

# Strahovi kod djece

---

**Mlinarić, Žaklina**

**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:147:325777>

*Rights / Prava:* [Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International/Imenovanje-Nekomercijalno-Bez prerada 4.0 međunarodna](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-02-25**

*Repository / Repozitorij:*

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



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

**Žaklina Mlinarić  
STRAHOVI KOD DJECE  
Završni rad**

**Petrinja, rujan 2021.**

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

**Žaklina Mlinarić  
STRAHOVI KOD DJECE  
Završni rad**

**Mentorica rada:  
doc.dr.sc. Lana Jurčec**

**Sumentorica rada:  
predavačica Staša Kukulj**

**Petrinja, rujan 2021.**

## SADRŽAJ

### SAŽETAK

1. UVOD .....	1
2. KARAKTERISTIKE STRAHA .....	2
3. VRSTE STRAHOVA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI .....	4
3.1. OPĆI STRAHOVI .....	6
3.2. STRAH OD STRANIH OSOBA .....	7
3.3. STRAH OD NOVOGA .....	7
3.4. STRAH OD PASA I DRUGIH ŽIVOTINJA KOJE GRIZU .....	8
3.5. STRAH OD GLASNIH ZVUKOVA .....	8
3.6. STRAH OD MRAKA .....	8
3.7. NOĆNE MORE .....	8
3.8. NOĆNI STRAHOVI .....	9
3.9. STRAH OD VISINE .....	10
3.10. STRAH OD SMRTI .....	10
3.11. STRAH OD NEPOZNATIH OSOBA I UZNEMIRAVANJA .....	10
3.12. STRAH OD AGRESIVNE DJECE .....	10
3.13. STRAH OD NEUSPJEHA .....	11
3.14. STRAHOVI OD RATA I NUKLEARNE KATASTROFE .....	11
3.15. SOCIJALIZACIJSKI STRAHOVI .....	11
3.16. STRAH OD RIZIKA U ŽIVOTU .....	11
3.17. STRAH OD BOLESTI I NESREĆA .....	12

3.18. STRAH OD RASTAVE RODITELJA .....	12
3.19. STRAH OD NASILJA .....	12
3.20. PANIKA .....	12
4. VRSTE STRAHOVA DJECE ŠKOLSKE DOBI.....	13
5. NEPREVLADANI STRAHOVI – POVEZANA STANJA SA STRAHOM.....	15
5.1. FOBIJA.....	15
5.2. TJESKOBA .....	16
6. SVLADAVANJE STRAHA .....	17
6.1. AKTIVNOSTI ZA SVLADAVANJE STRAHA KOD DJECE PREDŠKOLSKE DOBI ...	20
7. ZAKLJUČAK .....	21
LITERATURA.....	23
Izjava o izvornosti završnog rada.....	25

## SAŽETAK

Strah je prisutan kod svih ljudi tijekom cijelog života i sasvim je normalna njegova pojava. U ovom radu usredotočenost će biti na strahovima kod djece rane i predškolske dobi te djece školske dobi. Strah je obrambena reakcija na određenu opasnost te pripada temeljnim emocijama. Kada strah ne bi postojao, vrlo brzo i lako bi se upuštali u opasnost koja bi se našla pred nama. Djeca rano počinju osjećati strah, već od sedmog mjeseca života, kada počinju izražavati strah od nepoznatih ljudi. Nakon tog straha pojavljuju se ostali strahovi koji se mijenjaju s obzirom na dob djeteta.

Važnu ulogu u svladavanju strahova kod djece imaju odrasli – roditelji, odgojitelji, učitelji. Kod najmlađe djece, kao što su novorođenčad i djeca prije polaska u odgojno-obrazovnu ustanovu, roditelji će biti prvi koji mogu prepoznati djetetov strah. Roditelji mogu na odgovarajući način pomoći svojem djetetu svladati određeni strah služeći se vlastitim instinktom i raznom literaturom koja sadrži brojne načine kako pomoći djeci kada se boje. Djeca koja borave u odgojno-obrazovnoj skupini, mogu otkriti svoje strahove odgojiteljima koji će im pomoći svladati strah. S obzirom na to da se u skupini u kojoj boravi, nalaze ostala djeca, dijete se možda neće moći povjeriti odgojitelju. Odgojitelji toga moraju biti svjesni i trebaju pronaći način putem kojeg će se dijete lakše povjeriti.

U radu će se osim definicija, vrsta, karakteristika i načina svladavanja straha, spomenuti i znakovi putem kojih se može prepoznati strah kod djece. Cilj ovog rada je iznijeti temeljne činjenice o strahu, spoznati koje se sve vrste straha pojavljuju kod djece te kako pomoći djeci svladati strahove.

**Ključne riječi:** strah, vrste straha, roditelji, odgojitelji, svladavanje straha

## **SUMMARY**

Fear is present in all people throughout life and its occurrence is quite normal. In this paper, the focus will be on fears in early and preschool children and school-age children. Fear is a defensive reaction to a certain danger and belongs to the basic emotions. When fear would not exist, we would very quickly and easily engage in the dangerous situations. Children begin to feel fear early, as early as the seventh month when they start to express fear of strangers. After this fear, other fears appear during different developmental phases.

Adults play an important role in overcoming children fears (parents, educators, teachers). For the youngest children, such as newborns and pre-school children, parents will be the first to recognize their fear. Parents can help their child overcome a certain fear in an appropriate way by using their own instinct and various literature referring ways to help children when they are afraid. Children attending preschool institutions can reveal their fears to educators who will help them overcome fear. Since the preschool class includes other children, the child may not be able to confide to the educator. Educators need to be aware of this and need to find a way to make it easier for the child to share their fears with them.

In addition to definitions, types and fear characteristics in children, this paper will also emphasize fear indicators and suggest ways of overcoming fear. The aims of this paper are to present the basic facts about fear, to present different kinds of children fears and introduce various techniques of overcoming children fears.

**Key words:** fear, types of fear, parents, educators, overcoming fear

## 1. UVOD

Postoji nekoliko definicija kojima se određuje značenje pojma strah. Prema Ennulat strah „pripada ljudskim emocijama kao i radost, tuga, sram, bijes, ljutnja, strast i ljubav.“ (Ennulat, 2010; str. 18)

Strah predstavlja reakciju na stvarnu ili zamišljenu opasnost i utječe na misli i osjećaje određene osobe kao i na način reagiranja drugih ljudi na strah te osobe, u koji je uključen i utjecaj na međusobnu komunikaciju (Ennulat, 2010).

Strahovi su urođene reakcije koje štite od različitih opasnosti. Zato se svi nečega bojimo. Neki strahovi su sastavni dio odrastanja. Javljaju se u sve djece određene dobi, i nakon određenog vremena spontano nestaju. To su urođeni strahovi, za razliku od stečenih, koji su izazvani nekim vanjskim uzrokom. (Jovančević i sur., 2004, str. 103)

Reakcija straha najprije je vidljiva na tijelu. Glava je uglavnom pognuta, a ramena su podignuta. Osoba izbjegava kontakt očima, a zjenice su proširene. Pokreti su često ukočeni, ali mogu biti i prenapadni i izraženi. Promijenjen je tempo disanja i pojačava se znojenje. Koža može pocrvenjeti zbog povišenog krvnog tlaka, a osoba se može i naježiti. Kako je tijelo uznemireno, može se pojačati crijevna aktivnost ili doći do pritiska na mokraćni mjehur. Postoje i psihički simptomi straha, a to su osjećaj manjka zraka, umor odnosno iscrpljenost, dojam kako je sve oko osobe opasno, nesvjestica (Ennulat, 2010).

Dijete kroz igru upoznaje sebe i okolinu te se kroz svakodnevne aktivnosti upoznaje s djelovanjem straha. Tim aktivnostima uči kako svladati različite strahove prisutne u određenoj dobi. Zatim svaki čovjek dalje nastavlja svladati nove strahove koji će se sigurno pojaviti, jer nas strah prati tijekom cijelog života (Ennulat, 2010).

Strah može prouzročiti određene probleme u zdravstvenom stanju djece. Djeca koja su u strahu su napeta, mogu proživljavati psihički i fizički stres, ne žele donositi odluke, povučena su, ne poduzimaju akcije, mogu se suprotstavljati. To sve čine kako bi prikrila strah, a prekrivanje ponekad izražavaju i nasilnošću. Dakle dugoročno prisustvo straha kod djece, može ostaviti posljedice na zdravlje i općenito formiranje djece u odraslu osobu (Stanić, 2001).

Sasvim je normalno da se djeca boje. Strah je na neki način i zaštitni faktor, jer bi djeca inače primjerice prilazila nepoznatim osobama i otkrivala im osobne podatke ili skočila



kroz prozor. Postoje strahovi koji su karakteristični za određenu dob i razvoj djece (Sommers-Flanagan, 2006).

Kod djece razlikujemo dvije vrste strahova uzrokovanih podražajima. Jedna vrsta su jednostavni strahovi uzrokovani vanjskim podražajem odnosno okolinom, a druga vrsta su strahovi vezani za unutrašnji psihički život koji su rezultat dječje mašte (Čturić, 1995). Jednostavni strahovi mogu brzo nestati ukoliko odrasli na ispravan način postupe prema djeci odnosno upoznaju ju s neugodnim podražajem. Pod time se ne podrazumijeva prisiljavati djecu na ono što u njima potiče strah, već im dozvoliti da imaju dovoljno vremena prilagoditi se strahu. Isto tako, kod djece ćemo potaknuti strah, a da se nisu ni krenula bojati, ako im primjerice prije određenog događaja koji će se dogoditi ili određene situacije kažemo da se ne boje i da se neće dogoditi određena situacija (koja bi mogla zastrašiti djecu). Strahovi vezani za unutrašnji psihički život djece odnose se na strahove koji su plod dječje mašte. Te strahove je teže svladati. Određene strahove pokazuju i za njih odrasli znaju, ali kod djece postoje i strahovi koje zadržavaju unutar sebe. Zbog toga im treba pomoći kako bi otvoreno govorili o strahovima koje zadržavaju. Kroz razgovor trebamo otkriti djetetov strah i ne ismijavati ga. U protivnom će dijete potisnuti strah, što će dalje uzrokovati probleme tijekom odrastanja. Djeci koja se teško oslobađaju od određenih strahova kao i djeci koja se boje nevažnih sitnica te su stalno zabrinuta, bit će potrebna stručna pomoć. Velikom broju djece je teško riječima izraziti strah, već im je puno lakše izraziti ga kroz crtež i igru (Čturić, 1995). S druge strane, određena djeca koja teško izražavaju strah riječima, izražavaju ga izrazom lica, pokazivanjem želje za zagrljajem ili zaštitom. (Greenspan, 2003).

Prema Staniću (2001) strahovi mogu biti stvarni i neurotični. Stvaran strah je prirodna reakcija na uočenu prijeteću objektivnu opasnost prouzročenom vanjskim utjecajem. Prirodne reakcije mogu biti obrana ili bijeg. Neurotičan strah je prouzročen umišljenom opasnošću. Ako se neurotičan strah nastavi i dalje razvijati unutar osobe, dolazi do kroničnog straha koji sa svojim obilježjima i simptomima prerasta u kronično psihičko oboljenje nazvanom neuroza.

## **2. KARAKTERISTIKE STRAHA**

Strah nas može sputavati kod izražavanja svojih sposobnosti. Najjači je kada bježimo od njega. Strah može biti i pozitivan, jer štiti naš opstanak. Odraslim ljudima najbolje bi bilo da „pogledaju“ strahu u oči, suoče se s njim, upoznaju se s njim i ublaže negativne posljedice

koje može izazvati (Nikić, 1994). Strah ne predstavlja odgovarajuće sredstvo kojim se može postići željeni uspjeh, jer suprotno uvjerenje može dovesti do pojava bolesti koje ostavljaju posljedice na tjelesno i duševno zdravlje osobe (Schachl, 1999).

Prije se smatralo da se strah u tijelu prepoznaje zbog poremećenog srčanog ritma, ali pravi izvor je u mozgu odnosno talamusu, hipotalamusu i moždanom deblu (Nikić, 1994). Centri za reguliranje vitalnih funkcija smješteni su u moždanom deblu. To su centri za disanje, probavu, rad srca, žeđ, glad. Na njih utječe strah, tako što mijenja funkciju tih centara odražavajući se kroz promjenu disanja (ubrzano disanje), probleme s probavom (povraćanje, mučnine itd.), ubrzan rad srca te osjećaj povećane potrebe za tekućinom i hranom. Veliki mozak kontrolira intelektualne funkcije (volju i pamćenje). Moždano deblo i veliki mozak povezani su limbičkim sustavom koji regulira emocije i podražaje. Svi strahovi prouzročeni su mislima i fantazijama koje se pojavljuju zbog podražaja nastalih na temelju onoga što je određena osoba čula, vidjela ili osjetila (ono čega se ta osoba boji). Prouzročene misli i fantazije rezultiraju se kroz emociju straha (Nikić, 1994).

Okolina može imati veliki utjecaj na stvaranje straha kod djece, jer djeca oponašaju odrasle i drugu djecu. Isto tako i mediji imaju veliki utjecaj. Djeca se mogu bojati raznih stvari i situacija. Čega će se bojati ovisit će i o nekim čimbenicima. Čimbenici mogu biti dob, spol, stečeno iskustvo, mentalni razvoj te usvojene vrijednosti. Vrlo je bitno omogućiti djetetu sigurnost i zadovoljiti njegove potrebe. Manja je vjerojatnost da će se dijete uplašiti ako se osjeća sigurnim, sitim i prihvaćenim. U ranijoj dobi djeca ne shvaćaju zašto se roditelji odvajaju od njega. Isto tako dijete do polaska u školu ne shvaća pojam vremena. Zato djetetu izjava roditelja kao što je primjerice: „Vratit ću se brzo“ ne predstavlja značenje. Kod djece od tri godine života pojavljuju se mnogi strahovi, jer tada može prepoznati opasnosti (Čturić, 1995).

Prema Silov (2021) strah se očituje kroz tri sastavnice:

1. Kognitivna se odnosi na uočavanje i prepoznavanje opasnosti
2. Fiziološka se odnosi na fiziološke promjene koje se događaju u organizmu
3. Motorička se odnosi na reakciju na strah npr. bijeg

Silov (2021) ističe kako je općenita funkcija straha izbjegavanje ili smanjivanje opasnosti koja bi mogla naškoditi nekoj osobi.

Postoje tri parametra prema kojima se određuje emocionalna reakcija straha, a to su učestalost, intenzitet i dužina. Učestalost se odnosi na zapažanje koliko puta dijete priopći strah, intenzitet se odnosi na jačinu straha, dok se dužina odnosi na trajanje straha (Zucaro, 2015).

Shapiro (2002) ističe faktore koji predstavljaju rizik za izražene strahove:

- temperament<sup>1</sup> – 15% do 20% djece rodi se s plašljivom naravi te se može prepoznati u prvim tjednima života. Plašljivoj djeci se u određenoj situaciji ubrza rad srca te glasno plaču i imaju pokrete popraćene grčevima.
- mozak – prema istraživačima neka djeca se mogu roditi s plašljivim temperamentom, jer njihov mozak tako reagira na okolinu, odnosno njihova amigdala<sup>2</sup> može biti glavni pokretač plašljivosti.
- previše zaštitničko roditeljstvo – roditelji koji pridaju veliku zaštitu plašljivoj djeci, mogu spriječiti mozak da se prilagodi okolini.
- stidljivi roditelji – dijete stidljivih roditelja može isto biti stidljivo i plašljivo, a takvim roditeljima treba više da uoče i prepoznaju strah kod svojeg djeteta (Shapiro, 2002).

### 3. VRSTE STRAHOVA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

S obzirom da je strah emocija, potrebno je opisati i emocionalni razvoj djece. Kroz emocije dijete izražava svoje potrebe i stupa u odnos s okolinom, a s vremenom uči i razumjeti emocije. Na odnos s okolinom i razumijevanje emocija utječe temperament (Starc, Čudina-Obradović, Pleša, Profaca, Letica, 2004). Rothbart i sur. (2000) prema Starc i sur. (2004) navode sastavnice dječjeg temperamenta. Sastavnice s obzirom na prvu godinu djetetova života dijele se na pozitivnu i negativnu reaktivnost. Strašljivost su ubrojili u negativnu reaktivnost kao reakciju nepovjerenja i straha. Sastavnice temperamenta koje se odnose na djecu od druge do sedme godine, su pozitivna i negativna emocionalnost te svjesna kontrola ponašanja. Bojažljivost i strah od moguće opasnosti kao i od moguće boli autori su svrstali pod negativnu emocionalnost.

Temperament se dijeli na laki, teži i oprezni. Djeca lakog temperamenta češće iskazuju pozitivne emocije, dugu usredotočenost, manje su strašljiva, brzo prihvate utjehu te je razina aktivnosti kod njih umjerena. Djeca teškog temperamenta iskazuju manje pozitivnih emocija, kraće su usredotočena, kod njih je prisutna veća strašljivost te je razina aktivnosti velika, ne

---

<sup>1</sup> Rothbart i sur. (2000) prema Starc i sur. (2004) definiraju temperament kao „specifičnost svakog djeteta koja se očituje kao njegova reaktivnost na okolinu i sposobnost samoregulacije ponašanja za koje se pretpostavlja da je biološki, tj. nasljedno određena.“ (Starc i sur., 2004; str. 32)

<sup>2</sup> Amigdala je emocionalni kontrolni centar mozga.

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

prihvaćaju utjehu. Djeca opreznog temperamenta se duže prilagođavaju na promjene, iskazuju negativnu emocionalnost te im je razina aktivnosti niska (Starc i sur., 2004).

Privrženost je snažna emocionalna veza djeteta i skrbnika, koja ima vrlo važnu ulogu u dječjem socio-emocionalnom razvoju. Dijete pokazuje privrženost iskazivanjem sreće i zadovoljstva u prisustvu skrbnika, ali i osjećajem straha njegovim odsustvom. Pokazuje ju i potrebom za zagrljajem kako bi se osjećalo sigurno u situacijama koje za njega predstavljaju opasnost i nepoznanicu (Starc i sur., 2004). Vasta i sur. (1998) prema Starc i sur. (2004) objašnjavaju tijek razvoja privrženosti kroz četiri sljedeće faze. Prva faza je faza preprivrženosti koja počinje od rođenja do šestog tjedna života. Novorođenče će prije gledati svoju majku (skrbnika) koju prepoznaje po mirisu i glasu, nego nepoznatu osobu. Međutim prihvatit će da ga nepoznata osoba grli, utješi i umiri. Druga faza je faza nastajanja privrženosti koja traje od šestog tjedna do šestog ili osmog mjeseca života. U ovoj fazi dijete je više usmjereno na majku (skrbnika) uz koju se lakše umiruje i kojoj upućuje smiješak. Nakon šestog tjedna dijete uočava emocije na licu bliske osobe. Kod djece od tri do četiri mjeseci nije razvijen osjećaj straha. Treća faza je faza jasno izražene privrženosti koja traje od šestog ili osmog mjeseca do 18. ili 24. mjeseca života. Dijete izražava privrženost kroz protivljenje tijekom odvajanja od skrbnika i u prisustvu nepoznate osobe. Potpuna privrženost se kod djeteta izražava kroz strah od nepoznatih, negodovanje ukoliko se odvoji od bliske odrasle osobe te osjećaja sigurnosti u prisutnosti bliske osobe. U razdoblju od deset do osamnaest mjeseci dijete se uči samostalno utješiti putem prijelaznog objekta, cuclanjem prsta i sl. Četvrta faza je faza recipročnog odnosa koja traje od 18. mjeseca do druge ili treće godine. Dijete se s vremenom lakše privremeno odvaja te lakše razumije odvojenost ako mu skrbnik kratko i jasno obrazloži zašto se moraju odvojiti i s kime će biti za vrijeme odvojenosti. Velik broj djece u dobi od tri godine može prihvatiti privremeno odvajanje.

Dakle oko sedmog mjeseca dijete pokazuje nepovjerenje prema nepoznatim ljudima. Stoga ako osoba plaši dijete, mršti se i ljutito ga gleda, dijete će biti u strahu i onda kada je u majčinom naručju. Takav strah zove se strah od nepoznatog, tijekom kojeg dijete plače, vrišti, okreće glavu. Doživljavaju ga sva djeca i to je opći strah te je osnova svim drugim strahovima koji se mogu pojaviti (Stanić, 2001). Od šest do osam mjeseci česta emocija je strah, točnije separacijski strah (Starc i sur., 2004). Tijekom druge polovice druge godine, djeca imaju pojačan strah od odvajanja od roditelja. Strah od odvajanja označuje osjećaj gubitka topline, sigurnosti i nježnosti, ali i susret s nepoznatim. Uz ovaj strah može se pojaviti strah od otimanja nakon četvrte ili pete godine. Isto tako može se pojaviti i strah od gubljenja odnosno strah od toga da se negdje izgube (Stanić, 2001).

U razdoblju od druge do treće godine kod djeteta se pojavljuju mnogi strahovi. Može i dalje izražavati potrebu za prijelaznim objektom. Strah od odvajanja i nepoznatih osoba se smanjuje, međutim može se pojaviti u novim situacijama koje su mu nepoznate. Sada već može lakše prihvatiti određene kraće rastanke od roditelja (Starc i sur., 2004). Dijete s dvije godine može imati strah od jakih zvukova, velikih objekata, vremenskih nepogoda, promjena u prostoru, strah od odvajanja od roditelja pri odlasku na spavanje (Silov, 2021). Od treće godine pojavljuju se novi strahovi najčešće zbog toga što dijete ne očekuje određene pojave te puno lakše proživljava odvajanje (Starc i sur., 2004). Dijete s tri godine može imati strah od mraka i vizualne strahove npr. strah od maski, ružnih lica (Silov, 2021). Kod djeteta od četiri godine pojačavaju se emocionalne reakcije. Dijete se do ove dobi bojalo poznatih životinja, a sada se boji više divljih životinja (Starc i sur., 2004). Dijete s četiri godine može imati strah od neuspjeha i auditivne strahove (Silov, 2021). U razdoblju od četvrte do pete godine dolazi do noćnih mora, a otprilike od pete godine počinje se bojati imaginarnih bića. Osim imaginarnih bića, od pete do šeste godine dijete se boji bolesti, nesretnih slučajeva i lopova. Raste stvaran strah odnosno strah od ozljede i psa. Smanjuje se strah od nakaza. Sa šest godine dijete se može bojati primjerice samoće, groma, krvi, određenih zvukova, da će se netko izgubiti ili da će njegova majka umrijeti. Djeca se sa sedam godina mogu bojati da ga roditelji ili odgojiteljica više neće voljeti, zatamnjenih prostora, sjena, strašnih priča ili filmova (Starc i sur., 2004).

Silov (2021) smatra kako se određeni strahovi mogu nastaviti u sljedećoj godini djetetova života, trajati tijekom određene godine života i onda nestati odrastanjem djeteta, dok Rita i John Sommers-Flanagan (2006) smatraju kako većina strahova koji se mogu pojaviti kod djece od druge do šeste godine života nestanu do osme ili devete godine života.

### *3.1.OPĆI STRAHOVI*

Najranija pojava straha uočava se kod novorođenčadi u obliku straha od padanja i gubljenja osjećaja od podloge na kojoj dijete leži koji se veže uz Moroov refleks. Kod novorođenčadi se taj refleks vidi djetetovim širenjem ruku, zabacivanjem glave te na kraju skupljanjem ruku (Mikas, Pavlović i Rizman, 2015). Kod djece se strah pojavljuje u predvidljivim trenucima, pri čemu raste uzbuđenje i tada djeca uče kako svladati strah. Pri tome važnu ulogu imaju roditelji, koji ne mogu ukloniti djetetov strah, već pomoći djetetu da ne doživljava strah toliko ozbiljno. Na taj način će i djeca koju obuzme strah u prevelikoj veličini moći naučiti kako ga svladati. Roditeljima ovo nije lagano, jer su i oni u djetinjstvu

imali određene strahove. Kada dijete roditelju otkrije svoj strah, roditelj se može prisjetiti svog straha i poistovjetiti ga s djetetovim. Dijete može osjetiti strah kod roditelja i tada se strah kod djeteta može još više povećati što mu otežava učenje kako ga svladati (Brazelton, 2007).

### *3.2. STRAH OD STRANIH OSOBA*

Djeca već u dobi od četiri do šest tjedana razlikuju roditelje od stranih osoba. Strah od stranih osoba je lako prepoznatljiv kod djece s pet i osam mjeseci starosti i godinom dana. Djeca od pet mjeseci žele uvijek imati majku u svojoj blizini. Djeca proučavaju okolinu i uočavaju prisustvo drugih osoba. Ostale bliske osobe koje se nalaze u djetetovoj blizini ne bi trebale dijete primati u naručje i ostvarivati izravan kontakt očima, prije nego što se upoznaju s djetetom. Prilikom upoznavanja s djetetom, poželjno je da jedan od djetetovih roditelja bude prisutan. Kod djeteta od osam mjeseci, može se pojaviti strah zbog svega što mu je nepoznato. Bilo kakav doticaj s nepoznatim, djetetu će predstavljati napad. Dijete sve više postaje svjesno okoline koja ga okružuje. Prije nego što se dijete planira ostaviti nekome na čuvanje, trebalo bi mu omogućiti da se upozna s osobom. To nekada nije moguće kada dijete krene u jaslice te mu je tada potrebna dulja prilagodba. Moguće je i da će dijete koja je već neko vrijeme u jaslicama biti ponekad uznemireno i tražit će utjehu roditelja. U drugoj godini razvija se samostalnost koje se dijete može bojati zbog ovisnosti o roditeljima. S dvije i tri godine dijete pokušava ostvariti kontakt s ostalom djecom. Vjerojatno se neće odmah opustiti i prilagoditi u stvaranju kontakta, o čemu ovisi i razina prihvaćenosti od strane druge djece. Dijete će se više bojati ako ga djeca odmah ne prihvate (Brazelton, 2007).

### *3.3. STRAH OD NOVOGA*

Strah od novoga najviše je vezan za početak boravka djece u odgojno-obrazovnoj ustanovi što zbog velikog broja djece, što zbog novog i drugačijeg okruženja. Djeca mogu biti u strahu zbog prihvaćanja odgojiteljice, misleći da ju ne smiju zavoljeti, jer će tako možda razočarati svoje roditelje. Za ovaj strah vezan je i strah od odrastanja. Mnoga djeca ne žele odrasti i iako su svjesna kako postaju sve samostalnija, vole sigurnost i skrb odraslih (Ennulat, 2010).

### *3.4. STRAH OD PASA I DRUGIH ŽIVOTINJA KOJE GRIZU*

Dijete znajući da je ugriz jedan od načina obrane, može razviti strah od ugriza životinja. Može se bojati i da će ga neko drugo dijete ili nepoznata osoba ugristi (Brazelton, 2007).

### *3.5. STRAH OD GLASNIH ZVUKOVA*

Strah od glasnih zvukova odnosi se na bilo kakve jače zvukove kao što je zvuk sirene vatrogasaca ili hitne pomoći. Jaki zvukovi mogu prouzročiti vrlo snažne reakcije kod djece, zbog čega mogu osjećati gubitak kontrole (Brazelton, 2007).

### *3.6. STRAH OD MRAKA*

Strah od mraka se najčešće javlja noću i u razdoblju naglog razvijanja samostalnosti. Mrak još više stvara opasnost te se može povezati sa strahom od čudovišta, vještica i duhova (Brazelton, 2007). Djeca u tami kroz maštu zamišljaju zastrašujuće likove. Odbijaju približiti se nekom tamnom dijelu kuće ili ući u podrum. Strategije koje mogu pomoći djeci su pjevanje, zviždanje ili lupanje dok prolaze pored zastrašujućeg mjesta, razgovor ili ismijavanje zastrašujućih likova i slično. Može se pojaviti i danju kod djece koja su posebno osjetljiva (Ennulat, 2010).

### *3.7. NOĆNE MORE*

Noćne more slijede kao posljedica zastrašujućeg dječjeg sna. Dijete se budi samostalno i prepoznaje sve oko sebe, normalno diše. Eventualno neće moći odmah zaspati. Strah koji se pojavljuje nakon noćne more traje vrlo kratko, otprilike jednu ili dvije minute (Čturić, 1995). Noćne more su česte kod djeteta do šeste godine života. Djetetu predstavljaju ogroman strah, jer još ne može razlikovati maštu i stvarnost. Najčešća noćna mora vezana je za strah od odvajanja. Dijete se mogu sjećati noćnih mora. Odrasli bi trebali poticati dijete da otkriju što ih brine i to dok je dan, kako bi se pred spavanje umirili (Valinejad, 2008). Napetosti koje se događaju tijekom dana, mogu se iskazati kroz noćne more. Kada se dijete probudi nakon noćne more, treba ga utješiti i ostati s njim dok ne zaspi. Djetetu se može ponoviti ta ista noćna mora u nekoj od sljedećih noći (Spock i Rothenberg, 1994).

### 3.8. NOĆNI STRAHOVI

Noćni strahovi se za razliku od noćnih mora pojavljuju u prvom dijelu noći, kada je dijete u dubokom snu. Ono što noćne strahove još razlikuje od noćnih mora je to što nisu uznemirujući za dijete, već za odrasle. Dijete se može probuditi zastrašeno ili uznemireno (može i vrištati). Dijete bi trebalo ponovno zaspati. Odrasli ne trebaju ništa učiniti, jedino u slučaju ako je dijete duže vrijeme uznemireno. Kada se probude, dijete se ne sjeća noćnih strahova (Valinejad, 2008).

Noćni strahovi se mogu pojaviti u drugoj ili trećoj godini djece. Kod djece u drugoj godini, uzrok pojavi ovih strahova može biti stresan dan ili napetost nakupljena kroz dan. Dok se kod djece u dobi od tri godine, pojavljuju noćni strahovi vezani za agresivne osjećaje i strah od samih sebe kojeg djeca postaju svjesna u toj dobi. Osim toga noćni strahovi mogu biti vezani i za neku novu stresnu situaciju i prilagodbu na nju (Brazelton, 2007).

Noćni strahovi su vrlo intenzivni strahovi, čiji napadi mogu potrajati tjednima, pa čak i mjesecima. Izražene su tjelesne reakcije, kao što su ubrzano disanje, pojačano znojenje, zacrvenjeno ili blijedo lice, refleksna obrana rukama. Dijete nakon noćnog straha nije odmah svjesno okoline te se može prestrašiti prisutnosti roditelja u tom trenutku. Takva situacija može trajati čak i deset minuta. Nakon toga dijete vrlo brzo zaspi. Noćni strahovi mogu biti potaknuti određenim zastrašujućim događajima za dijete s kojima je došlo u doticaj (maškare, film ili video zastrašujućeg sadržaja). Kod osjetljive djece noćni strah bit će još intenzivniji. Još neke zanimljivosti o noćnom strahu su da je u dobi od četvrte do dvanaeste godine češći kod dječaka, može se pojaviti zajedno s povišenom tjelesnom temperaturom te tijekom poslijepodnevnog odmora, obično postupno nestaje, a rijetko se može dogoditi da traje skroz do adolescencije (Čturić, 1995).

Čturić (1995) navodi kako se noćni strah dijagnosticira prema sljedećim čimbenicima:

- naglo buđenje i to obično u prvom dijelu sna popraćeno jakim plačem
- jake tjelesne reakcije (ubrzani rad srca, ubrzano disanje, pojačano disanje) te nemogućnost sjećanja sna
- nesvjesnost okoline, ponavljajuće radnje (stiskanje određenog predmeta), dezorijentiranost
- ne postoji poveznica s organskim faktorom kao uzrokom



### *3.9. STRAH OD VISINE*

Djeca postaju svjesna samostalnosti i svjesna su koju opasnost uzrokuje pad s visine te stoga stvaraju strah od visine. Strah od visine podrazumijeva strah od skakanja s namještaja ili kroz prozor, a djeca u dobi od tri do šest godina mogu se duže bojati visine (Brazelton, 2007).

### *3.10. STRAH OD SMRTI*

Strah od smrti roditelja pripada školskoj fobiji ili strahu od odlaska na određene događaje (zabave, posjete). Jednim dijelom pojavljuje se zbog povučenosti te prirodnog straha od poraza. Kod djece u dobi od pet godina može se pojaviti strah od vlastite smrti. Isto tako može ih biti strah kada netko u obitelji umre ili uginu kućni ljubimac. Roditelji trebaju biti uz dijete, pružiti mu osjećaj zaštite i sigurnosti te podijeliti s djetetom njihov način svladavanja strahova (Brazelton, 2007).

### *3.11. STRAH OD NEPOZNATIH OSOBA I UZNEMIRAVANJA*

Roditelje muči opasnost koju mogu predstavljati nepoznate osobe, ali ne bi trebali pretjerano brinuti, jer će to onda početi mučiti i dijete. To svakako nije poželjno, zato su roditelji tu koji će zaštititi svoje dijete. Roditelji mogu pretjerati kad djetetu ukazuju na opasnost od nepoznatih osoba i situacija, što može dovesti do toga da dijete postane preosjetljivo. Stoga roditelji trebaju upozoriti dijete na moguću opasnost, ali isto tako mu i objasniti da postoje osobe kojima može vjerovati te mu dati do znanja da su oni uvijek tu za njega i da im se uvijek može povjeriti (Brazelton, 2007).

### *3.12. STRAH OD AGRESIVNE DJECE*

Za socijalizaciju djece važno je da od svoje druge godine nauče kako uspostaviti povezanost s drugima. Dijete od ostale djece može naučiti kako se priključiti skupini. Djeca usporedno s rastom, stvaraju i složenije odnose s vršnjacima (Brazelton, 2007).

### *3.13. STRAH OD NEUSPJEHA*

Strah od neuspjeha prirodno doživljavamo svi, kako odrasli tako i djeca. Djeca koja se pretjerano boje neuspjeha, moguće je da imaju manjak samopouzdanja. Mi kao odrasli trebamo pohvaliti dijete kada ostvari neki manji uspjeh, ne imati od njega prevelike zahtjeve, već ga prvo poticati na jednostavnije aktivnosti kako bi s vremenom svladao složenije aktivnosti i prepreke. Kada se dijete osjeća uspješno, polako će graditi potrebno samopouzdanje (Brazelton, 2007). Dijete koje se boji neuspjeha, izbjegavat će određene aktivnosti u kojima se može zabaviti i razvijati. Može biti vrlo kritično i svoj uspjeh doživljavati bezvrijednim. Ne može se više opustiti i zabavljati tijekom igre zbog brige od neuspjeha (Woolfson, 2004).

### *3.14. STRAHOVI OD RATA I NUKLEARNE KATASTROFE*

Djeci se saznanjem o ratnim događajima iz priča odraslih ili učeći u školi, stvara strah od rata i nuklearne katastrofe. Kada odrasli pokažu pretjerani strah vezan za rat i nuklearne katastrofe, djeca ga mogu uvući u svoju maštu i nekontrolirano početi osjećati još veći strah (Brazelton, 2007).

### *3.15. SOCIJALIZACIJSKI STRAHOVI*

Dijete unutar skupine stvara prijateljstva i pokušava se dokazati. Plašljivo dijete može biti i sramežljivo, jer je sram povezan sa strahom. Ismijano dijete imat će zaokupirane misli i bit će u strahu da ga ostala djeca ponovno ne ismiju. Dijete se povlači i osjeća sram zbog toga što ga ostala djeca smatraju plašljivim. Misli kako su svi ostali bolji od njega i može se odvojiti od ostale djece (Ennulat, 2010).

### *3.16. STRAH OD RIZIKA U ŽIVOTU*

Djeca najčešće kroz medije saznaju uznemirujuće informacije. Zbog saznanja o ugroženosti okoliša, može se potaknuti strah o tome rade li ona nešto što onečišćuje okoliš te odbijaju igru u prirodi i slično. Maštom lakše podnose ovaj strah, na način da se pretvore u

likove koji spašavaju prirodu. Strah od rizika u životu uključuje i strah od rata (Ennulat, 2010).

### *3.17. STRAH OD BOLESTI I NESREĆA*

Strah od bolesti i nesreća su egzistencijalni strahovi. Djeca koja imaju određene bolesti ne mogu spoznati koji je uzrok bolesti te mogu pomisliti kako su bolesni zbog toga što su se loše ponašali. Djeca često liječnika doživljavaju kao napadača, odbijaju ga i plaču. Ne odgovara im skidanje odjeće prilikom pregleda (Ennulat, 2010).

### *3.18. STRAH OD RASTAVE RODITELJA*

Strah od rastave roditelja se ubraja u strah od odvajanja, u djetetu budi pitanje egzistencije. Kada dijete sazna da bi se njegovi roditelji mogli rastati, mogu se pojaviti simptomi straha (npr. bol u trbuhu). Djetetu čiji su se roditelji rastali, može se pojaviti intenzivan strah, a samim time i osjećaj da je ono krivo za rastavu roditelja (Ennulat, 2010).

### *3.19. STRAH OD NASILJA*

Nasilje izaziva strah. Kada se dijete nađe u društvu nasilne djece, u njemu se pojavljuje strah od nasilja ne samo zato što se boji nasilne djece nego i zato što se boji svojih mogućih nasilnih reakcija. Prisustvo odrasle osobe usmjerit će dijete na postavljanje kontrole. Dijete unutar skupine smirit će se nakon tjelesnog dodira odgojiteljice. Kada dijete i odgojiteljica imaju kvalitetan odnos, bit će dovoljno da odgojiteljica samo uputi pogled ili odmahne glavom prema djetetu koje iskazuje agresiju te se tada dijete kontrolira. S druge strane, ako dijete postaje bijesno i uništava određene stvari oko sebe, odgojiteljica treba zaštititi dijete. Kada dijete prisustvuje nasilnoj sceni u obitelji primjerice da otac udari majku, dijete će smatrati da je i njega otac udario. Takvo proživljeno iskustvo vodi k traumi, nakon koje će djetetu biti potrebna terapijska pomoć (Ennulat, 2010).

### *3.20. PANIKA*

Kao poseban oblik straha ističe se panika. Snažna je i vrlo uznemirujuća, može trajati nekoliko minuta. Energija djeteta koje je u panici može utjecati i na ostalu djecu. Dijete u

panici gubi kontrolu. Dijete bi tada trebalo odvojiti od ostale djece. Nakon što se dijete smiri uz pomoć odgojiteljice, kada se vrate u skupinu, trebalo bi s ostalom djecom razgovarati o situaciji koja se dogodila (Ennulat, 2010).

#### **4. VRSTE STRAHOVA DJECE ŠKOLSKE DOBI**

Strahovi kod djece ove dobi mogu biti intenzivniji nego što je to slučaj kod djece predškolske dobi; oni mogu prepoznati opasnosti koje negdje uoče ili čuju od nekoga, ali ne mogu procijeniti kolika opasnost može biti usmjerena prema njima. Djeca se ne snalaze u svemu onome što znaju, što kod vrlo osjetljive djece može prouzročiti ozbiljnu brigu zbog koje će biti potrebna pomoć odraslih. Strahovi izrazitog intenziteta mogu se očitovati kroz strahove vezane za spavanje (noćne more, strah od odlaska na spavanje ili spavanja nasamo). Kod takvih strahova roditelji moraju pružiti djetetu povećanu sigurnost, zaštitu, toplinu, brigu i mogućnost izražavanja osjećaja (Greenspan, 2003).

Prema Riti i Johnu Sommers-Flanagan (2006) djeca u dobi od pete do desete godine imaju strah od natprirodnog i filmskih likova, tjelesnih ozljeda te se boje ostati sami u kući. Ti strahovi mogu trajati do dvanaeste ili trinaeste godine, a kod neke djece i duže. Od desete godine djeca imaju strah od neuspjeha, smrti, neprihvaćenosti od strane drugih i lošeg izgleda koji mogu nestati oko četrnaeste ili petnaeste godine. Međutim, ti strahovi se mogu održavati i dulje vremena.

Dijete može imati strah od škole zato što se boji neuspjeha, da će njegovi roditelji biti razočarani, da bi ga učitelj i ostala djeca u školi mogla izrugivati, zbog manjka samopouzdanja ili reakcije koju može imati okolina. Dakle može ga imati i zbog ostale djece koja ga verbalno ili fizički zlostavljaju, stoga je bitno pratiti kakvi su odnosi među djecom. Iako je ovaj strah tipičan kod djece koja pohađaju osnovnu školu, može se pojaviti i u ostalim dobnim skupinama tijekom obrazovanja. Vulić-Prtorić (2002) prema Čoso (2012) na temelju istraživanja kojeg je provela temeljenom na Skali strahova i anksioznosti za djecu i adolescente SKAD-62, otkrila je da je upravo strah od škole najčešći kod djece školske dobi te da se češće pojavljuje kod dječaka kada je riječ o djeci koja pohađaju peti i šesti razred (Čoso, 2012).

Osim kod djece predškolske dobi, strah od neuspjeha može se pojaviti i kod djece školske dobi koji se pojavljuje prije polaganja ispita (Woolfson, 2004). Strah od ispitivanja je specifičan strah koji se kod djece pojavljuje kada krenu u školu. Taj strah se tijekom

pohađanja osnovne škole pojačava i normalizira se polaskom u srednju školu. Ovaj strah se još naziva i ispitna anksioznost za koju se smatra da je odgovorna za neuspjeh. Djeca koja imaju ispitnu anksioznost obično dobro poznaju gradivo, međutim okupirana su mislima o tome kako će proći ispit te zbog njih ne mogu iznijeti sve što su naučila. Osim tih misli, boje se da će njihovi roditelji biti razočarani i brine ih kakvi će biti u usporedbi s drugom djecom. Također potrebno je obratiti pozornost na djecu koja uz ispitnu anksioznost i teže svladavaju gradivo. Ona će biti još više zabrinutija s obzirom da znaju da ne mogu uspjeti dobro svladati gradivo (Ćoso, 2012). Kod djece nižih razreda osnovne škole mogu se uočiti znakovi straha koji se najčešće pojavljuju prije ispita kao što su bol u truhu, stisnut želudac ili „knedla u grlu“ (Stiefenhofer, 2003). Sva djeca osjećaju strah pred ispit, neka više, neka manje. Djeca koja prije ispita pokazuju strah često su crvenih obraza, uznemirena, slabije koncentracije, odgovori su krivi ili nisu potpuni. Učitelj bi trebao ohrabriti dijete, a ako je potrebno i odgoditi ispitivanje za neki drugi put ili ponuditi djetetu da odgovara pisanim putem (kod neke djece strah i dalje ne prestaje). Iako je ovaj strah prirodan, može se dogoditi da prijeđe u patološki strah kod kojeg je potrebna pomoć stručnjaka. Srećom, on je vrlo rijedak. Uzrok njemu može biti nešto drugo, a ne strah od ispita. Djeca zbog blagog straha mogu uložiti više truda za vrijeme pripremanja za ispit, što je vrlo korisno (Stanić, 2001). Prema Staniću (2001) stručnjaci navode da je strah kod djece izazvan zabrinutošću i osjećajnošću djeteta. Djeca su zabrinuta jer razmišljaju kako će možda ostvariti neuspjeh na ispitu te ispit može izazvati negativne osjećaje. Sva djeca odnosno učenici osjećat će nelagodu zbog ispita. Ona može proizlaziti iz samog učenika, zbog obiteljske situacije ili zbog škole i učitelja. Učenik koji nije usvojio potrebno gradivo vjerojatno će razviti strah. Uzroci mogu biti lijenost, nedovoljna pripremljenost, manjak predznanja, loše raspoloženje, nisko samopouzdanje, neiskorištavanje vlastitih snaga. Zbog toga je važno da se djeca kvalitetno pripreme za ispit. Što se tiče obitelji, ona isto može biti uzrok strahu kod djece školske dobi. Djeci strah može prouzročiti sukob u obitelji i roditeljski stil odgoja. To se odnosi na stroge roditelje, na roditelje koji zastrašuju djecu, neslogu, prevelika očekivanja. Škola kao obrazovna ustanova ima postavljene norme, obveze i propise u kojoj je prisutan natjecateljski duh među djecom. Međutim, najveći utjecaj na strah u školi imat će učitelj, koji će pogoršati strah ukoliko će s djetetom uspostaviti strog, nervozan odnos s uključenim zahtjevnim kriterijima prilikom ocjenjivanja (Stanić, 2001).

Još jedan strah koji se veže uz školsku djecu je strah od neprihvatanja ili ruganja. Jurić (1995) prema Ćoso (2012) ističe „kako roditelji često ne pridaju značaj ovom strahu te općenito smatraju kako su njihova djeca dobro prihvaćena.“ (Ćoso, 2012; str. 447)

Ova činjenica objašnjava se tako što roditelji imaju veća saznanja primjerice o ocjenama koje njihova djeca imaju, a manje o tome koliko su njihova djeca u interakciji s drugom djecom. Stoga škola odnosno učitelji i stručna služba imaju obavezu prenijeti roditeljima informaciju o prihvaćenosti djeteta. U slučaju da djeca krenu ismijavati ili ponižavati dijete koje nisu prihvatili, velika je vjerojatnost da će dijete imati pojačan strah od škole, a može se razviti i školska fobija. Djeca tada osjećaju očaj, izbjegavaju školu, a mogući su i određeni psihosomatski simptomi kao što je glavobolja (Ćoso, 2012).

## **5. NEPREVLADANI STRAHOVI – POVEZANA STANJA SA STRAHOM**

Emocionalna reakcija na određenu opasnost veže se uz strah, međutim ako ne postoji nikakva objektivna opasnost tada govorimo o reakciji koje se vežu uz fobiju i anksioznost (Zucaro, 2015).

### **5.1. FOBIIJA**

Fobije „predstavljaju pretjeran strah od nekog određenog objekta“ (Ennulat, 2010; str.41). Najčešće fobije su one uz životinje, koje s vremenom nestanu. Ovi strahovi se ne smiju ignorirati, jer je djeci potrebna odrasla osoba onda kad ih obuzme fobija (Ennulat, 2010).

Kod trogodišnjaka se može uvidjeti fobija od odlaska na mjesta koja su djetetu nepoznata ili primjerice odlazak liječniku. Fobija može prekrivati određeni problem (Brazelton, 2007). Prema Woolfson (2004) fobije se razlikuju od straha prema:

- intenzitetu – dijete koje ima fobiju, uznemirit će se pri samoj pomisli na određeni strah (dakle ne treba se nalaziti u određenoj situaciji koja može izazvati strah, dovoljno je da pomisli na nešto čega se boji)
- otpornosti – fobije mogu trajati godinama i otpornije su na promjene
- učinku – fobije imaju veći utjecaj na život. Kod straha je prisutno izbjegavanje određene situacije, dok se kod fobije izbjegava sve što može izazvati strah

Fobija se ne može kontrolirati, ona kontrolira naš život, jer sputava obavljanje svakodnevnih aktivnosti. Postoji mnogo vrsta fobija, a svaka od njih ima određeni naziv:

zoofobija (strah od životinja), klaustrofobija (strah od boravka u malom zatvorenom prostoru), kinofobija (strah od pasa), hematofobija (strah od krvi) i mnoge druge (Crist, 2005). „Tijekom druge i treće godine kod više od pola djece razvije se barem jedna fobija.“ (Leach, 1987; str. 321). Najčešća fobija kod manje djece je fobija od psa. Kao što je već spomenuto u radu fobija se razlikuju od straha. Razlika se može objasniti na primjeru fobije od psa. Djeca koja imaju strah prema psima, pokazivat će strah tek onda kada se susretnu sa psom. S druge strane, djeca koja imaju fobiju od psa, bojat će ga se i kada samo pomisle na njega, kada ga uoče na slici ili ga vide negdje udaljenog od sebe. Djeca će odbijati bilo kakav doticaj sa psom, možda će izbjegavati šetnju blizu mjesta za koje znaju da postoji mogućnost da se susretnu sa psom, odbijati slikovnice u kojima se nalazi slika psa i slično (Leach, 1987).

Najčešća fobija kod djece je socijalna fobija odnosno strah od ljudi i socijalizacije. Znakovi socijalne fobije su strah od govorenja pred drugima, posebice pred velikim skupom ljudi, vrlo mali krug prijatelja, izbjegavanje društvenih događanja itd. Utvrđuju ju samo stručne osobe (liječnik ili terapeut). Za djecu školske dobi karakteristična je vrsta fobije koja se naziva školska fobija odnosno strah od odlaska u školu i boravka u njoj (Crist, 2005).

Kao i kod straha, odrasli neće moći djetetu pomoći ukloniti fobiju na način da mu kažu da se ne treba bojati i da nema smisla to što se boji. Tada će samo pogoršati fobiju. Odrasli mogu pomoći djetetu na način da za početak izbjegnu situacije ili stvari od kojih dijete ima fobiju pritom da ne pokažu djetetu da ih je strah određene situacije ili stvari. Odrasli mu mogu pomoći i tako što će otkriti koji je uzrok fobije i pokušati pronaći rješenje. Ukoliko ne mogu pronaći uzrok, trebaju utješiti dijete i pružiti mu sigurnost. I na kraju, ako primijete da fobija ugrožava djetetov svakodnevni život, potrebno je potražiti stručnu pomoć (Leach, 1987).

## 5.2. TJESKOBA

„Tjeskoba je emocionalno stanje nervoze, napetosti i zabrinutosti.“ (Sommers-Flanagan, 2006; str. 27)

Tjeskoba i strah se često poistovjećuju, ali se razlikuju. Dok je strah više vezan za sadašnjost kao reakcija na opasnost koja je prisutna, tjeskoba se veže uz budućnost i odnosi se na zabrinutost osobe zbog mogućih opasnih situacija (Sommers-Flanagan, 2006).

Predstavlja neugodni osjećaj prema kojem se nesvjesno bojimo nečega čega se ne bi trebali bojati. Promjene u organizmu izražavaju se kao i kod straha. Tjeskobne osobe prati napetost i unutarnji nemir (Nikić, 1994).

Generalizirana tjeskoba ili generalizirani anksiozni poremećaj odnosi se na skup različitih strahova i briga. Opisuje se i kao strah od svega, jer ostavlja dojam kao da osobe koje ga imaju su stalno u potrazi za nekim strahom. Kod djece se može uočiti ovaj poremećaj kroz zabrinutost koja je uzrokovana opasnostima i mogućim događajima koje ne mogu kontrolirati te kroz osjećaj nemogućnosti kontroliranja zabrinutosti. Djeca koja imaju ovaj poremećaj stalno očekuju da će se nešto negativno dogoditi prije nego što bi se nešto moglo dogoditi. Stalno su uznemirena, često se mogu osjećati umorno, imaju smanjenu koncentraciju, osjetljivija su, imaju nemirne snove ili ne mogu zaspati (Sommers-Flanagan, 2006).

Kao što je spomenuto, strah se pojavljuje zbog opasnosti koja prijete u sadašnjosti. Tjeskoba se, s druge strane, reflektira kroz predviđanje prijetnje u budućem vremenu te se ne povezuje sa stvarnom objektivnom situacijom. Za dijagnosticiranje tjeskobe uočavaju se simptomi koji nisu primjereni za djetetovu dob, intenzivni simptomi prouzročuju veliku zabrinutost i koji ometaju svakodnevicu djetetova života (Mikas i sur., 2015).

Prema psiholozima postoje dva uzroka tjeskobe. Prvi je genetska predispozicija, a drugi je rezultat odgoja i okoline. Za prvi uzrok vezani su temperament (karakteristike čovjeka odnosno introvertiranost, razdražljivost itd.) i karakter (naučeno od rođenja). Odgoj i okolina odnosno sredina u kojoj dijete živi znatno utječu na stanje djeteta (Zucaro, 2015).

## **6. SVLADAVANJE STRAHA**

Tijekom dječjeg razvoja neki strahovi sami nestaju (Čturić, 1995). To se odnosi na razvojne strahove, jer većinom da bi se svladali nije potrebno potražiti stručnu pomoć; potrebna je podrška i sigurnost iz okruženja odnosno obitelji. Stručna pomoć potrebna je djeci čiji su određeni strahovi veći od njihovih obrambenih sposobnosti (Mikas i sur., 2015).

Odrasli mogu pomoći djetetu da svlada svoje strahove. Za početak, trebaju pažljivo slušati dijete te uvažiti ono što im kaže vezano za njegov strah. Objasniti mu da je normalno osjećati strah, a tek onda mu ukazati na to da strah može svladati. Ne smijemo zaboraviti spomenuti da je bitno da odrasli pokažu interes, kako bi pokazali djetetu da ga shvaćaju ozbiljno, no pritom pazeći da se ne upuste u pretjerano fantaziranje. Svakako i uvijek trebamo pružiti djetetu podršku kako bi svladalo svoj strah. Djetetu možemo spomenuti kako i ostala djeca imaju određene strahove i da može razgovarati sa svojim vršnjacima o strahovima i što njima pomaže kod svladavanja strahova. Isto tako poželjno je i da odrasli budu otvoreni i



podijele s djetetom svoje strahove koje su imali kad su bili djeca i kako su ih svladali. Odrasli su uvijek primjer djetetu. Kada dijete svlada strah, osjećat će se uspješno, što svakako trebamo pohvaliti, a što će dobro doći i kada se pojavi neki novi strah. Ako se dijete ponaša previše bojažljivo, a takvo ponašanje traje šest mjeseci ili sprječava socijalizaciju s ostalom djecom, potrebno je potražiti stručnu pomoć dječjeg psihijatra ili psihologa (Brazelton, 2007).

Dakle prvo što je potrebno kako bi pomogli djetetu svladati strah je uočiti znakove straha, što nije uvijek lako, jer se znakovi mogu razlikovati od djeteta do djeteta. Znakovi mogu biti mucanje iako je dijete prije tečno govorilo, smanjen apetit, bezvoljnost, manjak socijalizacije, pretjerano znojenje (Woolfson, 2004). Woolfson (2007) osim već spomenutih znakova ističe i drhtanje, plakanje, poremećaje spavanja, odbijanje odlaska u školu.

Shapiro (2002) navodi postupke prevencije razvoja strahova kod djece:

### 1. Dojenčad

Shapiro tvrdi da ne bi trebalo popuštati strahovima dojenčadi, već treba pustiti dijete da se samo pokuša smiriti nakon što utvrdimo da je s djetetom sve u redu. Trebamo se nalaziti u vidnom polju djeteta, uputiti mu nekoliko nježnih riječi i pričekati. Ako treba, podići dijete da se smiri i vratiti ga u krevetić. Ukoliko se još uvijek nije umirilo, pokušati ga učiniti manje osjetljivim na određene uznemirujuće situacije, zatim mu osigurati nova iskustva kako bi se dijete prilagodilo promjenama i omogućiti mu dostupnost predmeta za prijelazno razdoblje.

### 2. Mala i predškolska djeca

Djeci treba objasniti ili pokazati na njima prilagođen način zašto je njihov strah bez temelja, ne pružati im preveliku zaštitu od razvojnih strahova, naučiti ih tehnike opuštanja, ne suočavati ih sa strahom. Isto tako, treba izbjegavati gledanje filmova ili pričanja priča koje su djeci zastrašujuće i zaštititi ih tijekom noćnog straha. Zatim djeci koja imaju strah od odvajanja treba jasno reći (služeći se poznatim opisom) kamo idemo i zašto te da ćemo se vratiti.

### 3. Školska djeca

Odrasli trebaju školsku djecu poticati na razne aktivnosti i biti primjer djeci u socijalizaciji s drugima. Također odrasli mogu potražiti knjige u knjižnici u kojima se nalaze primjeri kako su ostala djeca svladala određene strahove te ih ponuditi djeci, a mogu i zatražiti pomoć u školi.

Djetetu se u odgojno-obrazovnoj ustanovi treba omogućiti da ima priliku otkriti svoje strahove, u čemu veliku ulogu imaju odgojitelji/ce koji/e moraju biti svjesni/e koliki doprinos dijete dobiva suočavanjem sa strahom unutar skupine kroz razgovor. Za razgovore koji se tiču strahova, potreban je proces prilagodbe djeteta i odgojitelja/ice, osjećaj sigurnosti kod djeteta i međusobno povjerenje. Osim što bi odgojitelj/ica trebao/la znati prepoznati strahove kod

djeteta, nakon što ih prepozna treba mu pružiti pomoć u lakšem svladavanju njegovog strahova kroz praktičan rad s njim te ujedno treba biti svjestan/na vlastitih strahova. Uloga odgojitelja/ice je procijeniti kada je pravo vrijeme za pokrenuti razgovor, jer zna važnost suočavanja djeteta sa strahom koje mu daje oslobađajuć učinak za kvalitetan socio-emocionalni razvoj (Ennulat, 2010). Primjer prepoznavanja i pružanja pomoći u lakšem svladavanju strahova djece je iskustvo jedne odgojiteljice koja je imala skupinu trogodišnjaka (većina djece su bila prvi put u odgojno-obrazovnoj ustanovi). Jedan dan (tijekom jeseni) za vrijeme popodnevnog odmora, odgojiteljica je zamračila sobu gustim zavjesama. U tom trenutku djeca su počela vikati da upali svjetlo. Odgojiteljica je uvidjela da se većina boji mraka te je odlučila isplanirati aktivnosti. Za početak je provela razgovor s djecom, a onda i s roditeljima. Nakon razgovora saznala je da većina djece spava u sobi u kojoj spavaju i roditelji, a ona djeca koja spavaju sama, traže od roditelja da im ostave upaljeno svjetlo ili ostave odškrinuta vrata (Morelj, 1999).

Kod straha od neuspjeha vrlo je bitan stav odraslih, posebice roditelja. Svakome je važan uspjeh, ali uvijek se može dogoditi i neuspjeh. Kada se djetetu dogodi neuspjeh, roditelji mogu biti razočarani, ali to će loše utjecati na djetetov stav o neuspjehu. Zato djetetu treba pokazati pozitivan stav i pružiti mu pomoć kako se njegovo samopouzdanje ne bi smanjilo (Woolfson, 2004). Prema Woolfson (2004) roditelji mogu uvidjeti kakav je njihov stav prema djetetovom neuspjehu na način da razmisle o tome:

- koliko su razočarani djetetovim neuspjehom i u kojoj mjeri to pokazuju,
- usredotočuju li se više na djetetove neuspjehe,
- je li im važnije kakav je uspjeh dijete ostvarilo nego koliko se potrudilo,
- potiču li dijete da ne otkriva neuspjehe drugima,
- uspoređuju li svoje dijete s ostalom djecom,
- primjenjuju li neki način kažnjavanja.

Isto tako, roditelji kao i ostali odrasli, mogu olakšati djetetovo proživljavanje neuspjeha, na način da:

- pretvore neuspjeh u uspjeh iskazivanjem djetetu koliko cijene njegov trud,
- stave naglasak na njegove kvalitete (ističući njegove jake i pozitivne strane čime se povećava njegovo samopouzdanje),
- spoznaju razloge zbog kojih je došlo do neuspjeha,

- ohrabruju dijete što više, čime će dijete biti spremnije i odlučnije kako bi ponovno pokušalo,
- pruže utjehu i suosjećanje (Woolfson, 2004).

### *6.1. AKTIVNOSTI ZA SVLADAVANJE STRAHA KOD DJECE PREDŠKOLSKE DOBI*

Postoje razni načini koji djeci pomažu u svladavanju straha. Stiefenhofer (2003) navodi brojne savjete kojima odrasli mogu pomoći djeci koja se boje. Osim utjehe i ohrabrivanja djece te pričanja priča i pjevanja pjesmica, prema Stiefenhoferu (2003) postoje i razne igre i aktivnosti od kojih su neke opisane u nastavku.

Kod strahova od rastanka i gubitka korisne su aktivnosti puzanja u tunelu ili prolaznje kroz labirint (Stiefenhofer, 2003). Tunel za puzanje se može kupiti ili izraditi zajedno s djecom. Tunel može biti različite dužine. Jedno dijete krene puzati u tunelu, a odrasla osoba nalazi se kod izlaza iz tunela te čeka da dijete dođe do nje. Kada dijete dođe do kraja tunela, izaći će i doći do odrasle osobe. Zatim sljedeće dijete može krenuti puzati u tunel. Važno je da odrasla osoba gleda dijete u oči. Djeca se ovom aktivnošću naviknu da će nakon tunela ponovno vidjeti roditelja ili neku drugu odraslu osobu. Za aktivnost prolaznja kroz labirint od traka, labirint se kao i tunel, može izraditi zajedno s djecom. Labirint se izrađuje tako što se na veliki komad kartona zalijepe dugačke trake različitih boja te se karton pričvrsti za okvir vrata. Na taj način pri svakom ulasku ili izlasku iz određene prostorije, prolaze kroz labirint gubeći nakratko prostornu orijentaciju. S vremenom će dijete biti sve hrabrije i svladati strah od rastanka i gubitka.

Za strah od mraka i ostalih imaginarnih strahova može se provoditi aktivnost izrade figurice anđela čuvara za koju se na komadu kartona nacrtaju, izreže i oboji anđeo. Na anđela se pričvrsti uža ili neka druga vrpca te ga djeca zajedno s roditeljima mogu objesiti u svojoj sobi. Anđeo će djeci pružiti osjećaj zaštite. Osim izrade anđela, odrasli s djecom mogu sašiti plišane igračke koje će se nalaziti u krevetu pored djece te ih čuvati po noći. Kod straha od imaginarnih bića, djeci može pomoći i crtanje. Djeca na papiru nacrtaju bića kojih se boje. Listovi papira se objese jedan do drugog na zid. Tada zastrašujuća bića postaju manje strašna, jer su „zarobljena“ na papiru. Nakon proučavanja zastrašujućih bića na papiru, djeca ih mogu sama skinuti sa zida i spremiti u jednu kutiju za cipele. Zatim se zaveže uža oko kutije kako zastrašujuća bića ne bi mogla „izaći“ iz nje. Nakon nekog vremena, djeca trebaju otvoriti kutiju i pregledati crteže. Mogu dodati novi crtež u kutiju ili izvaditi crtež onog bića koje ih

više ne plaši. Djeca također mogu nacrtati i nešto drugo čega se boje te na temelju toga izmisliti priču.

Za lakše svladavanje straha od određenih životinja, djeci može pomoći igra „Piramida straha“. Ovom igrom korak po korak se svladava strah uz pomoć odraslih. Djeca prije svakog sljedećeg koraka imaju mogućnost prekinuti ovu igru. Primjer straha koji se može pokušati svladati može primjerice biti strah od određenih kukaca. Za početak je potrebno s djecom proučiti izgled kukaca na slikama i upoznati ih s obilježjima istih. Kada tijekom šetnje s djecom, odrasla osoba uoči određenog kukca, treba ostati smirena te nastaviti dalje hodati ne udaljavajući se od kukca. Djeci se može skrenuti pažnja na kukce, pri čemu će se djeca možda zainteresirati na približavanje kukcu. Ukoliko djeca pokažu otpor prema približavanju i promatranju kukca, ne smije ih se prisiljavati na to. S vremenom se djeca mogu početi približavati kukcima, a neka djeca čak i pustiti kukca da hoda po njihovoj ruci. Iako kod neke djece, strah od kukaca možda neće u potpunosti nestati, postoji mogućnost da će se smanjiti.

Djeci su mnoge stvari nove i nepoznate, stoga ih najprije treba pripremiti na sve što je novo i nepoznato. U to se ubraja i odlazak liječniku ili zubaru. Odrasli imaju važnu ulogu, jer svojim pozitivnim stavom ublažavaju dječji strah od liječnika ili zubara. Za svladavanje straha od liječnika ili zubara, odrasli s djecom mogu osmisliti igru s ulogama (liječnik/zubar i pacijent) koje će izmjenjivati. Za odlazak zubaru može se dogovoriti i probni posjet, kako bi se djeca upoznala s prostorom i zubarom (Stiefenhofer, 2003).

## **7. ZAKLJUČAK**

Strah je emocionalna reakcija na određenu opasnost te je prisutan tijekom cijelog života osobe. Iako može biti popraćen neugodnim i zabrinutim osjećajem i uzrokovati negativne posljedice, strah nam je na neki način vrlo koristan. Da strah ne postoji, uvijek bi slobodno koračali u opasnost. Zato se zbog straha ne usudimo učiniti nešto ili iskusiti određenu opasnu situaciju. Važno je znati da je strah, kao i druge emocije, važno prepoznati i kontrolirati. Kod djece rane i predškolske dobi pojavljuju se razne vrste strahova. Iako do polaska u školu mnogi strahovi (koji su bili prisutni kod djece predškolske dobi) nestanu, postoji mogućnost da se određeni strahovi nastave i u školskoj dobi. Kod djece školske dobi općenito se pojavljuju novi strahovi, koji su najviše vezani za školu i prihvaćenost od strane vršnjaka.

Na strah utječe puno čimbenika, kao što su dob, spol, temperament, kognitivni razvoj, okolina. Kod djece se strahovi mijenjaju s obzirom na dob. Iako postoji podjela strahova prema razvojnoj dobi djeteta, određeni strahovi se mogu pojaviti i u nekoj drugoj dobi djetetova života od one u kojoj je najčešće prisutna. Isto tako strahovi se kod neke djece mogu produžiti odnosno zadržati duže vrijeme. Osim toga mogu se pojaviti, nestati te nakon nekog vremena ponovno pojaviti. Prema tome, nekada je teško procijeniti i predvidjeti kada bi se određeni strah kod djeteta mogao pojaviti i hoće li se uopće pojaviti. Kada se određeni strah pojavi, svakako ga se ne smije zanemarivati, već prihvatiti ga i pokazati razumijevanje i podršku djetetu. U protivnom, može se dogoditi da dijete puno teže ili nikako ne uspije svladati strahove. Dugotrajni i pretjerani strah može ostaviti utjecaj na općenito zdravlje osobe. Ako se takvi strahovi ne svladaju, mogu se pojaviti stanja povezana sa strahom, primjerice tjeskoba.

Odrasle osobe kojima je dijete okruženo svakako trebaju pomoći djetetu u svladavanju strahova. Poznato je da djeca oponašaju i uče od odraslih. Stoga je vrlo bitno kakvu reakciju odrasli imaju na strah. Roditelji su prvi primjer djetetu i zato je važno da obrate pozornost kako na svoje strahove, tako u još većoj mjeri na strahove svojeg djeteta. Odgojitelji i učitelji također u svojem radu moraju pridati važnost razvojnim strahovima, dodatno se educirati i planirati aktivnosti kojima će lakše uočiti određeni strah kod djece. S obzirom da određena djeca ne izražavaju strahove riječima, potrebno je uključiti druge metode koje će im to olakšati. Djeci mogu pomoći razne likovne aktivnosti, tehnike opuštanja te ostale aktivnosti namijenjene lakšem izražavanju i svladavanju straha.

## LITERATURA

1. Brazelton, T. B. (2007). *Vaše dijete: važni događaji u osjećajnom, tjelesnom i društvenom razvoju od začeca do treće godine*. Čakovec: Mozaik knjiga
2. Crist, J. J. (2005). *Što činiti kada smo uplašeni & zabrinuti: vodič za klince*. Lekenik: Ostvarenje
3. Čuturić, N. (1995). *Zabrinjava me moje dijete: ponašanja djece od 2. do 6. godine*. Zagreb: Školska knjiga
4. Ćoso, B. (2012). Strah od škole i zadovoljstvo učiteljima. *Napredak*, 153 (3-4), 443-461
5. Ennulat, G. (2010). *Strahovi u dječjem vrtiću*. Split: harfa
6. Greenspan, S. I. (2003). *Sigurno dijete: kako djeci pomoći da se osjećaju zaštićeno i sigurno u promjenljivom svijetu*. Lekenik: Ostvarenje
7. Jovančević i sur. (2004). *Godine prve: zašto su važne*. Zagreb: SysPrint
8. Leach, P. (1987). *Odgoj i njega djeteta*. Zagreb: Mladost
9. Morelj, G. (1999). Kako pomoći djeci da prevladaju strah od mraka. *Časopis za odgoj i naobrazbu predškolske djece namijenjen stručnjacima i roditeljima*, 5, 18-19
10. Mikas, D., Pavlović, Ž. i Rizvan, M. (2015). Strahovi djece predškolske dobi. *Paediatrica Croatica*, 59(1), 1-6.
11. Nikić, M. (1994). Psihologija straha. *Obnovljeni život: časopis za filozofiju i religijske znanosti*, 49 (1), 43-66
12. Schachl, H. (1999). *Učenje bez straha*. Zagreb: Educa
13. Shapiro, L. E. (2002). *Malo prevencije: kako roditelji mogu spriječiti probleme u ponašanju i emocionalne probleme djece*. Zagreb: Mozaik knjiga
14. Silov, A. (2021). *Strahovi kod djece predškolske dobi*

[https://www.rivrtici.hr/sites/default/files/datoteke/strahovi\\_kod\\_djece\\_predskolske\\_dobi.pdf](https://www.rivrtici.hr/sites/default/files/datoteke/strahovi_kod_djece_predskolske_dobi.pdf)

(pristupljeno stranici 16.7.2021.)

15. Sommers-Flanagan, R. i J. (2006). Kada nas dijete zabrinjava. Lekenik: Ostvarenje
16. Spock, B. i Rothenberg, M. B. (1994). Njega i odgoj djeteta. Zagreb: SysPrint
17. Stanić, I. (2001). Zašto vaše dijete...?. Zagreb: Medicinska naklada
18. Starc, B., Čudina-Obradović, M., Pleša, A., Profaca, B. i Letica, M. (2004). Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi: priručnik za odgojitelje, roditelje i sve koji odgajaju djecu predškolske dobi. Zagreb: Golden marketing
19. Stiefenhofer, M. (2003). 55 savjeta...kad se vaše dijete boji. Rijeka: Andromeda
20. Valinejad, C. (2008). Kako odgojiti sretnu bebu. Zagreb: Profil International
21. Woolfson, R. C. (2007). Kako imati sretno dijete. Zagreb: Naklada Ljevak
22. Woolfson, R. C. (2004). Zašto djeca to rade?. Zagreb: Profil International
23. Zucaro, L. (2015). Pobjedite dječje strahove. Zagreb: Trsat

## **Izjava o izvornosti završnog rada**

Izjavljujem da je moj završni rad izvorni rezultat mojeg rada te da se u izradi istoga nisam koristila drugim izvorima osim onih koji su u njemu navedeni.

---

(vlastoručni potpis studenta)