

## Dječji strahovi

Strah je jedna od temeljnih emocija i evolucijski gledano, presudan je za preživljavanje jer nas priprema da na neki način izbjegnemo opasnost ili umanjimo prijetnju. Pojavljuje se kao normalna reakcija na situaciju koju procjenjujemo kao opasnu.

U djece redovito nalazimo razvojne strahove koji su normalna pojava za određenu dob, javljaju se, 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.

1. godina	Strah od odvajanja od majke, strah od nepoznatih osoba i novih prostora kad nije nazočna bliska osoba
2. godina	Strašljivo doba: strah od jakih zvukova, tamnih boja, velikih objekata, strah od promjena u prostoru, strah od odvajanja od majke u vrijeme odlaska na spavanje, strah od vjetra i kiše, od divljih životinja
3. godina	Strah od ružnih lica, maski, nakaza; strah od mraka; životinja, policajaca, lopova
4. godina	Strah od jakih zvukova, strah od mraka, strah zbog majčina večernjeg izlaska i odvajanja
5. godina	Smanjuje se strah od ružnih ljudi i nakaza; rastu stvarni strahovi od ozljeđivanja, pada, pasa; strah da se mama neće vratiti kući
6. godina	Vrlo strašljivo doba: strah od zvukova, od duhova, vještica, da je netko pod krevetom; da će se izgubiti; strah od vode, vatre, groma, munje; strah od samoće (spavati sam)
7. godina	Strah od mraka, tavana, podruma, sjena, duhova, vještica; strah od špijuna, lopova, ljudi koji se skrivaju u ormaru, pod krevetom; strahovi koji nastaju nakon strašnih priča; filmova, gledanja TV-a; brine se da ga ne vole

Osnovni izvor neutemeljenih dječjih strahova je djetetova ovisnost o drugima i potreba za sigurnošću i zaštitom te spoznajna nezrelost i neznatno životno iskustvo.

Tijekom razvoja dijete uči:

- kojih se stvari i situacija treba bojati
- kako se nositi s opasnim situacijama i s vlastitim strahom.

Radoznalost i težnja da dijete istražuje, otkriva novo i nepoznato vode dijete u moguće opasnosti vanjskog svijeta i napuštanje poznate sigurnosti. Tako dijete dovodi u ravnotežu ono što je strano i opasno s onim što je blisko i sigurno. Dobra ravnoteža važna je za djetetov razvoj.

U prirodnu slijedu događaja dijete će se najprije povlačiti predaleko od objekta straha, a onda će mu se poslije približiti preblizu. Konačno će naći ravnotežu na onoj udaljenosti na kojoj može kontrolirati svoj strah i shvatiti opasnost. Primjerice, dijete će se vatre najprije bojati, pa će njome biti obuzeto i htjet će ju samo paliti, a konačno će naučiti da joj se ne približava previše niti da je se nerazumno boji. Kako dijete odrasta, upoznaje svijet i sebe, tako stvari počinju izgledati drugačije i ono prevladava, „prerasta“ svoje strahove.

Neophodno je da okolina razumije prirodu i prolaznost dječjih strahova. U normalnim uvjetima i atmosferi sigurnosti dijete kroz svoja strahovanja prolazi sve zrelije. Krivim postupcima odrasli mogu poremetiti taj normalni proces. Tada se dječji strahovi koji trebaju proći zadržavaju, fiksiraju (npr. plašljivost, anksioznost, fobija).

### **Kako pomoći plašljivom djetetu:**

- Upoznajte dječje strahove tipične za pojedinu dob i njihovu ulogu u formiranju djetetove ličnosti
- Prihvatite dječji strah i poštujujte ga. U postupanju s djetetom slijedite prirodan tok stvari. Dok traje, strah je za dijete stvaran
- Djelujte zaštitnički i preventivno
- Uplašenu djetetu pomozite odmah: ublažite mu patnju verbalno i neverbalno, budite mu iskrena podrška i sigurnost, hrabrite ga.
- Razlikujte hrabrost (suočavanje s nečim zastrašujućim) i neustrašivost (odsutnost straha). Cijenite djetetov napor da bude hrabro i drži svoj strah pod kontrolom.
- Imajte na umu da ste djetetov zaštitnik i model. Ne budite neustrašivi, već kontrolirajte situaciju i svoj strah.
- Nikada ne posramljujte dijete ako se boji. Ne silite ga da bude hrabro.
- Nikada ne plašite dijete, ne prijetite mu.

Pripremila: Anita Žerjav, stručni suradnik psiholog