postao je stran samome sebi i preplavio ga je strah da će sada takav i ostati.

Djeca ne mogu procijeniti što je to uzrokovalo njihovo trenutno stanje, a često i svoju bolest vide kao posljedicu svojeg lošeg ponašanja. Kod liječnika koji ih pregledava djeca često reaguju odbijanjem i plačem jer liječnikove mjere liječenja doživljavaju kao napad.

Za svu djecu vrlo je važno da budu informirana kako i bol ima funkciju alarma. Zajednički cilj učenja sastoji se u tome da se bol osjeti, izrazi i da se ne potiskuje. (Ennulat, 2010)

2.2.6. Strah od rastave roditelja

Strah od rastave roditelja pripada skupini strahova od razdvajanja. Rano saznanje o mogućnosti razdvajanja ili rastave roditelja pri raznim konfliktima u zajedničkom životu vodi do toga da djeca roditeljske svađe i nesuglasice doživljavaju s vrlo velikom dozom straha.

Simptom straha koji djeca vrlo često razvijaju kada se razgovara o mogućem razvodu roditelja je na primjer bol u truhu, koja može postati toliko jakom da je ponekad potreban i boravak u bolnici.

Ponekad se kod djece razvedenih roditelja javlja i osjećaj krivnje. Dijete mašta kako može ponovno spojiti roditelje, a kako mu to ne uspijeva, osjeća se loše i izjeda ga krivnja. (Ennulat, 2010)

2.2.7. Panika

„Panika je poseban oblik straha, traje najčešće nekoliko minuta, iznimno je snažna i ima karakteristike krajnje uznemirenosti. Svako iskustvo panike predstavlja maksimalnu nemoć i gubitak kontrole. Panika pridonosi smanjivanju osjećaja vlastite vrijednosti.“ (Ennulat, 2010, 42)

Panika unutar vrtićke grupe može biti zarazna jer ta očitovana energija utječe i na ostale članove. U slučaju panike preporučuje se da se dijete koje je ju je doživjelo izdvoji iz grupe kako bi se smirilo u prisustvu odgajateljice. Nakon toga, vrlo je važno unutar grupe ne ignorirati nastalu situaciju već otvoreno razgovarati o tom iskustvu. (Ennulat, 2010)

2.2.8. Strah od nasilja

Kada djeca postanu svjedocima nasilnih scena, osjećaju neposrednu opasnost jer nisu u stanju procijeniti stupanj nasilja. Ona postaju preplavljena tim oslobođenim agresivnim nabojem i zapadaju u bespomoćnost. U slučajevima glasnih svađa u obitelji djeca trpe verbalno nasilje koje mijenja i oca i majku. U takvim situacijama dijete se osjeća kao da su ga njegovi roditelji napustili jer njihovo ponašanje više nije predvidljivo.

U svakoj grupi dječjega vrtića postoji barem jedno ili dva djeteta koja se smatraju nasilnima. Djeca često imaju sasvim drugačije uzroke pokazivanja agresije. Tako na primjer dijete udara šakom u lice dijete koje sjedi pored njega jer se nasmijalo. Takva je situacija za obje strane povezana sa strahom. Dijete koje je udarilo također se plaši nasilja koje je izbilo iz njega.

Djeca tek trebaju spoznati djelovanje svojih agresivnih radnji stoga im je potrebna odrasla strpljiva osoba kao pratnja uz koju bi upoznali vlastitu agresivnost i razvili strategije pomoću kojih je mogu kanalizirati. (Ennulat, 2010)

2.2.9. Strah od životinja

Odnosi male djece prema životinjama zabavna su i dobro poznata iskustva. Djeca pri susretu sa životinjama prikazuju mješavinu privlačenja i odstupanja koja je tako karakteristična pri sukobu znatiželje i pribojavanja. Znatiželja izgleda u prvo vrijeme prevladava. Strah dolazi tek kasnije. Psiholog Valentin (prema Zlotowicz, 1974) promatrao je svoje dijete i radio zabilješke. U šestom mjesecu dijete nema nikakav strah od velikog ovčara. Jako ga zanima rep kojim pas maše pa ga kasnije čak i hvata. Isto dijete po mišljenju psihologa kasnije sa 20 mjeseci pokazuje strah od pasa.

Kao u slučaju pada, dijete bolje podnosi neprijatne posljedice svog osobnog postupanja nego tuđeg. Ipak, činjenica je da ga odnosi sa životinjom pa čak i domaćom, stavljaju u prisustvo neobičnih, privlačnih, ali i zastrašujućih bića.

3. BIOGRAFSKA PODLOGA STRAHA

Neka djeca od rođenja pa nadalje biti će opuštena, znatiželjna, neće se lako dati pokolebati, biti će snalažljiva u gotovo svakoj društvenoj situaciji. No, neka djeca neće tako lako steći te osobine. Razlog tome je što su neka djeca plašljivija, opreznija i samim time povučenija. Ako se predugo zanemare te osobine mogu uvesti dijete u svijet na oprezan i ograničen način. Dijete će zbog toga izbjegavati nova iskustva, neće lako stupiti u kontakt s ljudima i time će propustiti mnoge prilike da razvije svoje talente. Bez obzira na to je li dijete rođeno vrlo plaho ili je pak vrlo društveno, tijekom djetinjstva susrest će se sa nekim strahovima. Između druge i sedme godine dijete prosječno ima četiri vrste straha; između šeste i dvanaeste taj se broj može udvostručiti.

Strahovi su toliko česti jer čine osnovnu ljudsku emociju, a to je potreba za preživljavanjem. Strah od mraka, velikih životinja, munje, groma i zatvorenog prostora samo su neki, koje smo naslijedili od svojih pretpovijesnih predaka. Emocionalni dio mozga kroz iskustvo postupno uči što je opasnost i čega se treba bojati, a što ne predstavlja stvarnu opasnost. On uči kada treba reagirati na unutrašnju uzbunu, a kada biti samo malo oprezniji. Kako dijete postaje starije, misaoni dio mozga neokorteks ima sve veću ulogu u stišavanju straha. Kad je plašljivo dijete u dobi između tri ili četiri godine, roditelji mogu početi sa uvjeravanjem, a u dobi od šest ili sedam godina dijete samo analizira situaciju koja ga je uplašila. Strah postaje problem u djetinjstvu kad se urođeni odgovor mozga ne može preoblikovati. U strahu, tijelom upravlja emocionalni dio mozga, što koči razumno mišljenje. Naš nagon za preživljavanjem čini emocionalni mozak moćnijim od razuma, što je jedno od objašnjenja da su strahovi tako česti. (Shapiro, 2002)

3.1. Temperament

Istraživači (prema Shapiro, 2002) pretpostavljaju da se 15 do 20% djece rađa s prepoznatljivo stidljivom i plašljivom naravi, što ih ugrožava i od lakših i od ozbiljnijih problema. Plašljivost se smatra tako snažnom urođenom crtom koja se može ustanoviti u prvim tjednima života. Ako stavimo mobil ispred plahog djeteta ili pustimo traku s nepoznatim glasovima, ubrzava mu se rad srca i takva djeca glasno zaplaču uz grčevite pokrete.

No, istraživanja provedena na ljudima i životinjama pokazala su da se ovisno o načinu na koji se roditelji odnose prema plahom djetetu, ta osobina može preoblikovati.

3.2. Mozak

Istraživači (prema Shapiro, 2002) vjeruju kako su neka djeca rođena s povučenim i plašljivim temperamentom zbog načina na koji njihov mozak reagira na okolinu. Jerome Kagan sa Sveučilišta Harvard (prema Shapiro, 2002) ističe da je preosjetljiva amigdala, emocionalni kontrolni centar mozga, glavni izazivač plašljivosti. Svoja prva znanja o tome dobio je na temelju svojih istraživanja mačaka. Jedna od sedam mačaka, za razliku od svoje braće, rađa se plašljiva i ne istražuje novi teritorij. Usprkos svom lovačkom nagonu, napast će samo najmanjeg glodavca jer je previše plašljiva da se suprotstavi protivniku ni približno svoje veličine. Kagan vjeruje da su plašljiva djeca poput ovih plahih mačaka, robovi svoje preaktivne amigdale, koja kod ljudi sazrijeva oko osmog ili devetog mjeseca. To je doba kad mnoga djeca prolaze razdoblje pojačanog nemira.

3.3. Previše zaštitničko roditeljstvo

Shapiro (2002) ističe Kaganovo istraživanje u kojemu je pratio živote pet stotina djece, sklone povučenosti, tijekom 17 godina. Plašljiva djeca mogu prevladati urođenu sklonost, ako roditelji ne potkrepljuju njegovu preosjetljivost. Takva djeca moći će razviti osobine koje se neće razlikovati od druge djece u dobi od pet godina. Kagan je ustanovio kako se plašljivo dijete mijenja zbog stalnih promjena u načinu na koji mozak odgovara na stres i na povišena emocionalna stanja te da se previše osjetljiva amigdala smiruje. Ipak, roditelji koji nastoje zaštititi osjetljivo dijete od svega što bi ga moglo uznemiriti ili uplašiti, izlažu ga plašljivosti za cijeli život. Iako je razumljivo da roditelji žele zaštititi svoju osjetljivu djecu, na duži vremenski period to može biti loše za njih jer se time sprječava mozak djeteta da se biološki prilagodi izazovnijoj odnosno stvarnijoj okolini.

Sve su djeca sklona nekim zajedničkim strahovima. Od rođenja pa do šestog mjeseca boje se glasne buke i gubitka podloge. Od sedmog do dvanaestog mjeseca boje se stranih lica, iznenadne glasne buke. No, neka djeca su rođena izuzetno plašljiva. Plašljiva i uznemirena narav može biti vrlo stabilna te će neka djeca ostati plašljivija i uznemirena više od svojih vršnjaka kroz čitavo djetinjstvo, a možda i kasnije. Takva djeca više će biti izložena opasnosti od ozbiljnog tjeskobnog poremećaja, kao što su fobije i izražena povučenost, ako njihovi roditelji ne primjene postupke koji će im pomoći da prevladaju plašljivost te da izbjegnu još veće poremećaje.

Razlika između djece koja prerastu plašljivu narav i onih koje to ne uspiju, jest sposobnost da samu sebe umire. Sva djeca imaju tu sposobnost čak i u maternici, ona se mogu umiriti sišući zaglavak, što nastavljaju raditi i u prvim tjednima života. Sa tri ili četiri tjedna novorođenčad koristi svoj vid kako bi se umirila i to na način da gledaju u zid ili u neku igračku. Sa osam ili deset tjedana, kada već bolje kontroliraju pokrete, od sisanja zaglavka prelaze na sisanje palca, što će osjećati kao sisanje bradavice.

Postoje razne metode koje dijete može naučiti da se umiri. Jedna od njih je i micanje rukama ispred svoga lica, bacanje nogama na određen način ili samo promjena položaja tijela. Sve su to oblici samomosmirivanja djeteta.

Izuzetno plašljiva djeca također imaju načine da se umire, ali te urođene metode nisu im uvijek dostupne iz razloga što su osjetljivije na podražaje te kad se uzbude i biokemikalije krenu iz njihova mozga kroz tijelo i to je za njih previše.

Od početka, roditelji plašljivije djece smatraju kako oni trebaju smirivati dijete jer ono to ne može samo. Tada roditelji rade sve kako bi smirili svoje dijete. Pjevaju im uspavanke, ljuljaju nose gore, dolje dok ih ne zaboje leđa, neki čak i voze djecu u autu jer ih vožnja smiruje. Konačno, roditelji nauče što uznemiruje njihovu djecu te na koji način ih umiriti, makar i na štetu vlastita zdravlja. Takvi roditelji i sami postaju preosjetljivi na buku jer to smeta djetetu, ne dopuštaju da dijete podigne osoba koju dijete ne poznaje te su oprezni u svakoj novoj situaciji ili kada se naruši djetetov dnevni raspored. (Shapiro, 2002)

Jeorome Kagan (prema Shapiro, 2002) u svom je istraživanju primijetio kako jedno od troje plahe djece preraste plašljivost. On to pripisuje načinu na koji se roditelji ponašaju prema svojoj djeci ne dižući ih čim zaplaču, a kada ih podignu, provedu manje vremena kako bi ih smirili. Takvi roditelji smatraju kako je bitno da se dijete prilagodi okolini. Ne očekuju da će

se okolina prilagoditi njima. Učinak takvog roditeljstva jest da preosjetljiva amigdala plahovite djece, kroz trenutke u kojima se trebaju smiriti, vjerojatno oblikuje sve više živčanih veza između misaonog i emocionalnog mozga.

3.4. Nerazvijeno povjerenje prema okolini

Dijete se za razliku od drugih bića nalazi u bespomoćnoj situaciji i potpunoj zavisnosti od sredine. Samim time što se dijete postupno okreće svojoj okolini ta mu sredina mora izgledati gostoljubiva i puna povjerenja. Gostoljubiva u smislu zadovoljavanja njemu važnih potreba. Malom je djetetu potrebna atmosfera koja će mu pružati osjećaj sigurnosti i ugone. Ovu „rajsku“ fazu zadovoljenih potreba dijete mora doživjeti, jer se jedino iz prvotno stečenog povjerenja ljudsko biće može odvažiti da stavi na kocku samo davanje bez straha da će biti uništeno. (Riemann, 2002)

3.5. Nedovoljna majčina skrb

Rene Spitz je (prema Riemannu, 2002) u svojim istraživanjima djece iz domova pokazao kako su djeca koja su u prvim tjednima bila odvojena od majki imaju teška ili čak nepopravljiva oštećenja u svome razvitku. Ona nisu imala neophodne životne uvjete, i zato su bila izložena strahovima neprimjerenim njihovom uzrastu. Takva djeca često pokazuju znatno zakašnjenje, jednostranost, ispod ili prerano sazrijevanje u tijeku svoga razvoja. Do takvih ranih oštećenja osobito lako dolazi kod nevoljene i neželjene djece te kod djece koja su rano odvojena od majke zbog duljeg bolničkog liječenja.

3.6. Trauma iz rata

„Traumatski događaj je događaj koji je izvan granica uobičajenog ljudskog iskustva i koji je izrazito neugodan gotovo za svakoga. To može biti ozbiljna prijetnja životu ili tjelesnom integritetu, ozbiljna prijetnja djeci, supružniku, bliskim rođacima, prijateljima, iznenadno uništavanje doma ili cijele zajednice, pogled na drugu osobu koja je ozbiljno povrijeđena ili ubijena u nesreći, odnosno nasilnom činu te nazočnost takvim događajima.“ (Pregrad, 1996, 147)

Traumatsko iskustvo može utjecati gotovo na sva područja života: na razmišljanje, tjelesno zdravlje, osjećaje, ponašanje, međuljudske odnose. Kod osjećaja najčešće se javlja strah, užas, briga za vlastitu sigurnost i sigurnost bližnjih. Ljudi doživljavaju strah da će se „sломiti“ ili „izgubiti kontrolu“ nad sobom te da će se sličan događaj ponoviti. (Pregrad, 1996)

„Dječji strahovi u ratu nastaju kao posljedica traumatičnog iskustva. Pod traumatičnim iskustvom podrazumijevamo svaki neočekivani, iznenadni i opasni događaj koji nadilazi djetetove sposobnosti sučeljavanja s opasnošću, odnosno koji dijete ne može prihvatiti u svoju sliku predivnog i sigurnog svijeta (npr. izloženost pucnjavi, prisustvovanje paljenju vlastite ili susjedove kuće, nečijem mučenju, ranjavanju ili ubijanju i sl.).“ (Keresteš i dr., 1992, 11)

Svaki traumatični doživljaj kod djeteta izaziva vrlo snažnu reakciju straha. Dijete je tada potpuno preplavljeno strahom. Ponekad glasno vrišti i plače, a ponekad je strah toliko jak da potpuno zakoči cjelokupno djetetovo ponašanje i doživljavanje pa može dovesti i do stanja šoka i svojevrsne paraliziranosti, odnosno emocionalne obamrlosti. Strah se kod djeteta može pojaviti u svim situacijama koje direktno ili indirektno podsjećaju na traumatično iskustvo. Na primjer, dijete koje je gledalo kako mu neprijatelj pali kuću već i na miris dima može reagirati strahom. (Keresteš i dr., 1992)

4. PREVENCIJA STRAHOVA U OBITELJI

Ako je dijete nečim uznemireno i ne može se prilagođavati novim situacijama, pogotovo ako u obitelji postoje slučajevi tjeskobnih poremećaja ili strahova, roditelji bi trebali svjesno usvojiti način koji će dijete učiniti otpornijim.

4.1. Ne budite djetetu stalno za petama

Za početak potrebno je naučiti dijete kako da se samo smiri kad je uznemireno. Pedijatar Wiliam Sammons (prema Shapiru, 2002) piše u svojoj knjizi *the Self-Calmed Baby* (Dijete koje se zna smiriti) :

„Sposobnost djeteta da se samo smiri znatno pojačava sigurnost u sebe i samodovoljnost. Umjesto da bude bespomoćno, vaše dijete konačno može učiniti nešto za sebe. Ima osjećaj da je sposobno i manje ranjivo, jer ne ovisi toliko o drugima. Samosmirivanje donosi utjehu i prilagodljivost, što roditelji ne bi mogli postići.“

Dr. Sammons (prema Shapiru, 2002, 108) ustrajava na tome da svako dijete može naučiti kako da se smiri te da je to vještina koju bi ona trebala usvojiti. On savjetuje roditeljima da ne podižu odmah djecu, već da joj daju priliku da se sama smire:

- prvo pogledajte dijete i uvjerite se da je sve u redu
- zatim pričekajte minutu-dvije i nježno recite nekoliko riječi
- budite u vidnom polju djeteta i dajte da vas vidi; sam pogled na vas djelovat će umirujuće
- opet pričekajte minutu – dvije, pa provjerite pelene. Ako dijete nije mokro, pričekajte nekoliko trenutaka da vidite hoće li se smiriti na zvuk vašeg glasa
- samo tada podignite dijete i držite ga nekoliko minuta da ga smirite, a tada stavite dijete iznova u krevetić u njegov omiljeni položaj. Ako se još uvijek nije smirilo, pokušajte jedan od navedenih savjeta
- učinite dijete manje osjetljivim

Možete učiniti dijete manje plašljivim tako da ga učinite manje osjetljivim na pojave koje ga uznemiravaju. Načelo desenzibilizacije je jednostavno. Ako se dijete nečega plaši, postepeno

ga tome izlažite, dajući mu priliku da se navikne. Na primjer, zamislite da vaše dijete ne voli ostati sam s dadiljom. Pozovite dadilju ujutro na razgovor i igru s vama i vašim djetetom. Zatim je pozovite poslijepodne da se igra i hrani vaše dijete dok ste vi u neposrednoj blizini. Slijedećeg dana neka se dadilja igra s djetetom dok ste vi u susjednoj sobi, ali u djetetovu vidokrugu. Nakon toga igrat će se i hraniti dijete dok ste vi u drugoj prostoriji i konačno ćete napustiti kuću na nekoliko sati. Važno je da se pripremite na učinak. Bez obzira na to koliko vaše dijete jadikovalo i posezalo za vama, morate se oduprijeti potrebi da ga „štitite“. Zapravo, spašavajući ga, vi ga uopće ne štitite; učenje prilagodljivosti koristit će mu na dulji rok. Idite korak po korak, ali samo prema naprijed. (Shapiro, 2002)

4.2. Osigurajte nova iskustva

Doktor Sammons (prema Shapiru, 2002) navodi primjere nekih parova:

Jedan par odustao je od preseljenja u veću kuću jer nisu željeli da se njihovo petnaestomjesečno dijete privikava na novu sobu. Drugi par nije uzeo dadilju za svoje dijete dok nije navršilo šest godina. Roditelji preosjetljive djece nastoje održati sve nepromijenjeno kako se njihova djeca ne bi uznemirila, no to samo povećava mogućnost da oni ne prerastu svoju plašljivost. Umjesto toga, roditelji trebaju osigurati nova iskustva, nove vidike, nove zvukove, nove ljude tako da potaknu dijete da uči kako se prilagoditi promjenama.

Doktor tvrdi kako će roditelji najbolje pomoći svojem djetetu da preraste plašljivost i postane sigurnije, na način da ne dopuste da njegova plašljivost određuje kako će se oni ponašati prema njemu i da ne natkrili njihove dnevne planove. Smatra da djeca mogu svladati svoju plahovitost i njihova sklonost životu punom pretjeranog opreza i zakočenosti može biti ušutkana. Roditelji koji su odlučni i imaju povjerenja u sebe, mogu to učiniti. (Shapiro, 2002)

Često dijete nauči da se nečega ili nekoga boji, oponašajući strah koji pokazuju odrasli. Neki odrasli pokazuju svoj strah kada moraju ići kod zubara pa kada dijete također krene k zubaru, u njemu je već prisutna emocija straha, iako samo još nije steklo to neugodno iskustvo. (Shapiro, 2002)

4.3. Presudno za prevenciju: koristite razloge, razuvjeravanje, opuštanje i ponovnu uspostavu

Ako dijete doživi izrazitu neprijatnost u nekoj situaciji, u njemu se vrlo rano može razviti osjećanje straha. Na primjer, ako dijete kupamo u pretoploj ili prehladnoj vodi ili mu za

vrijeme kupanja uđe sapunica u oko, osjećaj neugodnosti koji se javio u vezi s tim iskustvom može se pretvoriti u emociju straha. Tada se dijete počinje bojati kupanja, otima se i vrišti. Nerijetko možemo primijetiti na plaži kako roditelji uzmu dijete pa ga naglo bacaju u vodu. Dijete vrišti i pokazuje neprijatnost, ali roditelji se ne obaziru već i dalje ponavljaju isti postupak. Na taj način kod djeteta se razvija strah, koji može imati i dalekosežnije posljedice. Ako se naprotiv tome dijete igra kraj vode i postupno moči svoje tijelo, ono će zavoljeti kupanje jer će mu taj osjećaj biti ugodan. (Krković, 1964)

Razvojni strahovi i nemiri djetinjstva smatraju se normalnim dijelom odrastanja. Oni se pojave i nestanu kako dijete raste. Učiti dijete kako svladati razvojne strahove, spriječiti će da se ti strahovi prošire na sve druge ljude, mjesta ili događaje.

Razlog zašto su strahovi prirodni jest taj što dječji intelekt ne može držati korak s opažanjem iznenadnih promjena u njegovom svijetu koji se proširuje. Kako se razvija razumijevanje djeteta ono obično uviđa da je njegov strah bezrazložan. Na primjer, predškolska djeca često se boje čudovišta jer ne razlikuju jasno ono što vide na televiziji od događaja u stvarnom svijetu. S njihovog gledišta, iznenadna pojava čudovišta i nije tako nemoguća. Odrastanjem, djeca polako uče kako su takve vrste strahota izmišljene i kako ne postoje u stvarnom svijetu.

Ljudska sklonost strahovima upozorava na to da je potrebno na vrijeme se pozabaviti uobičajenim razvojnim strahovima kod djece. Dr. Stephen Garber i njegovi suradnici (prema Shapiro, 2002) u svojoj knjizi Čudovišta ispod kreveta pišu kako strahovi s kojima se ne suočimo, traju čitav život. Oni tvrde da iako će mnogi strahovi nestati tako brzo kao što su se i pojavili, neki se zadrže i ukorijene. Strahovi koji se nastave i nakon dobi u kojoj ih većina vršnjaka vašeg djeteta preraste, vrlo vjerojatno će jačati, ukoliko se dijete s njima ne suoči. Strahovi s kojima se ne suočimo, ne samo da traju, oni se proširuju. Djeca plahe naravi, podložnija su zadržavanju strahova i šire ih na druge situacije.

4.4. Noćne more najčešći izvor strahova

Treba istaknuti važnost liječenja noćnih mora, koje su daleko najčešći izraz straha, kao i većeg dijela tjeskoba gotovo za svakog roditelja mlađe djece. Jedna od najčešćih noćnih mora djeteta predškolske dobi jest strah od odvajanja od roditelja; čudovište koje ga odnosi ili se dijete izgubi. Noćne more su često proživljavanje nekog uznemirujućeg događaja iz proteklog dana, kao što je gledanje nečeg zastrašujućeg na televiziji ili injekcija kod liječnika. (Shapiro, 2002)

4.5. Jasno razložite svom djetetu da je njegov strah neutemeljen

Na miran i logičan potrebno je objasniti djetetu zašto su njegovi strahovi bezrazložni. Predočiti mu činjenice, uvijek imajući na umu djetetovu razinu razumijevanja i jezične sposobnosti. Mišljenje mlađe djece jako je doslovno i vizualni primjer će dobro poslužiti. Na primjer, Barryju, dječaku koji se boji šišanja, otac je trebao objasniti zašto šišanje ne boli. Kad je Barry bio u smirenom stanju, otac mu je objasnio da rezanje kose neće boljeti jer se kosa sastoji od iskorištenih stanica koje ništa ne osjećaju kad ih se reže. Otac mu je to pokazao na primjeru rezanja papira, komadića vrpce, a zatim je odrezao i nekoliko vlasu svoje kose. (Shapiro, 2002)

4.6. Uvjeravanjem potičite samostalnost djeteta

Zagrliti dijete, pogladiti ga po leđima uz utješne riječi: „Sve je u redu, ne moraš se ničega bojati“, bit će mlađem djetetu dovoljno da ga uvjeri u nešto i to je obično dovoljno za većinu razvojnih strahova. No, roditelji koji previše uvjeravaju mogu samo pojačati djetetov strah. Pretjerano zaštićivanje predškolske i male djece od normalnih strahova, oduzima im priliku da razviju vlastiti obrambeni mehanizam. (Shapiro, 2002)

4.7. Suočavanje djeteta sa zastrašujućim događajem

Ne pomaže siliti dijete da se suoči sa strahom dok je u panici. Tako se samo pojačava strah. Suočavanje sa zastrašujućim događajem pomaže samo ako se surađuje sa djetetom i slijede načela desenzibilizacije i samoostvarivanja. Ta načela traže da se dijete postupno izlaže strahu, malo pomalo i terapija se nastavlja samo kada je dijete u potpunosti smireno i spremno za slijedeću razinu. (Shapiro, 2002)

4.8. Recite djetetu što će se dogoditi

Ako dijete ima strah od odvajanja potrebno je da mu roditelj stvori mentalnu sliku o tome gdje je kada je odvojen od njega. Bitno je da roditelj objasni što će raditi kada izađe iz kuće. Na primjer, ako je dijete uznemireno što treba ostati u kući svog prijatelja dok je roditelj u kupovini, bilo bi dobro da roditelj objasni: „Idem u trgovinu kuda obično odlazimo. Na onim policama izabrat ću namirnice koje trebamo za večeru. Zatim ću otići do auta i doći po tebe.“ Pritom je bitno da se opis odnosi na stvari, ljude i mjesta koji su djetetu poznati, tako da samo

stvari predodžbu o roditeljevom izostanku. Potrebno je izbjegavati pojedinosti o stvarima i mjestima koji mu nisu poznati jer bi to samo povećalo njegovu uznemirenost. (Shapiro, 2002)

4.9. Izbjegavanje zastrašujućih priča i filmova

Ukoliko dijete ima česte noćne more, tada je potrebno izbjegavati zastrašujuće priče i filmove prije spavanja, čak i onda kada djeca upravo to žele slušati ili gledati. Nakon doživljene noćne more dijete ne bi smjelo ostati dugo budno. Kada djeca ostaju dugo budna kako bi izbjegla noćnu moru, ona ustvari povećavaju mogućnost za slijedeću noćnu moru. To se događa kada djeca nemaju dovoljno dubokog REM sna jer tada njihovo tijelo zahtijeva REM san iduće noći, a najčešće se noćne more odvijaju u tom dijelu sna. (Krković, 1964)

4.10. Zabranjeno plašenje djece

Svjesno ili nesvjesno, roditelji vrlo rano počinju upotrebljavati emociju straha kao odgojno sredstvo. Odrasli to čine upravo iz vlastitog straha da se djetetu ne bi nešto dogodilo pa ga plaše unaprijed: ugrist će te pas. Izazivajući u njemu na taj način emociju straha, uskraćuju mu stjecanje jednog u životu važnog iskustva, a to je kako postupati sa životinjom, a da mu one ne učine neko zlo. Iskustvo pokazuje da se djeca koja su naučila lijepo postupati sa životinjama ne plaše od njih, nego su ispunjena čuvstvom nježnog prijateljstva. (Krković, 1964)

„Plašenje djeteta u raznim situacijama stvara u njemu osjećaj nesigurnosti, što može biti presudno za razvoj cijele njegove ličnosti. Izazivanje straha kod djeteta može dovesti do psihičke traume, mucanja ili težih oblika u ponašanju.“ (Krković, 1964, 9)

4.11. Pomoć kompjutera

Za sve veći broj kompjuterskih programa kaže se da prikazuju virtualnu okolinu, jer oponašaju izgled i zvukove stvarnog svijeta. Tijekom deset godina usavršavani kompjuteri koriste se u korist izlječenja strahova od mostova, tunela ili aviona, a da ne dovedu pacijente pred zastrašujući objekt.

Iako zamišljeni za zabavu, neki kompjuterski programi za djecu mogu proizvesti istu varku u umu, stvarajući okolinu koja ima izgled i zvuk onoga što izaziva strah kod djeteta. Program koji se preporučuje u svladavanju strahova jest Pajama Sam and Who s Afraid of the Dark? (Pidžama Sam i Tko se boji mraka?) Zamišljeni su za djecu od tri do sedam godina. Pidžama

Sam je crtani lik koji svladava svoj strah od mraka praveći se da je veliki junak. Igrajući se tim programom, u koji su i sami uključeni, trebaju pomoći Samu da riješi mnoštvo zagonetki, suočavajući se, što nije slučajno, s vlastitim strahom. (Shapiro, 2002)

5. ZAKLJUČAK

Iz navedenog rada može se zaključiti kako su strahovi sasvim prirodna pojava kod svih ljudi. Kao što sve počinje i utemeljuje se u djetinjstvu tako i strahovi počinju od najranije djetetove dobi i prate gotovo sve faze čovjekovog života. Neki strahovi su prisutni u svim kulturama u određenoj dobi, a to su strahovi od odvajanja i nepoznatih osoba.

Svaka razvojna faza nosi svoje strahove i vrlo je važno kako ćemo se nositi sa njima. Neka djeca vrlo lako prolaze kroz razvojne faze strahova, dok druga djeca imaju više problema s njihovim prerastanjem. Postoje mnogi čimbenici koji utječu na razvoj dječjih strahova. Sve počinje od samoga rođenja. Postoje genetski činitelji kao što su mozak i temperament, ali i okolina također igra veliku ulogu u nastajanju strahova. Već po rođenju dijete mora imati osjećaj da može vjerovati svojoj najbližoj okolini te se osjećati sigurno. Pritom je vrlo bitna majčina prisutnost i stečena privrženost između majke i djeteta.

O tome kako će uspješno ili neuspješno djeca savladati svoje strahove veliki utjecaj imaju njihovi roditelji. Roditelji su ti koji najviše vremena provode sa svojom djecom te tako primijete koji strahovi muče njihovu djecu. Vrlo je važno da se ti strahovi ne zanemare ili ignoriraju te da se o njima otvoreno razgovara. Ovdje roditelji imaju veliki problem naći „zlatnu sredinu“ jer neki roditelji postaju previše zaštitnički i nastoje svijet prilagoditi djetetu. Pritom ne pružaju šansu da se dijete nauči suočiti sa strahom nego čine sve kako bi mogućí strah izbjegli. Time na neki način ruše djetetovu samostalnost ne dajući mu priliku da se suoči sa stvarnim životom.

Razne traume također mogu utjecati na razvoj dječjih strahova te svaka situacija koja podsjeti dijete na proživljenu traumu izaziva određeni strah.

Bitno je da roditelji na vrijeme primijete ako strah preuzme kontrolu nad njihovim djetetom i da mu pokušaju olakšati da se s njim suoče. Postoje razni načini prevencije dječjih strahova, a jedan od najboljih sigurno je strpljiv razgovor sa djetetom te podrška.

LITERATURA

Ennulat, G. (2010). Strahovi u dječjem vrtiću : priručnik za roditelje i odgojitelje; pomognimo djeci pri njihovom suočavanju sa strahovima. Split: Harfa

Keresteš, G., Urli, A., Žužul, M. (1992). Rat i dječji strahovi. Zagreb: Ministarstvo obrane Republike Hrvatske

Pregrad J., (1996). Stres, trauma, oporavak: udžbenik programa "Osnove psihosocijalne traume i oporavka". Zagreb : Društvo za psihološku pomoć

Rečnik psiholoških pojmova sa stranice http://www.psihoedukacija.rs/recnik_A.php (2009).

Riemann, F. (2002). Temeljni oblici straha : studija iz dubinske psihologije. Jastrebarsko: Naklada slap.

Shapiro, L. E. (2002). Malo prevencije: kako roditelji mogu spriječiti probleme u ponašanju i emocionalne probleme djece. Zagreb: Mozaik knjiga

Smolić – Krković N. (1964). Emocije kod djece. Beograd: Rad

Vasta Ross, Haith Marshall M., Miller Scott A., (1998). Dječja psihologija. Jastrebarsko: Naklada Slap

Zlotowicz, M. (1982). Strahovi kod dece. Beograd : Zavod za udžbenike i nastavna sredstva