

# Dječji strahovi

---

**Pranjić, Ljubica**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2021**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:897394>

*Rights / Prava:* [Attribution-ShareAlike 3.0 Unported/Imenovanje-Dijeli pod istim uvjetima 3.0](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-01-17**

*Repository / Repozitorij:*

[University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository](#)



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**UČITELJSKI FAKULTET**  
**ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ**

**Ljubica Pranjić**

# **DJEČJI STRAHOVI**

**Završni rad**

**Petrinja, rujan 2021.**

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**UČITELJSKI FAKULTET**  
**ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ**

**Ljubica Pranjić**

# **DJEČJI STRAHOVI**

**Završni rad**

**Mentor: dr.sc.Marija Šarić Drnas**

**Sumentor: Staša Kukulj**

**Petrinja,rujan 2021.**

## Sadržaj

UVOD .....	2
STRAH .....	3
<i>Djelovanje straha</i> .....	4
DJEČJI STRAHOVI.....	5
<i>Dob i djetetovi strahovi</i> .....	6
RAZVOJNI STRAHOVI .....	7
<i>Strah od mraka i imaginarnih bića</i> .....	7
<i>Strah od gubitka i razdvajanja</i> .....	7
<i>Strah od novoga</i> .....	8
<i>Socijalizacijski strahovi</i> .....	8
<i>Strah od rizika u životu</i> .....	8
<i>Strah od bolesti i nesreće</i> .....	8
<i>Strah od rastave roditelja</i> .....	9
<i>Panika</i> .....	9
<i>Strah od nasilja</i> .....	9
<i>Noćni strah</i> .....	9
STRAHOVI I PSIHOPATOLOGIJA .....	10
<i>Anksioznost</i> .....	10
<i>Fobija</i> .....	10
<i>Trauma</i> .....	11
PREVLADAVANJE STRAHOVA.....	12
<i>Kako pomoći u svladavanju strahova</i> .....	12
<i>Aktivnosti za djecu</i> .....	16
ZAKLJUČAK .....	20
LITERATURA.....	21

## SAŽETAK

Strah je primarna emocija svakog čovjeka koja se provlači tijekom cijelog života. Dijete kroz svoje odrastanje, zavisno o dobi u kojoj se nalazi, razvija strahove karakteristične za tu dob. Mnogi autori procjenjuju da u razdoblju od druge do četrnaeste godine više od 90% djece počne patiti od nekog oblika specifičnog straha, a čak većina ima više strahova odjednom. Dječji strahovi definiraju se kao reakcija na događaj koji dijete doživljava kao prijetnju nakon čega počinje izbjegavati takve situacije jer u njegovom tijelu počinju biti prisutni osjećaji nelagode i fiziološke promjene (Vulić-Prtorić, 2002). Strah ne treba potiskivati i zaobilaziti, već se s njim treba naučiti nositi. Odgojitelji i roditelji bitni su faktori u savladavanju dječjih strahova jer su prve osobe koje strah mogu primijetiti te onda i adekvatno reagirati. Najčešći pokazatelji straha kod djece su: plač pri rastanku, čvrsto držanje ruku, odbijanje nepoznatih ljudi, problem sa spavanjem, agresivnost, mokrenje i sl. Ukoliko se na strahove ne reagira pravovremeno dijete može početi patiti od anksioznosti, fobije ili traume. Cilj ovog završnog rada je prikazati karakteristike najučestalijih dječjih razvojnih strahova te upoznati načine prevladavanja strahova.

Ključne riječi: strah, dječji strahovi, razvojni strahovi, psihopatologija, prevladavanje strahova

## **SUMMARY**

Fear is the primary emotion of every person that runs through life. During child's development, depending on the age in which he is, develops fears characteristic of the age. Many authors estimate that between the ages of two and fourteen, more than 90% of children begin to suffer from some form of specific fear, and even most have multiple fears at once. Children's fears are defined as a reaction to an event that the child perceives as a threat, after which he begins to avoid such situations because feelings of discomfort and physiological changes begin to be present in his body (Vulić-Prtorić, 2002). Fear should not be suppressed and circumvented, but should be learned to deal with. Educators and parents are important factors in overcoming children's fears because they are the first people who notice fears in children and then they can adequately react. The most common indicators of fear in children are: crying at parting, holding hands, rejection of strangers, sleep problems, aggression, urination, etc. If the fears are not responded to in a timely manner, the child may begin to suffer from anxiety, phobia or trauma. The aim of this final paper is to present the characteristics of the most common children's developmental fears and to learn how to overcome fears.

**KEYWORDS:** fear, children's fears, developmental fears, psychopathology, overcoming fears

## UVOD

Strah se ponekad toliko može odraziti na djetetov život da ono prestaje jesti i spavati, ne može se koncentrirati, zabavljati niti proživjeti dan onako kako ga njegovi prijatelji proživljavaju. Ukoliko odrasli oko djeteta, bili to roditelji ili odgojitelji, ne primijete o čemu je riječ i ne reagiraju na vrijeme dijete može imati velikih problema u nastavku života (Crist, 2005).

Strah ima adaptivnu ulogu u životu. Strah je tu s dobrim razlogom koji nam može uvelike pomoći, ako ga znamo iskoristiti. Mnogo toga na djeci ukazuje na to da ih je strah, a na roditeljima i odgojiteljima je da ih razgovorom potiču da taj strah ne ostavljaju negdje potisnutog u sebi, već da ga iznesu glasno kako bi ga savladali (Crist, 2005).

U ovome radu saznat ćemo kako strah djeluje na nas, koji su to strahovi prisutni u životu djece od najranije dobi pa sve do odlaska u školu te na koji ih način možemo prepoznati, kako bismo trebali reagirati na strahove kod djece te koje su posljedice ako ne uspijemo razviti učinkovite strategije suočavanja sa strahovima.

## **STRAH**

Swendsen (2010) u svojoj knjizi „Strah“ tvrdi kako se strah može opisati kao kulturno uvjetovana navika. Strah je osjećaj koji je prisutan od najranije dobi i prisutan je cijeli život. Mnogi autori navode kako je strah, uz ljutnju, sreću i tugu, primarna emocija koja je potrebna za funkcioniranje ljudskog bića. Primarne emocije nazivamo primarnima jer su prisutne tijekom cijelog života, javljaju se u najranijoj dobi te imaju jaku motivacijsku snagu (Nikić, 1993).

Promatrajući strah s evolucijskog gledišta on je oduvijek imao svrhu zaštititi nas od opasnosti. Odnosno, strah se uvijek pojavljuje u situaciji kojoj još nismo dorasli. On nas dovodi u nešto novo i nepoznato te nas u tom trenutku može aktivirati ili paralizirati. Strah nas upozorava na opasnost te u našem tijelu pokreće reakcije koje nam pomažu da ostanemo sigurni (Riemann, 2002).

Nikić (1993) kaže kako nas strah sprječava da maksimalno iskoristimo vlastite sposobnosti te da on može uništiti genije te svaku darovitost čovjeka.

Zucaro (2015) tvrdi kako je strah negativna emocija, ali istovremeno i pozitivna emocija koja posjeduje adaptivan značaj za čovjeka. On kaže kako nam upravo fiziološke reakcije, koje se događaju u tijelu za vrijeme trajanja straha, pomažu u suočavanju s opasnostima te i ističe reakciju „napad-bijeg“ zahvaljujući kojoj su se svi naši preci spašavali od opasnosti.

U emocionalnom dijelu mozga nastaju strah i tjeskoba, a ukoliko tijelo primijeti neku opasnost, odgovor na strah se oblikuje na način da se tijelo priprema na posebnu pozornost, borbu ili bijeg (Shapiro, 2002). Pri suočavanju i prevladavanju straha u nama se odvijaju prirodni procesi koji nam u tome pomažu. Strah nas u isto vrijeme upozorava na opasnost, ali i potiče na bijeg. Na taj način priprema osobu na suočavanje s opasnom situacijom (Ennulat, 2010).

Milvojević (2010) strah definira kao grupu osjećaja koja se pojavljuje u situaciji kada mislimo da smo ugroženi i ne možemo joj se adekvatno suprotstaviti. Prema Milvojeviću (2010) strah može biti različitog trajanja i intenziteta te je on zapravo koristan osjećaj koji nam omogućava brzu procjenu ugrožavajuće situacije, trenutnu mobilizaciju organizma i spremnost za adaptivno ponašanje.



## *Djelovanje straha*

Prema Ennulat (2010) strah uključuje različite načine djelovanja koji se ne događaju namjerno. Njih uzrokuje vegetativni živčani sustav. Sukladno tome reakcije straha, prema Ennulat (2010), mogu se manifestirati na sljedeće načine:

- Strah se reflektira na tijelu. Bojažljiva osoba kreće se drugačije od osobe koja je vesela.
- Osobi koja je u strahu ramena se nenamjerno podižu, a glava je spuštena.
- Osoba koja se boji izbjegava lice sugovornika. Pogled je usmjeren prema tlu ili u stranu.
- Geste i pokreti su ukočeni ili kruti, ali mogu biti i napadni, neprimjereni i izraženi.
- Remeti se prirodan ritam udisanja i izdisanja jer struja zraka nailazi na prepreku u tijelu, a nakon pretrpljenog straha duboko disanje oslobađa nakupljenu energiju te osobu oslobađa od straha.
- U trenutku kada se suočavamo sa strahom pojačava se lučenje znoja, no to se ne može kontrolirati jer je povezano s radom vegetativnog živčanog sustava.
- Strah utječe i na izgled površine kože. Zbog povisivanja krvnog tlaka, koža može pocrvenjeti ili se može naježiti .
- Prilikom trajanja straha tijelo je ispunjeno unutarnjim nemirom što može dovesti do povećanje crijevne aktivnosti ili pritiska na mokraćni mjehur

Tijekom osjećaja straha tijelo reagira, a neke od najčešćih reakcija tijela na strah su: lupanje srca, ubrzano i plitko disanje, drhtanje i napetost mišića, drhtanje glasa, znojenje, crvenilo lica, osjećaj vrućine i suha usta ( Brezinšćak i Španić, 2018).

Uz tjelesne pokazatelje, postoje i psihički pokazatelji straha, a to su:

- Javlja se osjećaj stiješnjenosti u grudima. Osoba ostaje bez zraka ili misli da ga nema dovoljno.
- Strah može izazvati veliki umor. Osoba se osjeća iscrpljeno.
- Sve se počinje činiti opasnim.
- Strah i nesvijest su povezani. Osoba gubi kontrolu nad sobom te nema snage suprotstaviti se osjećaju bezizlaznosti.

Često nam se prilikom osjećaja straha javljaju različite misli koje su, uz samu situaciju, uzrok našeg straha. Svaka misao utječe na ponašanje i osjećaje (Brezinščak i Španić, 2018). Npr. kada dijete stoji pred razrednom pločom razmišlja kako neće znati odgovor i kako će mu se svi smijati te tako otežava mislima da se usmjere na ono što je bitno. Na neki nepoznati zvuk jedno dijete može pomisliti da je čudovište, dok drugo dijete može pomisliti da je provalnik. Također misli mogu biti točne, ali nam istovremeno mogu otežavati suočavanje sa strahom. Do osjećaja tjeskobnosti i napetosti dovode nas naše uznemirujuće misli, a do osjećaja opuštenosti i smirenosti dovode nas naše umirujuće misli. Misli koje nam se javljaju mogu biti točne i pogrešne, a svaka osoba će sukladno svojim mislima i vjerovanjima različito percipirati nadolazeći strah (Brezinščak i Španić, 2018).

Iskustvo straha ovisi o starosti i o stupnju razvoja pojedinca. Zato se neki strahovi pojavljuju tek kad osoba dođe do određene razine zrelosti. U pamćenju čovjeka ostaju zabilježeni događaji u kojima je čovjek u strahu te mu i sama pomisao na njih izaziva strah (Ennulat, 2010).

## **DJEČJI STRAHOVI**

Svako dijete susreće se s određenim strahovima od malena. Mnogi autori procjenjuju da u razdoblju od druge do četrnaeste godine više od 90% djece počne patiti od nekog oblika specifičnog straha, a čak većina ima više strahova odjednom (Vulić-Prtorić, 2002). Dječji strahovi definiraju se kao reakcija na događaj koji dijete doživljava kao prijetnju nakon čega počinje izbjegavati takve situacije jer u njegovom tijelu počinju biti prisutni osjećaji nelagode i fiziološke promjene (Vulić-Prtorić, 2002).

Poulton i suradnici (1997) dječje strahove dijele u četiri kategorije s obzirom na sadržaj, a to su: socijalni strahovi (strah od nepoznatih ljudi), specifični strahovi (strah od vode, životinja i sl.), agorafobični strahovi (strah od tunela, liftova i sl.) i višestruki strahovi.

Dječji strah često se povezuje s osjećajem bespomoćnosti. Ako se djeca nečega boje skrivaju se iza poznate osobe i odmiču se od predmeta kojih se boje. No, postoje i djeca koja su naučena bojati se bezopasnih stvari i na taj način propuštaju zabavne i korisne stvari te im strah šteti (Čturić, 1995).

Djeca su sklona oponašati starije u svojoj okolini pa tako, katkad, strahuju od istih stvari kao i njihovi bližnji. Strah ima temelj u djetetovom iskustvu, a čega će se dijete bojati ovisi o dobi, iskustvu, spolu, kognitivnom razvoju i kulturnim i društvenim vrijednostima (Čuturić, 1995).

Postoje jednostavni strahovi i strahovi nastali iz djetetovog unutrašnjeg psihičkog života. Kod jednostavnih strahova podražaji dolaze izvana, a dijete treba upoznati s predmetom koji mu izaziva strah te ga ne prisiljavati na ništa (Čuturić, 1995).

Djeca na razne načine mogu otkriti odraslima čega se boje. Pomoću toga se može na vrijeme intervenirati te otkloniti uzroke strahova, no ako je problem veći bilo bi uputno zatražiti stručnu pomoć (Čuturić, 1995).

### ***Dob i djetetovi strahovi***

Dječji strahovi imaju vlastiti razvojni put. Oni nastaju, razvijaju se i nestaju u određenoj životnoj fazi. Vrlo je bitno da djetetu dozvolimo da proživi sve strahove jedne razvojne faze kako bi bilo spremno u ovladavanju teškoća druge razvojne faze. Na taj način dijete postaje samostalnije te sposobnije za nove životne izazove (Brezinščak, Španić, 2018).

Od rođenja do druge godine života dijete se boji intenzivnih podražaja, gubitka podloge, glasnih zvukova, stranaca i odvajanja od bliskih osoba (Brezinščak, Španić, 2018).

Od treće godine dijete počinje vizualizirati svoje strahove. Počinje se bojati maski, nakaza, starih ljudi, mraka, samoće i životinja, a u četvrtoj godini javlja se strah od sirena. U petoj godini polako nestaju strahovi od životinja i nakaza, ali se pojavljuju strahovi od povreda, pada i ugriza psa. Sa šestom godinom pojavljuju se strahovi od duhova, vještica, strah od toga da je netko sakriven ispod kreveta, strah od smrti i krvi. U sedmoj godini djetetova života javljaju se strahovi od špijuna i lopova, strah od kašnjenja u školu te strah da nije nešto naučilo ili da ga ne vole. Od osme godine prestaju dječji strahovi i započinju realni (Starč i suradnici, 2004).

## **RAZVOJNI STRAHOVI**

### ***Strah od mraka i imaginarnih bića***

Strah od mraka predstavlja povezanost između zamišljanja, odvajanja i uništenja (Vulić-Prtorić, 2002). Zbog te povezanosti dijete misli kako će ga biće, koje u njegovim mislima može prouzročiti odvajanje iz sigurne sredine, ozlijediti i uništiti. Dijete to povezuje zbog osjećaja svoje krhkosti i bespomoćnosti koja se očituje u strahu od mraka (Mikas, Pavlović i Rizvan, 2015). Dijete počinje u svojoj mašti povezivati strah s duhovima, vješticama, patuljcima i ostalim likovima iz bajki (Hauck, 1993). Počinje živjeti u magičnom svijetu koji dovodi do mijenjanja raspoloženja; lice postaje potišteno, a glas tihi i plašljiv. Ovaj strah se, kod posebno osjetljive djece, može javiti i po danu (Ennulat, 2010). Zbog sposobnosti maštanja koja proizlazi bivanjem u tom magičnom svijetu dječje glave dolazi do drugih strahova koji proizlaze iz straha od mraka, a to su strah od duhova, sablasti i provalnika (Ennulat, 2010).

Strah od mraka počinje se javljati u drugoj godini djetetova života prilikom uspavljivanja zbog povezanosti sa strahom od odvajanja i samoće. U trećoj godini javlja se pravi strah od mraka dok je u petoj godini strah od mraka vezan za različite okolnosti kao što je podrum, mračna ulica, tavan, povratak iz škole i sl. (Vulić-Prtorić, 2002).

### ***Strah od gubitka i razdvajanja***

Kako dijete raste, tako i postaje samostalnije. Dijete se u procesu odrastanja pomalo odvajava od roditelja te se suočava sa strahom da će ih izgubiti, no njegovo samopouzdanje pomaže mu da strah ne pobijedi. No, svako dijete razvija se drugačije pa nije nužno da se njegovo samopouzdanje povećava što dovodi do pojavljivanja straha. Strahovi od gubitka i razdvajanja nastupaju početkom rane dobi. Djetetu se događaju promjene u okolini te ne provodi toliko vremena s majkom što mu stvara osjećaj nesigurnosti. U toj fazi dijete prolazi kroz velike unutarnje napetosti koje utječu na njegovo ponašanje. Ne može nikuda bez majke, drži se za nju, plaće te je neprijateljski raspoloženo prema njoj jer nije s njim toliko vremena koliko se ono naviklo. Često se djeca boje da će ostati sama pa se stoga i javlja česti strah da roditelji neće doći po njega u vrtić. Zbog osjećaja usamljenosti vrlo je bitna odgojiteljeva pažnja i posvećenost djetetu (Ennulat, 2010).

### ***Strah od novoga***

U prvim tjednima boravka u vrtiću dijete doživljava usamljenost. Proces izlaženja iz poznatog i ulaženja u nepoznato težak je, stoga je bitan odnos s odgojiteljem. Strah od novoga očituje se i u strahu od odrastanja (Ennulat, 2010).

### ***Socijalizacijski strahovi***

Djeca se u vrtiću uče snalaziti u različitim grupama. Stječu prijatelje i stvaraju neprijatelje, ovladavaju verbalnim i manualnim vještinama. Neka djeca su otvorena i sigurna u sebe a druga sramežljiva i povučena. Kako je često da se djeca međusobno ismijavaju, kod neke djece to potiče češće promišljanje o tome da će opet dospjeti u posramljujuću situaciju. Boje se da će ponovno biti ismijana pa se zato povlače u sebe (Ennulat, 2010).

### ***Strah od rizika u životu***

Dijete kroz svoje odrastanje postavlja mnogobrojna pitanja. To mu omogućava bolje poimanje svega što ga okružuje. Danas je djetetu, zbog velike prisutnosti medija, sve lako dostupno. Ukoliko dijete neke situacije shvati drugačije mogu ga početi zabrinjavati. Nekolicina djece tako zna biti u strahu od zagađenja okoliša do mjere da si zabranjuju igru jer ne shvaćaju ispravan razlog zagađenja okoliša. To je uzrok mnogih strahova koji dovode do još većeg djetetovog preispitivanja i prekida rada nekih stvari. Mnoga djeca se prestaju igrati, pa čak i veseliti stvarima kojima se djeca uobičajeno vesele (Ennulat, 2010).

### ***Strah od bolesti i nesreće***

Svi bismo željeli da naše dijete ne vidi sve loše strane života, ali to je nemoguće. Djeca se od najranije dobi suočavaju s lošim stranama života. Egzistencijalni strahovi poput nesreća i iznenadnih bolesti muče i djecu i odrasle. Tako se primjerice bolesna djeca boje liječnika jer njegove namjere shvaćaju kao napad te mogu misliti da je njihovo stanje posljedica lošeg ponašanja (Ennulat, 2010).

### ***Strah od rastave roditelja***

Strah od rastave roditelja pripada strahu od razdvajanja. Ovaj strah igra veliku ulogu u životu djece. Roditeljske nesuglasice i svađe djeca mogu doživjeti teško te ona mogu potresti tlo dječje egzistencije. Tada dolazi do pojavljivanja simptoma straha kao što je bol u trbuhu koja može doći do razine da je djetetu potreban boravak u bolnici. Djetetu se također javlja i osjećaj krivnje stoga se jako loše osjeća (Ennulat, 2010).

### ***Panika***

Panika je poseban oblik straha, trajanja svega nekoliko minuta, ali jakog intenziteta te posjeduje karakteristike krajnje uznemirenosti. Panika jednog čovjeka može se proširiti na paniku čitave grupe jer je očitovana energijom koja utječe na ostale. Osoba se osjeća nemoćno, gubi kontrolu te se osjeća manje vrijedna (Ennulat, 2010).

### ***Strah od nasilja***

Djeca koja su svjedoci nasilja vrlo često osjećaju opasnost jer ne znaju procijeniti stupanj nasilja te se osjećaju bespomoćno. Prilikom svađe u obitelji dijete je podvrgnuto verbalnom nasilju i tada može početi osjećati nepripadnost obitelji. Ukoliko je dijete svjedok fizičkog nasilja ima osjećaj kao da se to događa njemu i tada dolazi do traumatičnih iskustava. Agresija kod djece je vidljivi primjer straha koji se nalazi u djetetu te se često i dijete koje je izvršilo agresiju boji toga što je napravio (Ennulat, 2010).

### ***Noćni strah***

Noćni strahovi javljaju se najčešće kod trogodišnjaka. Kada se dijete probudi iz tog sna ne sjeća se ničega, a ponekad ne prepoznaje ni roditelje. Period trajanja noćnog straha može doseći i deset minuta nakon čega se dijete smiri. Ovaj strah češći je kod dječaka nego kod djevojčica (Čuturić, 1995).

Djeca najčešće imaju noćni strah jer su u tzv. "fazi maštanja" kada sve što vide tokom dana prerađuju prije spavanja (Stiefenhofer, 2002).

Prilikom trajanja noćnog straha, djetetu se zjenice šire, ubrzava se disanje te se počinje znojiti. Zna se dogoditi da dijete počne trčati i vrištati kao da je u životnoj opasnosti (Shapiro, 2002).

## **STRAHOVI I PSIHOPATOLOGIJA**

### ***Anksioznost***

Anksioznost ili tjeskoba je osjećaj neprekinute uznemirenosti i straha od neke nejasne situacije. Javlja se kod školske djece, najčešće zbog loše obiteljske situacije ili čestog kritiziranja i kažnjavanja djeteta. Anksioznost ometa dijete u učenju i primanju informacija (Andrilović i Čudina-Obradović, 1994).

Anksioznost se javlja i kod djece i kod odraslih te ostavlja neodređen, neugodan i tjeskoban osjećaj. To je stanje u kojem dijete doživljava prijetnju koja traje i utječe na njegovo psihičko zdravlje. Anksiozna djeca počinju imati bolove u raznim dijelovima tijela, više se brinu od ostale djece, srce im jače kuca i znoje se (Andrilović i Čudina-Obradović, 1994).

Kako bismo djetetu pomogli da se bori s anksioznošću treba imati razumijevanje okoline. Ako ga okolina podržava, potiče, pozitivna je, vedra i pruža djetetu samopouzdanje ono će lakše prebroditi tu situaciju. Svoje emocije će naučiti kontrolirati i izražavati na društveno prihvatljiv način (Andrilović i Čudina-Obradović, 1994).

### ***Fobija***

Fobija je neobičan strah koji se ne poklapa sa stvarnom prijetnjom. Najčešće se ljudi boje miševa, kopriva, oluje, krvi, dizala, ptica, klaunova... Fobija izaziva osjećaj strave (Sommers – Flanagan, 2006).

Mnoga djeca, a i odrasli ne žele potražiti stručnu pomoć te bježe i izbjegavaju situacije koje im stvaraju fobije. No, to nije rješenje. Ako dijete ima potencijala prisutnosti fobije treba razmisliti ometa li dijete strah u sudjelovanju u normalnim aktivnostima te je li pretjerano uznemireno strahom da se osjeća nesretno i neugodno. Ukoliko su odgovori pozitivni bilo bi dobro potražiti stručnu pomoć (Sommers – Flanagan, 2006).

## ***Trauma***

Trauma je stanje neugode i stresa, a pojavljuje se prilikom djetetovog prisjećanja nekog neugodnog proživljenog događaja (Čturić, 1995).

Vrsta traume i okolnost u kojoj se događaj dogodio ovisi o tome hoće li dijete patiti od posljedica trauma, a neke od najčešćih trauma jesu: smrt roditelja, zlostavljanje, boravak u bolnici, nesreće i nepogode i obiteljski faktori (Shapiro, 2002).

Mnoga istraživanja potvrđuju kako dijete može prebroditi mnoge situacije te se prilagoditi većini životnih nedaća. Sama trauma se može događati tijekom dužeg vremenskog razdoblja (zanemarivanje, zlostavljanje, nasilje), ali, u više slučajeva prisutan je samo jedan događaj kao što je smrt roditelja i sl. Nakon traume neka djeca imaju veće probleme koje dovode do trajnih posljedica, dok je kod ostalih trauma prisutna kratkotrajno (Shapiro, 2002).

Djetetu se ubrzavaju otkucaji srca, više se počinje znojiti, uznemireno je, oprezno, osjeća čudan osjećaj u trbuhu, san mu se remeti, gubi koncentraciju. Ove reakcije su normalne, ali kod neke djece mogu trajati duže te ometati njihovo fizičko i emocionalno zdravlje (Shapiro, 2002).

Rana stimulacija izrazito je važna kod dojenčadi i male djece kako bi prevencija traume bila uspješna. Mala djeca su manje emocionalno i kognitivno razvijena u odnosu na stariju djecu, trauma ih ne može toliko pogoditi kao što može stariju djecu. No, ipak ih pogađa odsustvo osobe, zanemarivanje i zlostavljanje te su osjetljiva na promjene, nevolje roditelja i promjenu rasporeda (Shapiro, 2002).

Od iznimne važnosti je da traumu shvatimo iz perspektive djece. Mlađa djeca, u dobi od dvije i pol do tri godine, svjesna su svoje okoline i traume ih mogu pogoditi, no, njihove reakcije mogu biti prikrivene i drugačije od starije djece. Djeca se često nakon traume počinju bojati kiše, vjetra, buke i ne žele spavati sama jer im se pojavljuju noćni strahovi. Također, neka djeca izgube i povjerenje u roditelje jer nisu spriječili događaj koji im je uzrokovao traumu. Roditelji se moraju naučiti nositi s tim kako bi djetetu pružili sigurnost i rješenje za njegovo trenutno stanje jer ako to ne učine dijete postaje zastrašenije (Shapiro, 2002).



## **PREVLADAVANJE STRAHOVA**

Gledati svoje dijete kako se iz dana u dan sve više boji iste ili pak sasvim različite stvari , nije lako. No, bitno je znati da , ukoliko djetetu posvetimo pažnju, možemo mu pomoći.

Strah je u našem životu prisutan od rođenja pa sve do smrti. Moramo ga prihvatiti te ga pokušati savladati. Kako bi nam to bilo lakše trebali bismo razvijati strahu suprotstavljene sile: odvažnost, spoznaju, snagu, ljubav, vjeru i samopouzdanje (Riemann, 2002).

Strah nas upozorava na opasnost. Prihvaćanje i ovladavanje straha pomaže nam u daljnjem sazrijevanju. No, ukoliko izbjegavamo prevladati strahove događa se suprotno, osoba sprječava svoj daljnji razvoj (Riemann, 2002).

Prevladavanje strahova je prelazak granice, odnosno oslobođenje od navika, nečeg poznatog i pouzdanog te prelazak u nešto nepoznato, neotkriveno i neprovjereno (Riemann, 2002).

Prevladati strah je važno kako bismo spriječili daljnji razvitak straha. U predškolskoj dobi većina se strahova može savladati vrlo lako uz ispravne metode prevencije koje dovode do značajnih promjena. No, za strahove nastale kao posljedica trauma ipak je potrebna stručna pomoć, odnosno liječenje, bez obzira na dob djeteta (Shapiro, 2002).

### ***Kako pomoći u svladavanju strahova***

Svako dijete susreće se sa strahovima, a način na koji se roditelj odnosi prema djetetovim strahovima uvelike utječe na njegov daljnji razvoj (Shapiro, 2002).

Shapiro (2002) nudi savijete kako bi odraslima olakšao pristup njihovoj djeci u trenutku kada primijete da je kod njih prisutan strah. Neki od savjeta su:

#### **➤ Ne popuštati strahovima malog djeteta!**

Puno puta smo čuli kako neki govore da će plašljivost kod djeteta proći kako bude raslo, no mnoga istraživanja tvrde upravo suprotno. Iako dijete s vremenom nema više toliku potrebu biti s roditeljima i dalje može ostati plašljivo i uznemireno (Shapiro, 2002).

Pogreška roditelja je ta da ne dopuštaju djetetu da se samo smiri već ga oni pokušavaju smiriti. Roditelj će napraviti sve samo da se njegovo dijete više ne nađe u situaciji koja

ga uznemirava, no to bi bilo bolje izbjegavati kako bi roditelj shvatio da se njegovo dijete treba prilagoditi okolini, a ne okolina njemu (Shapiro, 2002).

➤ **Ne biti djetetu stalno za petama!**

Pedijatar William Sammons kaže kako je jako bitno da se dijete nauči samosmirivati jer se dijete tada ne osjeća bespomoćno te se prilagođava, a to roditelji vrlo teško postižu. Kako bismo djetetu pomogli u samosmirivanju trebalo bi prvo provjeriti kako je dijete te mu nježnim glasom govoriti. Zatim gledati dijete u oči te lagano provjeriti pelene pa ga primiti, kratko smiriti i vratiti u najdraži položaj na krevetiću (Shapiro, 2002).

➤ **Učiniti dijete manje osjetljivijim!**

Kada primijetite da se dijete nečeg boji postupno ga upoznajete s tim strahom kako bi se naviknulo i naučilo nositi sa strahom (Shapiro, 2002).

➤ **Osigurati nova iskustva!**

Djeci treba osigurati dovoljno različitih iskustava kako bi se prilagođavala promjenama. Zato bi roditelji trebali biti odlučni te ne bi trebali dopuštati da djetetova plašljivost odlučuje kako će se oni prema njemu ponašati (Shapiro, 2002).

➤ **Uvjeriti se da dijete ima prijelazni objekt!**

Dijete često ima neki predmet za koji je posebno vezano te koji mu pomaže u suočavanju s novim situacijama. Voli spavati s njim, jesti i igrati se te ga želi imati pored sebe kada je uznemireno. Važan mu je miris i osjet dodira te primjećuje kada je opran i smatra ga nepoznatim dok se ne navikne na novi miris (Shapiro, 2002).

➤ **Jasno razložiti svom djetetu da je njegov strah neutemeljen!**

Djetetu se na jasan način treba objasniti zašto je taj strah, koji u tom periodu proživljava, neutemeljen. Razgovor slijedi tek kada se dijete smiri. Tada mu treba objasniti i vizualizirati zašto se nečega treba, a zašto ne treba bojati (Shapiro, 2002).

➤ **Uvjeravanjem se potiče samostalnost djeteta!**

Za prevladavanje većine razvojnih strahova potrebno je dijete pogladiti po leđima ili reći neku utješnu riječ. No, mnogi roditelji pretjeruju te štite djecu od razvojno očekivanih strahova i sprječavaju razvijanje njihovog obrambenog organizma (Shapiro, 2002).

➤ **Naučiti dijete kako da se opusti!**

Dijete treba naučiti kako da se opusti, smiri i prebaci u emocionalno neopterećeno stanje. Bilo bi dobro pokazati mu kako da diše da bi opustio vlastito tijelo te zanemarilo pojedine emocije u određenom trenutku (Shapiro, 2002).

➤ **Suočavanje sa zastrašujućim događajem!**

Dijete bi se sa strahom trebalo suočavati postepeno jer ako se odjednom suoči sa strahom može doći do velikog pogoršanja stanja. Kako bi se krenulo s djetetom na idući korak ono treba biti u potpunosti spremno i smireno (Shapiro, 2002).

➤ **Reći djetetu što će se dogoditi!**

Djetetu treba objasniti što će se dogoditi i na koji način jer ono treba vizualizirati taj događaj i svoj strah. Važno je da odrasli djetetu govore jasno i onoliko koliko ono može shvatiti kako ne bi ostalo zbunjeno i nesigurno (Shapiro, 2002).

➤ **Izbjegavati zastrašujuće priče i filmove!**

Ako dijete ima noćne more bilo bi dobro da se izbjegava pričanje strašnih priča prije spavanja iako dijete možda to bude željelo slušati. Kada noćna mora prestane i dijete se smiri bilo bi dobro da dijete odmah nastaviti spavati kako mu se noćne more ne bi vratile iduću noć, a to je moguće zbog nedovoljno dubokog REM sna (Shapiro, 2002).

➤ **Zaštitite dijete tijekom noćnog straha!**

Tijekom noćnog straha moguće je da se dijete ozlijedi stoga je vrlo važno osigurati djetetu sigurnost. Ujutro bi se trebalo izbjegavati spominjanje onoga što se noću dogodilo jer se dijete toga ne sjeća pa bi se bespotrebno uzrujalo (Shapiro, 2002).

➤ **Pomoć kompjutera!**

Postoje računalni programi koji su dizajnirani u svrhu pomoći u svladavanju dječjih strahova. Npr., programi „Pidžama Sam“ i „Tko se boji mraka?“ su osmišljeni za djecu od tri do sedam godina. Djeca, u navedenim programima, pomažu različitim junacima da savladaju svoje strahove te rješavaju zagonetke. Ovi programi vrlo su dobri jer se u isto vrijeme dijete suočava i sa svojim vlastitim strahovima (Shapiro, 2002).

Pristup roditelja i odgojitelja vrlo je važan kako bi dijete prebrodilo strah, no često je pristup pogrešan. Evo nekoliko primjera što djetetu ne bismo, a što bismo mu trebali govoriti.

• **Rečenice koje bismo trebali govoriti :**

- *U redu je bojati se, svi se ponekad nečeg bojimo.*
- *Vjerujem da te to uplašilo, žao mi je što ti je teško.*
- *Tu sam i pomoći ću ti da pobijediš svoj strah.*
- *Što ti sada može pomoći? (Brezinščak i Španić, 2018, str.323)*

- **Rečenice koje ne bismo trebali govoriti:**

- *Prestani se bojati!*
- *Smiri se ili te više nikad neću voditi u park.*
- *Prestani plakati, nisi mala beba.*
- *Ma daj, pa samo se curice plaču (Brezinščak i Španić, 2018, str.323)*

Model koji dijete promatra, bio to roditelj ili odgojitelj, trebao bi poticati dijete da podijeli svoj strah, podijeliti s djetetom situaciju u kojoj je primijetio da se dijete boji, podijeliti neke od svojih strahova iz djetinjstva, potaknuti dijete da nacrtava svoj strah, razgovarati s djetetom o postupcima drugog djeteta ili lika iz crtića (Brezinščak i Španić, 2018).

Brezinščak i Španić (2018) potiču da bi djecu što više trebalo ohrabrivati i podržavati u suočavanju sa strahom te ističu što im pomaže, a što ne u tome.

- **Što djeci ne pomaže da se suoče sa strahom:**

- *Pritisak ili prisila*
- *Odobrovanje da izbjegava ono čega se boji*
- *Previsoka očekivanja*
- *Činjenje stvari kojih se boji umjesto djeteta*
- *Izražavanje razočaranja jer dijete nije uspjelo*  
(Brezinščak i Španić, 2018, str.326)

- **Što djeci pomaže da se suoče sa strahom:**

- *Ohrabrujuće rečenice*
- *Suosjećajno poticanje da se suoči sa strahom*
- *Realistična očekivanja*
- *Pripremanje djeteta na situaciju kroz razmišljanje mogućih scenarija*
- *Pohvaljivanje djetetova truda i hrabrosti, a ne samog ishoda*  
(Brezinščak i Španić, 2018, str.326)

## *Aktivnosti za djecu*

Stiefenhofer u svojoj knjizi „55 Savjeta kad se vaše dijete boji“ (2002) na kreativan i zanimljiv način pomaže odgojiteljima i roditeljima da pomognu djetetu sa suočavanjem s njihovim strahova. Za najučestalije strahove predstavio je nekoliko igara i aktivnosti pomoću kojih se može pomoći djetetu. Neke od njih su:

- **Strahovi od rastanka i gubitka**

- TUNEL HRABROSTI- Potrebno je imati tunel za puzanje od debelog frotira. Dijete mora puzati određenu udaljenost kako bi došlo s jednog cilja do drugog gdje ga odgojitelj ili roditelj dočekuju gledajući ga u oči. Dijete se kroz ovu aktivnost navikava da mora prijeći određenu udaljenost da bi ponovno mogao vidjeti roditelja ili odgojitelja. S vremenom se tunel može produživati (Stiefenhofer, 2002).
- DJEČJI ČUVAR – Potrebna je jedna djetetova plišana igračka koja će imati ulogu čuvara kada su roditelji odsutni. Postavlja se na vidljivo mjesto te mu se zajednički daje ime. Djetetu objasnite ulogu čuvara te ju uvijek ostavljajte na isto mjesto (Stiefenhofer, 2002).
- SLIJEPO POVJERENJE- Odrasla osoba stoji iza djeteta te mu govori da pokuša pasti unazad, a odrasla osoba ga mora uhvatiti prije nego padne. Također, djetetu se može staviti povez na oči i dati mu upute kako da dođe do cilja (Stiefenhofer, 2002).

- **Strah od stranaca i stidljivost**

- OSJEĆAJI KOJI PIŠU NA LICU – Potrebne su škare, novine i prazni papiri. S djetetom se po novinama traže različita lica ljudi te se režu i slažu na čisti papir. Nakon toga slijedi razgovor o tome što je dijete primijetilo te kakvi su bili izrazi lica tih ljudi. Zadatak je da ih dijete podjeli u dvije skupine: simpatične i nesimpatične. Na kraju dijete uz pomoć odrasle osobe dolazi do zaključka zašto je baš tako posložilo određene likove (Stiefenhofer, 2002).

- ZAJEDNIČKO POPODNEVNO IGRANJE – Dijete organizira druženje sa svojim prijateljima. Ono treba odlučiti koja će biti tema, što će se igrati, što će jesti. Dijete bi se trebalo ugodno osjećati u svojoj okolini kako bi bilo manje stidljivo (Stienfenhofer, 2002).
- USPOSTAVLJATI VEZE – Odrasla osoba ima ulogu nepoznatog djeteta u parkiću, a zadatak djeteta je da mu priđe te postavi neka pitanja kako bi se upoznao s novom nepoznatom osobom (Stienfenhofer, 2002).

- **STRAH OD VODE**

- 

- Dijete se nikad ne bi smjelo prisiljavati da uđe u vodu već ga treba zainteresirati kroz igru. Brčkanje u vodi, gumene životinje, kupanje s prijateljima, igre u malom bazenu bit će od velike pomoći. Također s djetetom bi bilo dobro promatrati pojaseve i rukavice ostale djece na plaži ili bazenu . Djeci ne bi trebalo pokazivati velika očekivanja i zahtjevnost, već bi ga se trebalo ohrabrivati (Stienfenhofer, 2002).

### **STRAH OD NOĆI**

- RITUALI ZA USPAVLJIVANJE – Dijete treba naviknuti na ritual uspavlivanja. Pjevanjem pjesmica, pričanjem priča, molitvom pomaže se djetetu da ima meki prijelaz u noćni mir (Stienfenhofer, 2002).
- SHOW RUČNIH SVJETILJKI- Uz pomoć svjetleće svjetiljke s djetetom, u potpunom mraku, treba obići prostorije kuće. Zatim upaliti glazbu i plesati zajedno (Stienfenhofer, 2002).
- FIGURICA ANĐELA ČUVARA- Zajedno s djetetom porazgovarati o tome kako on zamišlja svog anđela čuvara. Zatim bi ga trebalo nacrtati na kartonu te objesiti na prozor. Dijete će imati vidljivu sigurnost (Stienfenhofer, 2002).

- **STRAH OD BOLESTI I NESREĆE**

- STROJ ZA NEVRIJEME – S djetetom se pronadu predmeti pomoću kojih se mogu oponašati zvukovi nevremena. Zatim se odglumi nastanak nevremena te njegovo nestajanje (Stienfenhofer, 2002).
- NACRTATI GRAFIKON NAPETOSTI – Prilikom gledanje televizijske emisije, crtića ili filma neka dijete na papir nacrtat grafikon temperature koji će pokazati koliko nešto smatra napetim. Na grafikonu mora pisati: normalno, napeto, veoma napeto i neizdrživo napeto. Nakon gledanja zajedno se porazgovara o tome što je djetetu bilo najviše napeto (Stienfenhofer, 2002).
- OPROSTITI SE – Kada djetetu uginet životinja ili se samo mora oprostiti od stare igračke potrebno je objasniti djetetu da je to normalna stvar te to popratiti lijepim opraštajem. Npr. ako dijete ostavlja dudu, bilo bi dobro zamotati ju u šareni papir i svečano ju baciti u smeće. Kada uginet pas, dijete bi trebalo pustiti da se isplače te zajednički napraviti njegovo groblje u vrtu gdje će dijete moći staviti cvijeće. Na takav način dijete će lakše podnositi gubitke (Stienfenhofer, 2002).

- **Strah od nesposobnosti i strah od škole**

- ŠTO SVE MOGU – Kad dijete sumnja u sebe neka napiše ili nacrtat sve sposobnosti koje on misli da posjeduje. Odrasla osoba bi mu trebala dati do znanja koliko je to dobro kako bi odmaknuo misli oko toga da sve radi loše i da ga drugi odbacuju (Stienfenhofer, 2002).
- SAT OSJEĆAJA – Napravi se sat osjećaja. Svaki osjećaj neka bude u drugoj boji. Svaki put kada dijete prođe pored sata neka okrene kazaljke prema onom osjećaju koji osjeća u tom trenutku (Stienfenhofer, 2002).
- TVOJ STRAH SE TOPI – Ovo je vježba zamišljanja pomoću priče koja djetetu pomaže da se boji protiv blokade straha. Neka zaklopi oči dok mu se čita slijedeće:

*„Zamisli da si toplo i debelo odjeven. Na glavi imaš kapu koja ti prekriva uši, na rukama tople rukavice, podstavljane hlače i visoke čizme. Dobro si odjeven i hladnoća ti ništa ne može. Postoji puno stvari koje te raduju, ali i nekoliko neugodnih stvar, među njima i one koje u tebi izazivaju strah. Budi miran i pusti da nastane osjećaj straha. Toplo si odjeven i tako brzo ti ne može ništa. Tvoj strah sada stoji kraj tebe kao hladan i proziran blok leda. Svoj dah vidiš kao oblak pare. Hladno je, ali ti i dalje mirno i opušteno dišeš. Blok leda zrači hladnoćom, ali ništa ti ne može jer si dobro opremljen. Pogledaj komad leda, bijel je i lagano plavkast. A kad pogledaš još pažljivije, vidjet ćeš kako se polagano topi. Počinje se topiti s gornje strane i postaje sve manji i manji. Gornja ploha postaje glatka i jasna i on se sve više smanjuje. Na podu je nastala velika lokva. Tvoj strah se topi i topi, i tebi je sve toplije. Tvoj blok straha velik je još samo kao nogometna lopta, gledaš na nju odozgo i smiješ se. Skidaš kapu, jaknu i rukavice. Ledeni blok tvog straha velik je još samo kao kockica leda. Uzimaš je u ruku i na tvom dlanu se topi, kaplje na pod i od nje nije preostalo ništa. Tvoj strah se sad istopio i više ne postoji (Stienfenhofer, 2002, str 48).*



## ZAKLJUČAK

Dječji strahovi imaju vlastiti razvojni put. Oni nastaju, razvijaju se i nestaju u određenoj životnoj fazi. Vrlo je bitno da djetetu dozvolimo da proživi sve strahove jedne razvojne faze kako bi bio spreman u savladavanju teškoća druge razvojne faze. To doprinosi tome da dijete postaje samostalno te sposobno za nove životne izazove (Brezinščak i Španić, 2018).

Uloga odgojitelja i roditelja je da djetetu pruže pomoć kontrolirajući svoje ponašanje, razgovarajući o strahu, koristeći razne igre, koristeći adekvatne rečenice u bitnim trenucima te najvažnije od svega ne bojati se potražiti stručnu pomoć, ako je to potrebno (Crist, 2005). Iako je strah normalna stvar djetetovog života, kao roditelji i odgojitelji, trebali bismo se više posvetiti tom aspektu djetetovog života. Danas postoji mnogo priručnika, knjiga i istraživanja o tome kako prepoznati strah kod djece te kako ga prebroditi, stoga bi ih se trebalo i iskoristiti. Period djetinjstva najvažniji je period svakog čovjeka i ukoliko se prema njemu ne odnosimo ispravno kasnije će se razvijati problemi i na fizičkoj i na psihološkoj razini koji se možda ne mogu prebroditi u nekoj drugoj životnoj dobi. Svako je dijete individua za sebe pa i isti strahovi ne utječu isto na svako dijete, no treba ih pratiti, kontrolirati, znati se odnositi prema strahu te ih shvaćati ozbiljno, a u isto vrijeme pružiti djetetu podršku i potporu u svemu što prolazi.

## LITERATURA

1. Andrilović, V., Čudina-Obradović, M. (1994). Osnove opće i razvojne psihologije. Zagreb: Školska knjiga.
2. Buljan Flander, G. i suradnici. (2018). Znanost i umjetnost odgoja: praktični priručnik o suvremenom odgoju za roditelje i odgojitelje. Sveta Nedjelja: Geromar d.o.o.
3. Crist, J. J. (2005). Što činiti kad smo uplašeni & zabrinuti: vodič za klinice. Lekenik: Ostvarenje.
4. Čuturić, N. (1995). Zabrinjava me moje dijete, ponašanja djece od 2.-6. Godine. Zagreb: Školska knjiga.
5. Ennulat, G. (2010). Strahovi u dječjem vrtiću: priručnik za roditelje i odgojitelje; pomognimo djeci pri njihovom suočavanju sa strahovima. Split: Harfa.
6. Hauck, P. (1993). Uspješan odgoj djeteta. Zagreb: Mladinska knjiga Zagreb.
7. Nikić, M. (1994). Psihologija straha. *Obnovljeni Život*, 49 (1), 43-66. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/2954>
8. Mikas, D., Pavlović, Ž. i Rizvan, M. (2015). Strahovi djece predškolske dobi. *Paediatrica Croatica*, 59(1), 1-6.
9. Milivojević, Z. (2010). Emocije. Zagreb: Mozaik knjiga
10. Poulton R., Trainor P., Stanton W., McGee R., Davies S., Silva P. (1997). The (in)stability of adolescent fears, *Behavior Research and Therapy*, Vol.35, No.2, 159-163.
11. Riemann, F. (2002). Temeljni oblici straha: studija iz dubinske psihologije. Jastrebarsko: Naklada slap.
12. Shapiro, L. E. (2002). Malo prevencije: kako roditelji mogu spriječiti probleme u ponašanju i emocionalne probleme djece. Zagreb: Mozaik knjiga.
13. Sommers-Flanagan, R. i J. (2006). Kada nas dijete zabrinjava: uobičajena razdoblja djetinjstva ili ozbiljni problemi?. Lekenik: Ostvarenje.
14. Starc, B., Čudina-Obradović, M., Pleša, A., Profaca, B., Letica, M. (2004). Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi: PRIRUČNIK za odgojitelje, roditelje i sve koji odgajaju djecu predškolske dobi. Zagreb: Golden marketing – Tehnička knjiga.
15. Stiefenhofer, M. (2002). 55 savjeta...kad se vaše dijete boji. Rijeka: Andromeda d.o.o.
16. Swendsen, L. Fr. H. (2010). Strah. Zagreb: TIM press.

17. Vulić-Protorić, A. (2002). Strahovi u djetinjstvu i adolescenciji. *Suvremena psihologija*, 5(2), 271 -293
18. Zucaro, L. (2015). *Pobijedite dječje strahove*. Zagreb: Trsat.

## **IZJAVA O SAMOSTALNOSTI RADA**

Ja, Ljubica Pranjić izjavljujem da sam ovaj završni rad izradila samostalno, da je završni rad izvor vlastitog rada i istraživanja te da pri izradi nisu korišteni drugi izvori osim navedenih.

---