

# Dječji strahovi

---

**Vukelić, Sara**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2016**

*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:147:398322>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-07-17**

*Repository / Repozitorij:*

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



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

**SARA VUKELIĆ  
ZAVRŠNI RAD**

**DJEČJI STRAHOVI**

**Petrinja, rujan 2016.**

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ  
(Petrinja)**

**PREDMET: Primijenjena razvojna psihologija 2**

**ZAVRŠNI RAD**

Ime i prezime pristupnika: Sara Vukelić

TEMA ZAVRŠNOG RADA: Dječji strahovi

MENTOR: viši predavač, Mirjana Milanović

**Petrinja, rujan 2016.**

## **SADRŽAJ**

Sažetak .....	2
Summary .....	3
1. UVOD .....	4
2. EMOCIONALNI RAZVOJ .....	6
2.1. SOCIOEMOCIONALNI RAZVOJ – RAZVOJ PREPOZNAVANJA I IZRAŽAVANJA EMOCIJA PO DOBI.....	7
3. STRAH.....	12
3.1. OČITOVANJE I REAKCIJE STRAHA.....	13
3.2. KAKO POMOĆI DJETETU? .....	14
3.3. DJEČJI STRAHOVI .....	15
3.4. PREVLADAVANJE STRAHOVA I STIDLJIVOST .....	19
4. ŠTO AKO DIJETE NE PREVLADA STRAHOVE .....	26
4.1. TRAUMA.....	26
4.2. ANKSIOZNOST.....	30
4.3. FOBIIA.....	31
5. ZAKLJUČAK .....	32
LITERATURA.....	33
Kratka biografska bilješka.....	34
Izjava o samostalnoj izradi rada .....	35

## Sažetak

Strahovi su sastavni dio dječjeg razvoja. Oni postoje od najranije dobi i mijenjaju se ovisno o stupnju djetetovog razvoja. Odrastanje djeteta prožeto je mnogim doživljajima i iskustvima koji uzrokuju osjećaj nesigurnosti i straha. Najveća pomoć koju roditelji mogu pružiti djetetu je pomoći im da nauče prevladavati strahove. Strah nije loš, on nas upozorava na opasnost i priprema naše tijelo na bijeg ili borbu. Neki strahovi su potpuno prirodni, na primjer strah od divljih životinja ili psa na lancu. U današnje vrijeme neki od tih strahova su suvišni i često smetaju, no osjećaj straha se ne može jednostavno isključiti niti se od njega možemo odviknuti. Zbog toga ne smijemo težiti potiskivanju strahova ili njihovom zaobilaženju jer su oni nezaobilazni dio ljudskog života. Često roditelji prenose svoj strah na dijete. Kada se boravi s djecom bitno je zračiti veseljem i sigurnošću kako bi i sama djeca stekla osjećaj sigurnosti. Neki od znakova po kojima se prepoznaje strah su čvrsto držanje majke za ruku, plač pri rastanku, odbijanje nepoznatih ljudi, problem sa spavanjem, agresivnost, noćno mokrenje, mucanje i slično. Budući da su strahovi važni u svim etapama djetetova života ne smijemo ih zanemarivati. Odrasli trebaju reagirati na sve strahove djece kako bi ona postala sigurna, samouvjerena i sposobna sama savladavati strahove u kasnijoj dobi (Stiefenhofer, 2002).

**KLJUČNE RIJEČI:** strah, emocije, dijete

## Summary

Fears are main component of child's growth. They exist since the earliest age and change depending of the child's growth degree. Growing of the children is full of experiences that can cause feelings of insecurity and fear. Biggest help that parents can give to their children is helping them overcoming their fears. Fears is not bad, it warns us of the danger and prepares our body to fight or to escape. Some fears are completely natural, for example fear of wild animals or dog on the leash. Today, some of those fears are needless and often in the way, but we cannot just turn of our sense of fear. Because of that we must not strive for suppressing our fears for they are unavoidable part of human life. Parents often pass their fears on to their children. When staying with children, it is important to be happy and secure so that children themselves could have the feeling of security. Some of the signs from which we can recognize fear are holding mother's hand tightly, crying at good byes, rejecting strangers, sleeping troubles, aggression, night meeting, studding and similar. Since the fears are important at every stage of children's life they must not be neglected. Grownups should react to all children's fear so they can become secure, confident and capable of overcoming their own fears later in life.

**KEY WORDS:** fear, emotions, children

## 1. UVOD

Postoji više definicija o tome što su emocije. Jedna od njih je da su to doživljaji vlastitog vrednovanja i subjektivnog odnosa prema stvarima, ljudima, događajima i vlastitim postupcima. Emocije su zajedničke, no emocionalni doživljaj je individualan za svaku osobu, svatko se ponaša drugačije u određenoj situaciji (Andrilović, Čudina-Obradović, 1994).

Svako se dijete razvija tjelesno, motorički, spoznajno, ali isto tako ono razvija i odnose prema sebi i prema drugim ljudima. Prvi je djetetov odnos emocionalni odnos koji se do kraja šestog mjeseca života djeteta odjeljuje u šest temeljnih emocija: strah, srdžba, veselje, tuga, gađenje i iznenađenje. Dijete izražavajući emocije upozorava okolinu o svojim potrebama, a postupno uči i razumjeti emocije drugih ljudi (Starc i suradnici, 2004).

Sa strahovima se svi, prije ili kasnije, susretnu. Neki strahovi mogu dovesti do mnogih briga koje zatim mogu otežati djetetov život. Djeca ne mogu spavati, jesti, koncentrirati se, zabavljati i proživljavati dan kao što ga proživljavaju njegovi vršnjaci. Zbog straha se dijete može osjećati usamljeno, ne shvaćajući da se protiv strahova ne mora boriti samo. Ukoliko pomoć odraslih nije dovoljna, uvijek se može obratiti nekoj stručnoj osobi koja će sigurno pronaći neko rješenje za prisutne strahove. Mnoga djeca misle kako su lošija ili slabija ukoliko se nečega boje te pokušavaju sakriti svoje strahove, time ih samo potiskuju i kasnije im bude mnogo teže podnositi ih (Crist, 2005).

Vrlo se malo zna kako se treba ponašati kada je strah u pitanju. Neki ljudi koriste strah kako bi uplašili svoju djecu i učinili ih poslušnima, što dakako nije nimalo dobro za dijete. Oni se vode za poznatom izrekom "Strah je dobar kome ga je Bog dao.". Drugi pak vjeruju da je strah užasno loš. Oni sami ne znaju kako se prikladno ponašati u situacijama kada osjećaju strah i svoje neprikladne reakcije prenose na svoju djecu. Na taj način, neće pomoći djetetu da nauči prevladavati strahove, već će mu prenijeti jedino svoje strahove s kojima se ni oni sami nisu naučili nositi. Neki roditelji će smatrati kako je o strahovima bolje ne razgovarati i da će oni proći sami od sebe, kako dijete bude sazrijevalo. To je istinito za neke strahove jer dijete stižući vlastito iskustvo uviđa da neki strahovi nisu utemeljeni i da

se nema čega bojati. No, za neke strahove nije dovoljno samo djetetovo iskustvo. Dijete će strah čuvati za sebe i neće ga prevladati što može dovesti do ozbiljnijih stanja koja zahtijevaju stručnu pomoć. Strahovi nisu loši, oni postoje s vrlo dobrim razlogom i ponekad nam pomažu. Kada dijete osjeti opasnost njegovo tijelo se priprema za bijeg, borbu ili potpuno mirovanje. Neki stručnjaci to zovu “Bori se, ukoči se ili bježi.”. Mnogi su simptomi koji nas upozoravaju i iz kojih je moguće isčitati strah na nekom djetetu. Strahove ne treba potiskivati, treba djecu poticati da o njima razgovaraju jer im to omogućuje lakše savladavanje strahova. Iako tijelo u strahu reagira na određeni način, moguće je, donekle, kontrolirati svoje djelovanje. Pošto su misli i osjećaji povezani ponekad je potrebno promijeniti mišljenje o nekoj opasnosti. Ako se nečega bojimo trebamo se zapitati zašto je to tako i čega se točno bojimo. Kada to otkrijemo možemo probati promijeniti mišljenje o tome i time smiriti strah koji osjećamo (Crist, 2005).



## 2. EMOCIONALNI RAZVOJ

Emocionalni razvoj rezultat je međusobnih utjecaja nasljeđenih mehanizama reagiranja na emocionalne situacije i procesa socijalizacije u djetetovoj okolini. Prema Andrić i Čudina-Obradović (1994) socijalizacija emocija događa se na tri načina:

1. Dijete promatranjem i oponašanjem osoba iz svoje okoline uči o situacijama koje izazivaju određene emocije.
2. Djetetova okolina djetetu pruža modele kako bi mogli oponašati način i intenzitet emocionalnog izražavanja. Ti modeli su: mimika, kretnje, govor te njihov intenzitet u priopćavanju drugima. Priopćavajući svoje emocije dijete poziva i druge na sudjelovanje u emocionalnom doživljaju, na dijeljenje, što dovodi do zajedničkog sudjelovanja i mogućnosti uživanja u tuđe emocije.
3. Socijalnim učenjem dijete postiže samoregulaciju te uči određene emocije prikriti, smanjiti intenzitet izražavanja, odnosno uči ih izražavati na društveno prihvatljiv način (Starč i suradnici, 2004).

U emocionalnom razvoju razlikujemo određene faze u doživljavanju i izražavanju emocija koje su tipične za određenu razvojnu dob do kojih dolazi zbog sazrijevanja organizma, povećanja složenosti socijalnih situacija te intelektualnog razvoja. Dječje emocije razlikuju se od emocija odrasle osobe. Njihove emocije su jednostavne, spontane te djeca odmah pronalaze odgovarajući izraz. One su česte i snažne, ali i kratkotrajne i nestabilne. Budući da djeca još nisu naučila kontrolirati svoje emocije, oni ih pokazuju otvoreno te je odraslima lakše ući u njihov svijet. Prve emocije koje dijete pokazuje su „svidanje“ i „nesvidanje“. Svidanje, odnosno, ugodna se izražava smiješkom, vokalizacijom i fiksiranjem pogleda, a nesvidanje ili neugoda se izražava plačem, a kasnije i mrštenjem i izrazom gađenja. Postupno se iz ovih emocionalnih izraza razvijaju jasniji signali kojima se izražava šest osnovnih emocija (Starč i suradnici, 2004).

Prema Vasti i suradnicima (1998) djeca već u prvim mjesecima života raspoznaju emocionalne poruke koje im šalju odrasli. S tri mjeseca dijete reagira na ton kojim mu se osoba obraća. Krajem šestog mjeseca dijete razlikuje osnovna

emocionalna stanja osobe koja skrbi za njega, a oko sedmog mjeseca počinje povezivati ton glasa s izrazom lica. Između osmog i devetog mjeseca djeca shvaćaju smisao emocije kao reakcije na neki događaj te traže podatke o emocionalnom stanju odraslih kako bi imali uporište za vlastito ponašanje i vlastite emocionalne reakcije (Starc i suradnici, 2004).

Za Decatanzaro-a (1999) empatija je emocionalni odgovor uživljavanja u emocije drugih osoba. Ona se razvija nesvjesno kada dijete reagira istom emocijom koju je primijetilo kod drugih. Kasnije se razvijaju zreliji oblici empatije kada dijete razumije tuđu emocionalnu reakciju i situaciju u kojoj se osoba nalazi, zauzima tuđe stajalište, ali na to reagira vlastitom emocijom razmišljajući o tome „kako bi njemu bilo da je na njegovom mjestu“. Veliku ulogu u razvoju empatije imaju roditelji i odgojitelji koji su djetetu model za oponašanje. Također, pred kraj druge godine života dijete razvija emocije povezane s pojmom o sebi i shvaćanjem sebe kao zasebnog bića. To su emocije višeg reda koje su povezane s osjećajem vlastite vrijednosti. U njih se ubrajaju: stid, neugoda, krivnja, ponos, zavist (Starc i suradnici, 2004).

## **2.1. SOCIOEMOCIONALNI RAZVOJ – RAZVOJ PREPOZNAVANJA I IZRAŽAVANJA EMOCIJA PO DOBI**

### **Dijete u dobi do 3 mjeseca**

U starosti od tri do četiri tjedna dijete se počinje osmijehivati izražavajući ugodu zbog ljudskog glasa ili na određeno lice (socijalni osmijeh). Nakon šest tjedana dijete počinje razlikovati emocije na licu osoba koje brinu o njemu te se pri tome primjećuje promjena djetetove pažnje kao i pri promjeni glasa te osobe. Dijete već s nekoliko dana radije gleda u svoju majku nego u nekog stranca, a s dva mjeseca dolazi u „fazu neobuzdane društvenosti“ u kojoj dijete emocionalno pozitivno reagira na pojavu bilo koje osobe u njegovoj blizini, no prednost daje majci (Starc i suradnici, 2004).

### **Dijete u dobi od 3 do 6 mjeseci**

U ovoj dobi dijete veselje prikazuje osmijehom te počinje sve jasnije izražavati srdžbu. Od drugog do sedmog mjeseca dijete je naučilo razlikovati skrbnika od ostalih ljudi te prema nepoznatim ljudima pokazuje strah (Starc i suradnici, 2004).

### **Dijete u dobi od 6 do 12 mjeseci**

Nakon navršenih šest mjeseci dijete pokazuje istu emociju kao i osoba čije lice promatra. U toj dobi, do osmog mjeseca česta je pojava separacijskog straha. Pri kraju prve godine djetetova života pojavljuju se složenije reakcije kao sramežljivost te dijete započinje proces socijalnog zaključivanja. Ono koristi informacije iz izraza lica drugih ljudi kako bi razumijelo okolinu i prilagodilo joj se. Privrženost je najjasnija pred kraj prve godine te sve do druge godine. Potpuna privrženost očituje se u djetetovom strahu od neznanaca, negodovanju zbog odvajanja od skrbnika te djetetove sigurnosti i hrabrosti kada je on u blizini (Starc i suradnici, 2004).

### **Dijete u dobi od 1 do 2 godine**

Pri nekom novom postignuću dijete pokazuje ponos i zadovoljstvo, ali isto tako i ljutnju koja može biti usmjerena na ljude ili predmete. Ljubomora se javlja oko osamnaestog mjeseca, a prema poznatoj osobi ljubav i veselje prikazuje trčanjem ususret, zagrljajem i osmijehom. Privrženost djeteta jednoj ili više osoba još je uvijek vrlo snažna i djetetu značajna. Ukoliko je dijete krenulo u jaslice prisutan je strah, nelagoda i osjećaj napuštenosti posebno u prvim danima (Starc i suradnici, 2004).

U prve dvije godine strahovi su najčešće uzrokovani jakim i iznenadnim podražajima koji mogu biti osobe, životinje, buka, bol, nepoznata mjesta i predmeti i sl. U ovoj dobi čest je strah od odvajanja, separacijski strah, jer dijete ne razumije zašto nema roditelja te ne shvaća da će se oni brzo vratiti. Ti strahovi se očituju u remećenju dječjeg sna, potrebe za jelom i slabljenju imuniteta. Kada se roditelji vrate dijete je u strahu da će oni ponovno otići. Do druge godine strahovi su povezani s

konkretnim podražajima. Budući da djeci nedostaje razumijevanja i iskustva kod njih svaka neočekivana situacija izaziva strah (Čturić, 1995).

### **Dijete u dobi od 2 do 3 godine**

Druga godina je doba mnogih dječjih strahova. Neki od strahova su: jaki zvukovi, tamne boje, veliki objekti, promjene u prostoru, vjetar, kiša, divlje životinje, mrak, samoća i odvajanje, posebice od majke pri odlasku na spavanje. Ponovno se javlja potreba za prijelaznim objektom pri odlasku na spavanje. Oko druge godine smanjuje se strah od odvajanja i nepoznatih lica, ali se on može ponovno povećati u nepoznatim situacijama. U toj dobi djeca počinju učiti izražavati emocije na prihvatljiv način imitirajući odrasle iz svoje svakodnevne okoline. Dijete bez burnijeg reagiranja prihvaća kraće odvajanje, privrženost se iskazuje kao potreba da odrasli bude nazočan prateći što dijete radi. Jedan od oblika privrženosti koji je vrlo izražen u ovoj dobi je i ljubomora (Starc i suradnici, 2004).

### **Dijete u dobi od 3 do 4 godine**

U ovoj dobi emocije su još uvijek kratkotrajne i vrlo snažne. Do četvrte godine raste strah kod djece na koji djeluje neočekivanost. To su strahovi od životinja, stranih ljudi, predmeta, ružnih lica, maski, nakaza, mraka, policajaca, lopova i insekata. Ostale emocije koje se javljaju u toj dobi su: ljutnja koju dijete iskazuje ugrizima, guranjem, štipanjem i bacanjem na pod, a time reagira na odgojne postupke odraslih i na konflikte s vršnjacima; ljubomora koja je na vrhuncu prema braćama i sestrama; humor jer se razvija osjećaj za smiješno pa se djeca smiju grimasama i šalama odraslih (Starc i suradnici, 2004).

Treća godina života razdoblje je izrazitog straha. Dijete prepoznaje opasnost, ali zbog nedostatka iskustva ne shvaća kako to ne mora biti osobna prijetnja. U tom razdoblju mašta je sve bujnija što dovodi do mnogih nerazumnih strahova povezanih s pričama ili slikovnicama, npr. Crvenkapica. U predškolskoj dobi strahovi se stalno mijenjaju. Do četvrte godine strah od životinja se povećava, a onda se smanjuje. Strah od samoće, mračnih mjesta i čudovišta raste s godinama, a povezuje se s likovima iz priča i slika. Poslije predškolske dobi strahovi se smanjuju (Čturić, 1995).

### **Dijete u dobi od 4 do 5 godina**

Razdoblje od četvrte do pete godine je doba vrlo burnih emocionalnih reakcija. Dolazi do slabljenja straha od domaćih životinja, ali se pojačava strah od divljih životinja, od mraka i samoće, majčinog večernjeg izlaska i odvajanja. U toj dobi pojavljuju se noćne more, a oko pete godine i strah od imaginarnih bića, no, djeca počinju uviđati i potencijalne opasnosti. Ljutnja je najčešća zbog prepreka, teškoća u igri ili kažnjavanja. Ona se sve više verbalno izražava ružnim riječima, prijetnjama o bježanju te ruganjem i oponašanjem onih radnji koje su zabranjene. Razvija se i humor. Dijete se najviše smije nečijem neuspjehu ili nezgrapnosti, a oko pete godine počinje pokazivati čuvstva stida, zabrinutosti, razočaranja i zavisti (Starc i suradnici, 2004).

### **Dijete u dobi od 5 do 6 godina**

Dijete od pete do šeste godine uči izražavati emocionalne reakcije na društveno prihvatljiv način. Dolazi do porasta straha, posebice strah od nesretnih slučajeva, bolesti, mraka i imaginarnih bića, nepoznatih osoba, lopova, čudovišta koji se skrivaju pod krevetom ili u ormarima, straha da se mama neće vratiti kao i stvarnih strahova od ozljeđivanja, padova i pasa, a smanjuje se strah od ružnih ljudi i nakaza. Ljutnjom dijete reagira ukoliko se odbacuju njegove zamisli i ideje, ne dozvoljava mu se da ima inicijativu te ukoliko mu se povrijedi ponos. Sve rijeđe se izražava na direktan način, a sve su češća hvalisanja, podsmjehivanja, ruganja i psovanje. Ljubomora se iz obiteljskog okruženja prenosi u vrtić te dijete, kada je nadmoćno, reagira smijehom (Starc i suradnici, 2004).

### **Dijete u dobi od 6 do 7 godina**

Sa šest godina dijete ima strahove od trnova, posjekotina i krvi iako hrabro podnosi ozbiljne povrede. Strah od zvukova (zvono, glasanja kukaca, ptica, neugodan glas...), od duhova, vještica i bića ispod kreveta, strah da će se netko izgubiti, da će se mami nešto dogoditi te da bi mogla umrijeti, strah od grmljavine i vode te od samoće (spavati sam ili biti sam kod kuće) (Starc i suradnici, 2004).

Sa sedam godina najčešći su strahovi od mraka, tavana, podruma, sjena, duhova, vještica, špijuna, bića skrivenih pod krevetom ili u ormarima, strahovi nakon strašnih priča, filmova ili emisija s TV-a. Također, pojačava se i strah od gubitka ljubavi, posebno roditelja i odgojitelja. Izražavanje ljutnje je usmjereno na verbalnu agresiju, a ispadi bijesa su sve rjeđi. Dijete uspješno kontrolira izražavanje vlastitih emocija te uviđa posljedice nekontroliranog emocionalnog reagiranja (Starc i suradnici, 2004).

### 3. STRAH

Strah se pojavljuje u situacijama kojima nismo dorasli. Sazrijevanjem i napredovanjem u razvoju svakodnevno se nalazimo u nama novim i nepoznatim situacijama. Sve novo, nepoznato, nešto što prvi put radimo ili doživljavamo uz radost, želju za otkrivanjem i istraživanjem sadrži i strah. S obzirom da mi svakodnevno kroz život otkrivamo nove stvari i da se svakodnevno nalazimo u nama novim situacijama strah nas neprestano prati (Riemann, 2002).

Novorođenčad ne pokazuje strah, a potkraj prve godine javljaju se strahovi na vanjske podražaje. Što je dijete starije ima sve više strahova koji su uzrokovani vanjskim podražajima. Strah ima temelj u djetetovom iskustvu. Mnogi strahovi se stječu iz okoline, a velik dio dijete usvaja oponašajući odrasle. Osobe koje su mirne smanjuju strah kod djece, a ukoliko se neka osoba boji taj strah će prenijeti na dijete te će ga i ono samo osjetiti i početi se bojati. Strahovi su različiti neugodni doživljaji povezani s određenim osobama ili predmetima. Čega će se dijete bojati ovisi o njegovoj dobi, iskustvu, spolu, mentalnom razvoju te kulturnim i društvenim vrijednostima (Čturić, 1995).

Strah male djece je povezan s osjećajem bespomoćnosti. Dijete se skriva iza majke i bježi što dalje od predmeta koji ga plaši. On ima vrijednost dok nije prejak jer čuva djecu od opasnosti. No, mnoga djeca su naučena bojati se stvari koje nisu opasne. Takav strah ne dozvoljava djetetu aktivnost koja bi ponekad mogla biti korisna i zabavna. Na taj način, strah samo šteti djetetu i treba mu pomoći da ga se što prije oslobodi (Čturić, 1995).

Strah i tjeskoba nastaju u emocionalnom dijelu mozga te se odgovor na strah oblikuje tako da tijelo priprema na posebnu pozornost, borbu ili bijeg, ukoliko primijeti u blizini neku opasnost (Shapiro, 2002).

Sve emocije, uključujući i strah, predstavljaju reakcije koje se odvijaju u našim tijelima. Emocije nam služe kako bismo spoznali svijet oko sebe, prihvatili neki vanjski doživljaj, preradili ga i na kraju svrstali i ocjenili po određenim kategorijama (Ennulat, 2010).

### 3.1. OČITOVANJE I REAKCIJE STRAHA

Strah se očituje na više načina. Stidljivost je blaži oblik straha pred nepoznatom osobom. Bojazan je umišljeni strah, to je vrsta straha karakteristična za stariju predškolsku djecu koja mogu zamišljati i maštati. On nastaje zbog zamišljanja i maštanja o situacijama koje bi se mogle dogoditi i biti opasne. Bojazan često slijedi tjeskoba koju označavaju osjećaj nelagodnosti i zabrinutost od koje dijete ne može pobjeći, a prati ga i bespomoćnost (Čuturić, 1995).

Reakcije straha mogu se prepoznati u mnogim znakovima. Strah se uvijek može primijetiti na tijelu. Osoba koja je u strahu ima poseban način kretanja, ramena su joj podignuta, a glava pognuta te njena mimika izražava zatvorenost, a geste i pokreti su u većini slučajeva ukočeni i kruti. Osoba tada izbjegava gledati sugovorniku u lice gledajući prema tlu ili ustranu. Također, osobama u strahu mijenja se tempo disanja. Nakon pretrpljenog straha osoba dubokim disanjem oslobađa nakupljenu energiju pa nastupa olakšanje koje nas oslobađa tereta straha. Nadalje, povećava se veličina zjenica ocrtavajući strah i na licu. Povećava se i lučenje znoja, a koža može ili pocrvenjeti zbog povišenog krvnog tlaka ili se može naježiti te se dlačice na njoj podignu. Budući da je tijelo ispunjeno nemirom može doći i do povećane crijevne aktivnosti ili pritiska na mokraćni mjehur. Svi simptomi mogu utjecati na povećanu pozornost. Strah potiče nagon za bijeg i udaljavanje upozoravajući na neku opasnost, a istovremeno u osobi izaziva određenu snagu pomoću koje ona nastoji izdržati situaciju u kojoj se nalazi (Ennulat, 2010).

Iskustvo straha ovisi kako o starosnoj dobi tako i o stupnju razvoja pojedinca. Zbog toga neki strahovi nastupaju tek kada osoba dosegne odgovarajući stupanj zrelosti što upućuje na to da osobe koje se ne boje pokazuju određeni nedostatak na području emocionalnosti. Događaji u kojima je osoba u strahu ostaju čvrsto zabilježeni u njegovom pamćenju te već i sama pomisao na njih može izazvati strah (Ennulat, 2010).

Strah ima zaštitničku ulogu koja nas čini otpornima te nas štiti od nepromišljenih poteza. On utječe na naše razmišljanje i djelovanje te nam misli usmjerava u određenom smjeru. Tako se u kritičnim situacijama javljaju snage koje



nam pomažu da ih izdržimo. Hrabrost koja se javlja nakon prevladanja takve situacije izaziva neopisivu sreću i zadovoljstvo (Ennulat, 2010).

### **3.2. KAKO POMOĆI DJETETU?**

S djetetovim odrastanjem, nestaju sami od sebe, mnogi dječji strahovi. Trebamo razlikovati jednostavne strahove – podražaji dolaze izvana, i strahove nastale iz unutrašnjeg djetetovog psihičkog života. Kod jednostavnih strahova dijete je potrebno upoznati s predmetom, osobom ili slično koji kod njega izaziva strah, no dijete ne treba prisiljavati na nešto čega se boji. Treba mu osigurati dovoljno vremena da se snađe i prilagodi onome čega se donedavno bojalo (Čturić, 1995).

Neugodne strahove moguće je ukloniti ukoliko ih se poveže s ugodom ili postupnim upoznavanjem s neugodnom situacijom kako bi se dijete polako moglo priviknuti na novu situaciju. Dijete se ne smije kažnjavati jer se nečega boji, niti se smije prisiljavati da učini ono čega se boji jer takav pristup ne uklanja strah već ga samo povećava. Također, neće pomoći niti uvjeravanje djeteta da se nema čega bojati kao ni omalovažavanje, ismijavanje i slično (Čturić, 1995).

Strahovi nastali iz dječje mašte teže se uklanjaju. Prvenstveno je potrebno djeci omogućiti da slobodno govore o strahovima jer djeca imaju puno više strahova nego što odrasli misle i što nam oni sami pokazuju. Iz razgovora treba spoznati čega se dijete boji i shvatiti to ozbiljno, bez podsmjehivanja jer to kod djece izaziva potiskivanje straha u želji da se pokažu hrabrima (Čturić, 1995).

Velik broj roditelja odgaja djecu u strahu te se oni stalno nečega plaše, bilo da su to i nevažne sitnice, one uzrokuje stalnu zabrinutost djeteta. U takvim situacijama potrebno je obratiti se stručnjaku (Čturić, 1995).

Mnoga djeca crtežom ili igrom lakše izražavaju ono čega se boje nego da to opisuju riječima. Strahove nije lako ukloniti, a mnogi koji ostanu stvaraju razne neprilike u kasnijem životu. Potrebno je otkloniti uzroke strahova kod djece, a ukoliko su smetnje jake i traju duže vremena potrebno je obratiti se stručnjaku (Čturić, 1995).

### **3.3. DJEČJI STRAHOVI**

#### **Strah od mraka**

Kod djece se često s promjenom dana u noć ili svjetlosti u tamu mijenja i njihovo emocionalno stanje. Strah može nastati jer dijete ne može spoznati sebe i okolinu u kojoj se nalazi. Oni žive u svom magičnom svijetu i snažno reagiraju na vanjske podražaje zbog čega i u njima može zavladati tama kakva je nastupila u njihovom okruženju. Iz ovog straha proizlaze i strah od duhova, sablasti i provalnika. Dječja mašta stvara strašne i ružne likove koji im žele nauditi (Ennulat, 2010).

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

Kako dijete odrasta postaje sve samostalnije te se sve više odvaja od majke iako želi biti sigurno da je majka uvijek prisutna. Ovi strahovi povećavaju se polaskom u vrtić. Djeci se skraćuje vrijeme za igru kod kuće, boravak s majkom te iako im je u vrtiću lijepo brinu se da li će se mama vratiti po njih ili ne. Dijete se tada boji, osjeća da ga je majka napustila, doživljava veliku bol koja ponekad treba suze kako bi se dijete olakšalo. Dijete se osjeća usamljeno te mu ne pomažu odgojiteljeva pažnja kao ni posvećenost druge djece (Ennulat, 2010).

#### **Strah od novoga**

Iz razgovora s većom djecom vidljivo je koliko je za njih bio bolan polazak u vrtić. Odlazak iz onoga poznatog i dolazak u neki novi prostor koji nudi jako puno materijala, novih zvukova i mirisa. Pred njima se stvorio novi svijet u kojem se moraju dokazati. Pri suočavanju s novim vrlo je važan djetetov odnos s odgojiteljicom. Kod djeteta se javlja zbunjenost jer ne zna smije li zavoljeti tu novu osobu koja s njim provodi puno vremena ili ne smije jer će se mama i tata ljutiti (Ennulat, 2010).

## **Socijalizacijski strahovi**

Dijete već u vrtiću mora ovladati određenim vještinama. Uči sebe razlikovati od drugih i potrebno je da ima zdrav osjećaj vlastite vrijednosti kako bi se mogao dokazati. Kod djece je čest i osjećaj srama. Dijete misli kako su svi drugi bolji od njega i zbog toga se srami pred grupom u kojoj se nalazi (Ennulat, 2010).

## **Strah od rizika u životu**

Dijete upoznaje svijet i ulazi u nepoznato postavljajući pitanja. Pomoću njih se približava onome što mu je zanimljivo i nastoji saznati što drži svijet na okupu. Tako si dijete stvara svoju sliku o svijetu. Budući da dijete ne može pobjeći od informacija koje dobiva putem masovnih medija često je ugroženo. Djeca ne razumiju o čemu je točno riječ te se boje da bi svojim djelovanjem mogli pogoršati trenutnu situaciju. Tako se boje igrati i ne vesele se nekim događajima kojima bi se trebali veseliti (Ennulat, 2010).

## **Strah od bolesti i nesreća**

Život svakog čovjeka je od rođenja do smrti ispunjen raznim opasnostima. Tako se i svako dijete od najranije dobi suočava s lošim stranama života za koje se krivi sudbina. Dijetetovo odrastanje često je vezano uz razdoblja bolesti. S bolestima se javljaju i određeni strahovi kod djece. Npr. kada dijete dobije vodene kozice često plače kada se pogleda u ogledalo jer se ne prepoznaje, koža mu se promijenila i ono misli kako će to zauvijek biti tako. Djeci je važno objasniti da bol ima svoju funkciju. Ona se treba osjetiti i izraziti, a ne potiskivati (Ennulat, 2010).

## **Strah od rastave roditelja**

Ovaj strah također pripada u strah od razdvajanja i sve češće igra veliku ulogu u dječjim životima. Dijete počinje roditeljske nesuglasnice i svađe doživljavati s velikim strahom, ponekad sebe krivi zbog svega što se dešava te pokušava učiniti sve kako bi to popravilo i ponovno „spojilo“ svoje roditelje. Kada to ne uspije osjeća neuspjeh i krivnju pa se i loše osjeća (Ennulat, 2010).

## **Umišljeni strahovi**

Djeca, kako bi se zaštitila, kada osjete opasnost razviju strah. Ti strahovi nisu uvijek stvarni, no i umišljeni strahovi zahtijevaju ozbiljno shvaćanje jer tako većinom brzo i nestaju. Ovi strahovi za dijete imaju iznimnu važnost. Ono upoznaje svijet oko sebe, percipira određeni aspekt iz svoje okoline te ukoliko ga smatra prijetećim suočava se s njim pri čemu mu je potrebno mišljenje odraslih. U ove strahove ubrajaju se i fobije. To je pretjerani strah od određenog objekta. Kod djece vrlo su česte fobije od raznih životinja. Takvi strahovi ne smiju se ignorirati već se njima treba pridati pažnja kao i svakom drugom strahu jer dijete traži od odraslog pomoć za prevladavanje toga straha i vraćanje kontrole nad svojim postupcima (Ennulat, 2010).

## **Panika**

Panika je poseban oblik straha koji traje najčešće nekoliko minuta. Iznimno je snažna i ima karakteristike krajnje uznemirenosti. Osoba tada osjeća potpunu nemoć i gubitak kontrole te se smanjuje osjećaj vlastite vrijednosti (Ennulat, 2010).

## **Strah od nasilja**

Iskustva s nasiljem najčešće izazivaju strah. Kada je dijete svjedok nasilja ono osjeća opasnost jer nije u stanju procijeniti stupanj nasilja. Preplavljeno je tim

agresivnim nabojem i osjeća bespomoćnost. U slučajevima kada dijete čuje glasne svađe svojih roditelja ono se osjeća napušteno jer to nije ponašanje koje je predvidivo za samo dijete. Djetetu je tada potrebna blizina odrasle osobe jer mu to pomaže pri vraćanju kontrole nad samim sobom (Ennulat, 2010).

### **Noćne more**

Noćne su more najčešći izraz straha kod djece, a često su to ponovno proživljeni događaji iz prošlog dana (Shapiro, 2002).

To su strahovi ili prestrašene reakcije koji nastaju zbog zastrašujućih dječjih snova. Nastupaju nakon nekog sna i upozoravaju da se s djetetom nešto događa. Ovaj strah traje kratko, većinom ne duže od dvije minute. Odrasli mogu pomoći tako što će na dijete djelovati umirujuće, objasniti mu da je to bio samo san, a ujutro porazgovarati o sadržaju sna kako bi se dijete oslobodilo straha. Ukoliko navedeno ne pomaže treba se obratiti stručnjaku (Čuturić, 1995).

### **Noćni strah**

Noćni je strah najčešći kod trogodišnjaka. Strah je vrlo jak, dijete ne prepoznaje čak ni roditelje kada se probudi iz tog sna. Takvo stanje može potrajati do deset minuta, a nakon toga se dijete naglo smiruje, legne i spava dalje te se ujutro ne sjeća tog događaja. Po navedenom se noćni strah razlikuje od noćne more. Njega uzrokuju emocije, strahovi koje dijete nije pokazalo dok je bilo budno. Takvi napadi se mogu pojavljivati tjednima ili čak mjesecima, a često su povezani s maškarama i strašnim filmovima. Poremećaj je češći kod dječaka, često nastaje u poslijepodnevnom snu i može biti popraćen vrućicom. Dijete treba umirivati tihim glasom uz prigušeno svjetlo, no budući da ne prolazi brzo, sam od sebe, bolje je obratiti se liječniku (Čuturić, 1995).

Noćni strah je ekstremni strah kod djeteta. Djetetu se zjenice šire, disanje mu se ubrzava i dijete se počinje znojiti. Ponekad dijete može trčati od straha i vrištati te

izgleda kao da je u životnoj opasnosti. No, kada se ujutro probude djeca se dobro osjećaju budući da se ne sjećaju sna (Shapiro, 2002).

### **3.4. PREVLADAVANJE STRAHOVA I STIDLJIVOST**

Strah pripada našem životu i prati nas od rođenja pa sve do smrti. On pripada našem postojanju predstavljajući odraz zavisnosti i znanja o našoj smrtnosti. Strah moramo prihvatiti te se s njim razračunati i ubuduće ga svakodnevno svladavati. To je moguće jedino ako razvijamo strahu suprotstavljene sile: odvažnost, samopouzdanje, spoznaju, snagu, nadu, vjeru i ljubav. Straha nismo stalno svjesni, no on je stalno prisutan i postajemo ga svjesni kada ga neki doživljaj uobličiti (Riemann, 2002).

Strah nas uvijek upozorava na opasnost, no istovremeno zatjeva da ga se prevlada. Prihvaćanje i ovladavanje nekog straha pomiče nas korak dalje u sazrijevanju. Ukoliko se izbjegava prevladavanje straha dolazi do stagniranja i sprečava se daljni razvoj osobe (Riemann, 2002).

Prevladavanje strahova je ustvari prelazak određene granice koji od nas zahtijeva oslobađanje od neke stare navike, nečeg poznatog i pouzdanog te ulazak u nešto novo, neotkriveno, nepoznato i neprovjereno (Riemann, 2002).

Strahovima se ne može pobjeći. Oni su česta pojava jer čine osnovnu ljudsku emociju. Primitivni strahovi, strah od mraka, velikih životinja, munja i gromova i drugi, urođeni su nam i naslijeđeni od davnih predaka. Strah nije problem niti išta loše sve dok se urođeni odgovor mozga može preoblikovati. Budući da našim tijelom, u strahu, upravlja emocionalni dio mozga on koči razum jer naš nagon za preživljavanje čini emocionalni dio moćniji od razumnog dijela (Shapiro, 2002).

Svako dijete, rođeno ono plaho ili vrlo društveno, u svojem djetinjstvu će se susresti s nekim strahovima, a sam način kako se roditelji prema njima odnose utječe na cjelokupni djetetov razvoj. Postoje određene preventivne metode koje bi trebale iskorijeniti strahove kod djece prije no što oni počnu ometati djetetov razvoj (Shapiro, 2002).

Cilj prevencije je spriječiti daljnje razvijanje straha te obuzdavanje i nadziranje istog. U predškolskoj dobi strahovi lako prolaze. Stidljivost i društvena zakočenost se mogu liječiti vrlo rano, no njima se i kasnije treba baviti. Za strahove nastale kao posljedica trauma obavezno je liječenje, bez obzira na dob djeteta. Metode prevencije, ukoliko su primjenjene u predškolskoj dobi mogu dovesti do značajnih promjena. U kasnijoj dobi veća je mogućnost da će neko dijete ostati plašljivo i ranjivo, no, tada također postoje određene metode koje pomažu (Shapiro, 2002).

### **Shapiro (2002) savjetuje:**

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

Često roditelji plašljive djece smatraju kako će plašljivost proći sama od sebe, kako dijete bude odrastalo tako će postati društvenije. No, prema mnogim istraživanjima, takva uvjerenja vjerojatno nisu točna. Plašljivost i uzmenirenost mogu postati vrlo stabilni i iako će dijete što bude starije sve manje imati potrebu za roditeljima, ono će i dalje biti plašljivije i češće će se uznemiravati od svojih vršnjaka (Shapiro, 2002).

Velika razlika između beba koje prerastu plašljivu narav i onih koje ne je stjecanje sposobnosti samosmirivanja. Bebe se čak i u majčinom trbuhu same smiruju sišući zglob što nastavljaju raditi i u prvim tjednima života. S tri do četiri tjedna počinju koristiti vlastiti vid, gledaju u neku igračku ili zid i na taj način se smiruju. S osam ili deset tjedana prelaze na sisanje palca što ih podsjeća na sisanje bradavice (Shapiro, 2002).

Plašljive bebe su osjetljivije na podražaje i lakše ih se uznemiri. Pogreška koju roditelji rade je da smatraju kako bi oni trebali umiriti dijete jer beba to ne može sama. U takvim situacijama mnogi će roditelji svojoj bebi pjevati uspavanke, ljuljati je, čak voziti u autu jer to smiruje njegovo dijete. Činiti će sve samo da se dijete smiri. I oni sami postat će iscrpljeni i osjetljivi na ono što uznemirava njihovu bebu pa će postati oprezni u svakoj novoj situaciji nastojeći otkloniti sve ometače. Jerome Kagan iz svojih je istraživanja zaključio da dječje prerastanje plašljivosti uvelike ovisi o roditeljima i njihovom odnosu prema djeci. Djecu ne treba dizati čim zaplaču,

a sami roditelji trebaju doći do spoznaje da se njihovo dijete treba naučiti prilagoditi okolini, a ne misliti da će se okolina prilagoditi njima (Shapiro, 2002).

### **Ne budite djetetu stalno za petama!**

Prvo je bitno da se dijete nauči samosmirivati jer to utječe na njihovo mišljenje o njima samima. Pedijatar William Sammons vjeruje da se dijete tada ne osjeća bespomoćno te da dobiva utjehu i prilagodljivost što roditelji ne mogu postići. Smatrajući da svaka beba može naučiti kako se samosmirivati daje određene savjete kako roditelji mogu pomoći pri tome. Roditelji ne smiju trčati podignuti dijete na prvi njegov plač. Trebali bi doći do djeteta i prvo se uvjeriti da je sve u redu, pričekati nekoliko trenutaka te nježno nešto reći djetetu. Nakon toga treba stati djetetu u vidnom polju te ponovno pričekati nekoliko trenutaka pa provjeriti pelene i tek nakon toga primiti dijete te ga kratko smiriti nakon čega ga ponovno vratiti u krevetić u najdraži položaj (Shapiro, 2002).

### **Učinite dijete manje osjetljivijim!**

Ukoliko se dijete nečeg plaši treba ga postupno upoznavati s time kako bi se imalo vremena naviknuti. Takav način će djetetu doprinijeti za duže vrijeme jer će se naučiti nositi sa strahovima (Shapiro, 2002).

### **Osigurajte nova iskustva!**

Roditelji preosjetljive djece često pokušavaju održati sve u djetetovoj okolini nepromijenjeno kako bi spriječili njegovo uznemiravanje što donosi više štete nego koristi jer se kod djeteta samo doprinosi tome da ne prevladaju svoju plašljivost. Što bi roditelji u takvim situacijama trebali raditi je osigurati djeci dovoljno novih iskustava kako bi se dijete učilo prilagođavati promjenama. Za takav postupak roditelji trebaju biti odlučni i moraju imati povjerenja u sebe. Oni ne dopuštaju da djetetova plašljivost određuje kako će se oni ponašati prema svome djetetu niti ta plašljivost mijenja roditeljske planove (Shapiro, 2002).



### **Uvjerite se da vaše dijete ima“predmet za prijelazno razdoblje“!**

Skoro svako dijete ima poseban predmet, neku plišanu životinju, dekiću ili nešto što mu u kritičnim trenucima pruža utjehu. Djeca vole spavati s tim predmetom, držati ga za vrijeme jela, igre, a posebno ga traže kada su uznemirena. Njima je jako važan miris i osjet dodira te im često smeta kada majka opere taj predmet jer on promijeni miris te im je taj novi miris neko vrijeme nepoznat (Shapiro, 2002).

### **Koristiti razloge, razuvjeravanje, opuštanje i ponovnu uspostavu!**

Razvojni strahovi se smatraju normalnim dijelom djetinjstva, oni dolaze i prolaze kako dijete odrasta te traju od jednog do šest mjeseci. Ti strahovi su prirodni jer djeca ne mogu pratiti iznenadne promjene u svijetu koje iz dana u dan postaju sve veće. Strahovi s kojima se ne suočimo kao djeca trajat će naš cijeli život. Posebno je to izraženo kod plahe djece koja su podložnija zadržavanju strahova i njihovom širenju na ostale situacije (Shapiro, 2002).

Četiri su ključna elementa kako roditelj može pomoći svome djetetu da prevlada neki strah, to su: razum, razuvjeravanje, opuštanje i ponovno uspostavljanje (Shapiro, 2002).

### **Jasno razložite svom djetetu da je njegov strah neutemeljen!**

Djetetu se na miran i jasan način treba objasniti zašto je njihov strah bezrazložan. Kada se dijete smiri, trebamo s njim razgovarati o strahu i objasniti mu zašto se nečega treba, a nečega ne treba bojati. Isto tako, budući da mlađa djeca razmišljaju doslovno dobro je vizualizirati ono što se djetetu objašnjava (Shapiro, 2002).

### **Uvjeravanjem potičite samostalnost djeteta!**

Ponekad je potrebno tek pogladiti dijete po leđima i izgovoriti par riječi kako bi se pružila utjeha. Djetetu bi to trebalo biti dovoljno za prevladavanje većine razvojnih strahova. Neki roditelji previše štite svoju djecu od normalnih strahova te im tako oduzimaju priliku za razvijanje vlastitog obrambenog organizma (Shapiro, 2002).

### **Naučite dijete kako da se opusti!**

Dijete prvenstveno treba naučiti kako da se opusti, tj. kako da zanemari neke emocije u određenom trenutku te kako da tijelo i um dovede u smireno i emocionalno neopterećeno stanje. Djetetu polako objašnjavamo kako da opušta svoje tijelo dubokih udisajima, a zatim s njim zajedno udišemo i polako opuštamo pojedine dijelove tijela (Shapiro, 2002).

### **Suočavanje sa zastrašujućim događajem!**

Nikako se ne smije dijete odjednom suočiti sa strahom isto kao niti dok je ono u panici. To može samo pogoršati djetetovo stanje. S djetetom se treba surađivati i postupno ga suočavati sa strahom. Na sljedeći korak se prelazi samo ukoliko je dijete dovoljno smireno i spremno na to (Shapiro, 2002).

### **Recite djetetu što će se dogoditi!**

Djetetu je potrebno opisati što će se dešavati i kako. Treba se bazirati na ono što mu je poznato kako bi ono samo moglo stvoriti predodžbu o nekom događaju ili nečemu čega se plaši. Trebaju se izbjegavati pojedinosti koje djetetu nisu poznate jer bi to moglo dovesti do zbunjenosti i povećati njegovu nesigurnost (Shapiro, 2002).

## **Izbjegavajte zastrašujuće priče i filmove!**

Ukoliko dijete ima česte noćne more trebaju se izbjegavati strašne priče i filmovi prije spavanja, čak iako samo dijete to želi slušati ili gledati. Kada se dijete smiri potrebno je da što brže ode nazad spavati jer se u suprotnom povećava mogućnost noćne more sljedeće noći zbog nedovoljno dubokog REM sna (Shapiro, 2002).

## **Zaštitite dijete tijekom noćnog straha!**

Najvažnije je pripaziti da se dijete ne ozlijedi i osigurati mu što veću sigurnost. Dijete se ne smije pokušati probuditi i najbolje bi bilo da se ni ujutro ne spominje ništa o tome jer se samo dijete toga neće sjećati pa bi se bespotrebno izazvala djetetova zabrinutost (Shapiro, 2002).

## **Pomoć kompjutera!**

U današnje vrijeme postoji sve više programa koji prikazuju "virtualnu" okolinu oponašajući izgled i zvukove stvarnog svijeta. No, kako to nije stvarni svijet oni mogu pomoći u prevladavanju strahova. Neki od programa koje autor preporučuje za djecu od tri do sedam godina su „Pidžama Sam“ i „Tko se boji mraka?“. Kroz te programe djeca pomažu junacima da prevladaju svoje strahove i riješe zagonetke, ali ujedno se i sama djeca suočavaju s vlastitim strahovima (Shapiro, 2002).

Također, jedna od slikovnica koja može pomoći u prevladavanju strahova kod djece je slikovnica Trace Moroney *Kada se bojim*. U njoj je glavni lik maleni zečić koji opisuje kako se osjeća kada se boji. Srce mu brzo lupa, tijelo se trese i sav se naježi (nakostriješi). Sve što u tom trenutku želi je pobjeći i sakriti se na svoje sigurno mjesto. Zatim nabraja neke stvari koje njega plaše (pauzi, nasilni ljudi i kada je sam u mraku). No, strah je normalan i svatko se ponekad boji. Dobro je ponekad se uplašiti jer tako možemo izbjeći opasnost i viknuti „UPOMOĆ!“. Zečić objašnjava i kako se ne boje svi istih stvari, nekome je stašno nešto što je drugom

djetetu zanimljivo i uzbudljivo. Pred kraj savjetuje razgovor s nekim koji može pomoći da se shvati kako neke stvari ili predmeti kojih smo se uplašili ustvari nisu tako strašni kako se činilo. Na kraju slikovnice dječji psiholog nudi neke savjete kako kod djece povećati samouvjerenost koja je ključna u ovim situacijama. Pozitivnom samouvjerenju odrasli pridonose provodeći vrijeme s djetetom, igrajući igre, čitajući knjige ili jednostavnim slušanjem djeteta. Najbitnije je da dijete samo sebe zavoli onakvo kakvo jest. Također, odrasli djetetu trebaju pomoći da se nauči nositi neuspjehom, gubitkom, sramom, poteškoćama i porazima koji ih prate tijekom života. Ukoliko djeca steknu te vještine razvit će unutarnju sigurnost pomoću koje će prihvaćati svijet u kojem žive. Za roditelje je važno pažljivo slušati svoju djecu dok im oni pričaju o svojim strahovima jer će se djeca tada osjećati važnima i neće se sramiti straha (Monorey, 2006).

Vrlo je bitno ne napadati djecu ukoliko se nečega boje već im naglašavati kako je to normalno, da se svatko nečega boji i da to nije sramota. Moguće je koristiti neke od ovih rečenica pri razgovoru s djetetom: „Gadan je osjećaj biti tako uplašen“ (umirujuće suosjećanje); „Činiš se malo uplašen, želiš li razgovarati o tome?“ (nježna znatiželja); „Svi se nečega tu i tamo bojimo. Sjećam se da sam se ja jako bojala pasa.“ (utjeha); „Znam da je teško biti hrabar u tome, ali znam da ti to možeš.“ (pozitivno ohrabrivanje); „Iako se bojiš paukova, svejedno moraš ići spavati.“ (razumno postavljanje granica); „Da, pomoći ću ti da opet prođeš pokraj psa, iako mislim da ti to ide sve bolje.“ (golemo strpljenje) (Sommers-Flanagan, 2006).

## 4. ŠTO AKO DIJETE NE PREVLADA STRAHOVE

### 4.1. TRAUMA

Trauma je stanje neugode i stresa koje se javlja kada se dijete prisjeti nekog strašnog iskustva koje ga je ugrozilo (Čuturić, 1995).

Mnoga istraživanja su pokazala kako se djeca vrlo dobro mogu prilagoditi većini životnih nedaća, doduše, ne odmah, ali s vremenom se prilagođavaju raznim pritiscima te mogu proživjeti život zadovoljno i uspješno. Trauma dolazi od mnogih uzroka. Može se događati tijekom duljeg perioda (zanemarivanje, zlostavljanje ili nasilje), no, većinom se radi o pojedinačnom događaju kao što su smrt roditelja, boravak u bolnici i sl. Djeca nakon traume većinom imaju samo blage, prolazne posljedice, ali kod neke djece trauma izaziva razvijanje težih problema koji uzrokuju trajne posljedice (Shapiro, 2002).

Postoje četiri faze prevencije koje se primijenjuju na djecu od predškolske dobi do adolescencije.

#### 1. FAZA: pripravnost na traumu

S djecom je potrebno razgovarati o mogućim traumama. Npr. što napraviti u slučaju potresa, kako pozvati hitnu pomoć ili što ako u kući izbije požar. Hitni brojevi i brojevi članova obitelji trebali bi uvijek biti na vidljivom i djeci dostupnom mjestu kako bi u slučaju da im je potreban koji broj mogli što brže reagirati. Djecu također treba i psihološki pripremiti na razne traume. Često se čuje putem medija o nekoj tragediji koja je pogodila dijete. Takve situacije treba iskoristiti i s djetetom razgovarati o teškim temama jer je djetetu utješno vidjeti kako se smireno njemu bliski odrasli snalaze u najozbiljnijim situacijama (Shapiro, 2002).

#### 2. FAZA: odgovor na traumu

Kada dijete doživi traumu prvo je potrebno provjeriti je li dijete fizički ozlijeđeno. Ponekad je dijete sposobno reći osjeća li bol, no vrlo često je šok prevelik te dijete nije svjesno boli pa je najbolje potražiti liječničku pomoć.

Zatim se djeci treba osigurati zaštita i sigurnost. Iznimno je važno da je obitelj u ovakvim trenucima zajedno i da je dijete uz svoje najbliže. Sljedeće je potrebno da se poduzmu mjere za normalizaciju djetetovog života. Kad okolina i dnevni raspored postanu predvidljivi treba se započeti s liječenjem koje može trajati i do nekoliko godina. Neki od simptoma koji pokazuju da dijete proživljava učinak traume su: odbijanje povratka u predškolsku ustanovu; konstanto praćenje roditelja po kući i stalni strah da će od njih biti trajno odvojeno; poremećaj spavanja; razdražljivost i gubitak koncentracije; problemi u ponašanju netipični za dijete; fizičke smetnje te povlačenje od obitelji i prijatelja, ravnodušnost i smanjena aktivnost (Shapiro, 2002).

### 3. FAZA: emocionalni oporavak

Nakon ponovnog stjecanja djetetove rutine započinje se s procesom emocionalnog liječenja koje ovisi o dubini traume. Djeci se može pomoći da postanu svjesna svojih emocija te da ih nauče primjereno izražavati. Liječenje pomaže da se dijete oslobodi osjećaja krivnje i da stekne nadzor nad svojim životom kako se više ne bi osjećalo kao žrtva. Također djeci pomaže da izraze ono što osjećaju kroz simboličku igru ili terapiju crtežom. Nakon završetka ove faze dijete treba ponovno biti sposobno suočavati se s razvojnim izazovima uobičajenim za njegovu dob (Shapiro, 2002).

### 4. FAZA: svjesnost nakon traume

Djeca kao i odrasli mogu patiti od PTSP-a (posttraumatskog stresnog poremećaja) zbog nemogućnosti prevladavanja traume. Simptomi se javljaju u različitim oblicima, a često oponašaju druge poremećaje (Shapiro, 2002).

Hoće li neko dijete patiti od posljedica traume ovisi o vrsti traume i o okolnostima u kojima se ona dogodila, a ovo su neke od najčešćih truma:

#### **Smrt roditelja**

Smrt roditelja je vjerojatno najveći traumatski događaj za dijete. No, važno je znati je li smrt bila neočekivana ili je uslijedila nakon dugotrajne bolesti. Isto tako, važna je i dob djeteta. Djeca predškolske dobi smrt ne smatraju nečim trajnim, a

djeca u dobi od pet do devet godina počinju razmišljati slično odraslima, no još je prisutno uvjerenje o smrti kao nečem privremenom. U toj dobi djeca razmišljaju kako ih roditelji čekaju na nebu, smatrajući nebo kao neki drugi grad. Kako vrijeme prolazi djeca počinju shvaćati da se roditelj neće vratiti. Počinju pokazivati duboke osjećaje ljutnje i žalosti posebno u neočkivanim trenucima. Djeca neće osjećaje prikazati otvoreno, već kroz igru, u noćnim morama, povećanoj razdražljivosti ili tvrdoglavom ponašnju prema ostatku obitelji (Shapiro, 2002).

### **Zlostavljanje**

Bilo da se radi o seksualnom ili fizičkom zlostavljanju to je traumatično iskustvo za dijete. U obzir treba uzeti sve okolnosti: bol i patnju djeteta, nepredvidivost te trajanje jer o tome ovisi kolika šteta će nastati (Shapiro, 2002).

### **Boravak u bolnici**

Posljedice traume zbog dugotrajne bolesti ili fizičkog unakaženja su teže što je dijete starije. Naravno, posljedice traume će biti blaže ukoliko roditelji provode puno vremena s djetetom. Važan čimbenik o težini posljedica je i bolovi i neugoda nastala tokom liječenja (Shapiro, 2002).

### **Nesreće i nepogode**

Razlika između nesreće i nepogode ovisi o stupnju. Nepogoda ima šire posljedice, pogađa zajednicu, pojedinačno dijete ili obitelj. Okolina ima vrlo važnu ulogu u određivanju dubine traume. Najvažniji faktor je razdvojenost od roditelja, nakon čega slijedi gubitak doma. Često se ne radi o fizičkom gubitku koji pogađa djecu već reakcija roditelja na gubitak koja često završava depresijom i oni postanu djeci emocionalno nedostupni (Shapiro, 2002).

### **Obiteljski faktori**

Nakon što dijete proživi neku traumu, ostali članovi obitelji također mogu biti duboko pogođeni iako nisu sudjelovali u događaju. Ta negativna reakcija obitelji kod

djeteta samo uzrokuje stres. Da bi se to spriječilo obiteljski terapeuti su predložili što bi i kako trebalo raditi.

- Treba se priznavati važnost i istinitost traume.
- Shvaćanje da trauma utječe na sve članove obitelji.
- Aktivno i zajedničko traženje rješenja novonastalih problema.
- Tolerancija i zajedništvo.
- Otvorena komunikacija i mogućnost izražavanja emocija.
- Traženje pomoći izvan obitelji.
- Nema svađa i nasilja.
- Rijetki slučajevi korištenja alkohola ili droga (Shapiro, 2002).

Kod dojenčadi i male djece za prevenciju posljedica traume važna je rana stimulacija. Tako malu djecu najviše pogađa odsutnost osoba koje se brinu o njima ili povišena emocionalnost tih osoba. No, to zapravo nije trauma jer mala djeca nisu dovoljno emocionalno i kognitivno razvijena da bi ih trauma pogodila kao što pogađa stariju djecu, izminka su slučajevi zanemarivanja ili zlostavljanja. Zbog toga mala djeca ne prolaze iste faze kao starija, no, jako su osjetljiva na promjene u okolini, nevolje roditelja te promjene u njihovom rasporedu (Shapiro, 2002).

Da bi se spriječili problemi koji su uočeni ili koji se opravdano očekuju prvo je potrebno prihvatiti razvojnu procjenu. Pedijatar prati djetetov razvoj, no roditelji mogu zatražiti detaljniju procjenu pomoću koje se otkrivaju teškoće u fizičkom, kognitivnom i socijalnom razvoju. Ukoliko su kod djeteta uočene kakve teškoće za njega će se odrediti individualni poticajni program. Programom će se služiti određeni specijalisti, ukoliko je potrebno, ali i roditelje se treba podučiti kako bi sa svojim djetetom odrađivali jednostavnije vježbe koje će ublažiti ranije uočene probleme. Vrlo je važno da dijete ima svoj raspored te da ga se pridržava jer na taj način ono uči što može očekivati u koje doba. Osim rasporeda roditelji bi si trebali osigurati i sustav pomoći i potpore. Budući da je briga oko visoko rizične bebe emocionalno, ali isto tako i fizički naporan posao najbolje je da roditelji mogu računati na pomoć rodbine i prijatelja kao i skupina za samopomoć (Shapiro, 2002).



Kod predškolske djece najvažnije je shvatiti traumu iz perspektive djeteta. U dobi od dvije i pol, do tri godine djeca postaju dovoljno svjesna događaja oko sebe da ih razne traume mogu pogoditi. Njihove reakcije na takve situacije često su prikrivene i potpuno drugačije od starije djece. Nakon preživljenja traume predškolska djeca su puno rizičnija za sve ostale strahove, posebno za noćne strahove. Često se boje kiše, vjetra ili iznenadne buke kao i spavati sami. Kod neke djece trauma uzrokuje gubitak povjerenja u roditelje jer ih krive što nisu spriječili neki događaj. Gubitak povjerenja je često praćen kočenjem emocija i ponašanja te se čini kao da je dijete još uvijek u šoku. Budući da su predškolska djeca osjetljiva na ponašanje roditelja nakon traume vrlo je važno da se roditelji znaju nositi s traumom jer to djetetu pruža sigurnost te dijete zaključuje kako ipak postoji rješenje za njegovu zabrinutost. U suprotnom, dijete postaje još zastrašenije i ponašanje roditelja shvaća kao potvrdu da je opasnost stvarna i neizbježna (Shapiro, 2002).

## **4.2. ANKSIOZNOST**

Anksioznost ili tjeskoba osjećaj je neprekinute uznemirenosti i straha od neke nejasne opasnosti. Najčešće se javlja kod školske djece zbog loše obiteljske situacije, ali postoji i tzv. ispitna ili testovna anksioznost koja je povezana s provjerama znanja i stavljanjem djeteta u situacije gdje ga se često kritizira i kažnjava. Tjeskobna djeca postižu slabije rezultate u školi jer anksioznost ometa dijete u svim fazama učenja i primanja informacija (Andrilović, Čudina-Obradović, 1994).

Strah uzrokovan anksioznosti neće nestati sam od sebe kao neki drugi strahovi te je potrebno veliko razumijevanje okoline, a ponekad i liječenje psihoterapijom. Kada dijete odrasta u pozitivnoj okolini koja ga podržava i razumije faze kroz koje prolazi tokom razvoja ispunjeno je pozitivnošću, vedrinom i samopouzdanjem. Za djecu je najbitnije da nauče kontrolirati svoje emocije te da ih izražavaju na društveno prihvatljiv način (Andrilović, Čudina-Obradović, 1994).

### 4.3. FOBIJA

Fobija je strah koji je postao ozbiljan te se generalizirao na cijelu kategoriju objekata ili situacije. Najčešći primjer fobija je kada neko dijete ugrize pas, ono se ne boji samo tog psa nego i svih ostalih pasa (Vasta i suradnici, 1998).

Ti neobični strahovi ne poklapaju se sa stvarnom prijetnjom. Recimo, mnogo djece, ali i odraslih boji se miša, iako je on vrlo mala životinja i gotovo nikakva prijetnja za čovjeka. Neke od češćih fobija su: strah od kupovine, oluje, krvi, dizala, ptica, klauna i sl. Glavno obilježje fobije, kao i kod ostalih strahova je jak osjećaj strave. Razlika kod fobija je da se djeca plaše određenog predmeta, situacije ili životinje i njih nastoje izbjeći (Sommers-Flanagan, 2006).

Mnogi ljudi imaju fobije, no ne žele odlaziti na terapiju. Oni žive sretan život izbjegavajući situacije kojih se boje, a ne suočavajući se s njima. To je ponekad moguće, recimo da se dijete izrazito boji zmija. Ukoliko ono živi u stambenoj zgradi u centru grada mala je vjerojatnost da će se morati suočavati sa svojim strahom, no, ako se dijete preseli u ruralno područje gdje ima puno zmija, čak i bezopasnih, vrlo je vjerojatno da će morati krenuti na terapiju (Sommers-Flanagan, 2006).

## 5. ZAKLJUČAK

Na kraju, strah usmjeruje ljudsko ponašanje i pomaže osobi da reagira na neku opasnu situaciju i time se zaštiti. Zbog toga je bitno da u odgoju postoji strah jer on štiti dijete i čuva ga od opasnosti. Strah ne smije biti sredstvo kojim će roditelji zastrašiti dijete kada se neprimjerenom ponaša. Strahovi mogu biti realni, odnosno, uzrok im može biti ono što dijete vidi, čuje, osjeti i doživi, ali isto tako mogu biti i subjektivni. Ti strahovi se temelje na djetetovim osjećajima prema nečemu što je čulo, vidjelo ili izmislilo (Čuturić, 1995).

Iako je strah univerzalan, dijete često može osjetiti sram zbog toga što se boji. Moguće da do toga dolazi jer mnoge kulture veličaju hrabrost, junaštvo i čvrstoću što uzrokuje još veći stram kod ljudi koji se nečega boje (Sommers-Flanagan, 2006).

Vrlo je teško gledati dijete kako se nečega boji. No, moguće je pružiti mu iznimnu pomoć kontrolirajući vlastito ponašanje, razgovarajući s djecom o strahu, primjenjujući vježbe i provođenjem terapije kada je to potrebno. Na taj način dijete će naučiti suočavati se sa strahovima i prevladavati ih kao i voditi što produktivniji život (Crist, 2005).

## LITERATURA

1. Andrilović, V., Čudina-Obradović, M. (1994). *Osnove opće i razvojne psihologije*. Zagreb: Školska knjiga.
2. Crist, J. J. (2005). *Što činiti kad smo uplašeni & zabrinuti: vodič za klince*. Lekenik: Ostvarenje.
3. Čturić, N. (1995). *Zabrinjava me moje dijete, ponašanja djece od 2.-6. Godine*. Zagreb: Školska knjiga.
4. DeCatanzaro, D. A. (1999). *Motivation and emotion: Evolutionary, physiological, developmentl, and social perspectives*. Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall.
5. Ennulat, G. (2010). *Strahovi u dječjem vrtiću: priručnik za roditelje i odgojitelje; pomognimo djeci pri njihovu suočavanju sa strahovima*. Split: Harfa.
6. Monorey, T. (2006). *Kada se bojim*. Zagreb: Golden marketing - Tehnička knjiga.
7. Riemann, F. (2002). *Temeljni oblici straha: studija iz dubinske psihologije*. Jastrebarsko: Naklada slap.
8. Shapiro, L. E. (2002). *Malo prevencije: kako roditelji mogu spriječiti probleme u ponašanju i emocionalne probleme djece*. Zagreb: Mozaik knjiga.
9. Sommers-Flanagan, R. i J. (2006). *Kada nas dijete zabrinjava: uobičajena razdoblja djetinjstva ili ozbiljni problemi?*. Lekenik: Ostvarenje.
10. 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.
11. Stiefenhofer, M. (2002). *55 savjeta...kad se vaše dijete boji*. Rijeka: Andromeda d.o.o.
12. Vasta, R., Haith, M. M., Miller, S. A., (1998). *Dječja psihologija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

## **Kratka biografska bilješka**

Sara Vukelić rođena je u Zagrebu 04.12.1994. godine. Završila je osnovnu školu Bartola Kašića i XI. gimnaziju u Zagrebu. Nakon toga upisala je Učiteljski fakultet u Petrinji na kojem se i dalje školuje. Od srednje škole pazila je i čuvala djecu rodbine i prijatelja te je radila kao statist na HRT-u. Na ljeto 2015. godine radila je kao dadilja u obitelji s troje djece, a od rujna iste godine radi kao animatorica u “Twister” igraonici.

## **Izjava o samostalnoj izradi rada**

Izjavljujem da sam završni rad pod naslovom “Dječji strahovi” u potpunosti izradila samostalno. Pri izradi koristila sam literaturu koju sam navela u skladu s pravilima.

Potpis: \_\_\_\_\_