

Dječji strahovi

Novosel, Paulina

Undergraduate thesis / Završni rad

2023

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:147:419424>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-03-31**

Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Paulina Novosel

DJEČJI STRAHOVI

Završni rad

Petrinja, rujan, 2023.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Paulina Novosel

DJEČJI STRAHOVI

Završni rad

Mentor rada: dr. sc. Staša Kukulj

Petrinja, rujan, 2023.

SADRŽAJ

SAŽETAK

SUMMARY

1. UVOD	1
2. EMOCIONALNI RAZVOJ	2
2.1. Primarne i sekundarne emocije	2
2.2. Socioemocionalni razvoj – razvoj prepoznavanja i izražavanja emocija.....	3
3. STRAH.....	7
3.1. Očitovanje i reakcije straha	7
4. DJEČJI STRAHOVI	9
4.1. Dob i djetetovi strahovi	10
5. RAZVOJNI STRAHOVI	11
5.1. Strah od mraka i imaginarnih bića	11
5.2. Umišljeni strahovi	11
5.3. Strah od gubitka i razdvajanja	12
5.4. Strah od novoga.....	13
5.5. Strah od rastave roditelja.....	13
5.6. Strah od nasilja.....	14
5.7. Socijalizacijski strah.....	14
5.8. Strah od bolesti i nesreća.....	15
5.9. Strah od potresa	15
5.10. Panika.....	16
6. REAKCIJE DJECE NA PRIRODNU KATASTROFU - POTRES	17
7. KAKO POMOĆI DJECI NAKON POTRESA?	20
7.1. Aktivnosti usmjerene na savladavanje straha od potresa	21
8. ZAKLJUČAK	23
LITERATURA.....	24

IZJAVA O IZVORNOSTI ZAVRŠNOG RADA	26
---	----

SAŽETAK

Strah kao primarna emocija svakog čovjeka prisutna je kroz naš cijeli život. Dijete od svoje najranije dobi pa kroz cijelo odrastanje susreće se i bori s raznim strahovima koji ovise o dobi djeteta. U ovom radu fokus će biti na strahovima djece rane i predškolske dobi. Prema istraživanjima od druge do 14. godine više od 90 % djece pati od nekog straha, a većina ima i nekoliko strahova. Prema Vulić-Prtorić (2002) dječji strahovi nastaju kao produkt nekog događaja koji je dijete shvatilo kao prijetnju te on u njemu izaziva osjećaj nelagode i fiziološke promjene nakon čega dijete izbjegava takve situacije. Postepenim suočavanjem sa strahom strah će se smanjiti ili nestati, no nije dobro ignorirati strah i potiskivati ga u sebe. Roditelji i odgojitelji najviše vremena provode s djetetom i oni su prvi koji mogu primijetiti strah kod djeteta te su oni bitni faktori u savladavanju straha. Roditelji, ako ne mogu sami, mogu uz pomoć savjeta ili metoda iz stručne literature ili uz savjetovanje kod stručnjaka potražiti pomoć kako pristupiti djetetu kada se nečega boji te na koji način s njime pobijediti taj strah. Neki od načina na koje dijete pokazuje strah i kako ga možemo prepoznati kod djece su: plač pri odvajanju, odbijanje nepoznatih ljudi, bol u trbuhu, čvrsto držanje za ruku, agresivnost, problemi sa spavanjem i mokrenjem i slično. Cilj ovog završnog rada jest prikazati i opisati najčešće razvojne strahove u djetinjstvu te upoznati i razumjeti načine njihovog prevladavanja.

KLJUČNE RIJEČI: emocionalni razvoj, strah, dječji strahovi, razvojni strahovi

SUMMARY

Fear, as the primary emotion present in every human, accompanies us throughout our entire lives. From a very young age, children encounter and grapple with various fears that depend on their age. This work will focus on the fears of early and preschool-age children. According to research, from the age of two to 14, more than 90% of children experience some form of fear, with most having several fears. According to Vulić-Prtorić (2002), children's fears arise as a result of an event that a child perceives as a threat, causing discomfort and physiological changes, leading the child to avoid such situations. By gradually confronting their fear, it can diminish or disappear, but it's not advisable to ignore or suppress it. Parents and caregivers spend the most time with a child and are the first to notice a child's fear, making them crucial factors in helping the child overcome it. If parents cannot do it on their own, they can seek assistance from professional literature, advice, or consult experts on how to approach a child when they are afraid and how to help them overcome that fear. Some ways in which a child may exhibit fear and how we can recognize it in children include separation anxiety, refusal of unfamiliar people, stomachaches, tightly holding onto a hand, aggression, sleep problems, bedwetting, and more. The aim of this final paper is to present and describe the most common developmental fears in childhood and to introduce and understand methods for overcoming them.

KEY WORDS: emotional development, fear, children's fears, developmental fears

ZAHVALA

Zahvaljujem mentorici, prof. dr. sc. Staši Kukulj, na otvorenosti, prihvaćanju teme, susretljivosti, strpljivosti u radu i pruženoj pomoći.

Velika hvala svim profesorima Učiteljskog fakulteta Petrinja, Sveučilišta u Zagrebu na uloženom trudu, na prenesenom znanju, na pristupačnosti i solidarnosti u danima kada nam je to bilo potrebno zbog nepredvidivih situacija u kojima smo se našli u protekle tri godine studiranja.

Zahvaljujem i svim kolegicama koje su mi bile podrška u danima studiranja.

1. UVOD

Strah se pojavljuje kada se suočimo sa situacijama koje nadilaze naše trenutne sposobnosti. Dok rastemo i napredujemo u svojem razvoju, redovito se susrećemo s novim i nepoznatim okolnostima. Svaki put kad se susretnemo s novim, nepoznatim ili kad prvi puta poduzimamo određenu radnju ili doživljavamo nešto, unutar nas se krije i doza straha. To je prirodno i neminovno jer su naša radoznalost i želja za istraživanjem često praćene i neizbježnom brigom. S obzirom na to da neprestano otkrivamo nove aspekte života i suočavamo se s raznolikim situacijama, strah nas prati kao stalni suputnik kroz naš životni put.

Strah ponekad može ozbiljno utjecati na djetetov život, sprječavajući ga u njegovim osnovnim ljudskim potrebama, može prekinuti potrebu za hranom i pićem, smanjiti koncentraciju, smanjiti želju za zabavom s prijateljima te ga udaljiti od njih. Ako odrasli oko djeteta, bilo roditelji ili odgajatelji ili okruženje u kojem se dijete nalazi ne primijete što se događa i ne reagiraju na vrijeme, dijete može doživjeti velike probleme kasnije u životu te to znatno može utjecati na njegov rast i razvoj u svim područjima života (Crist, 2005).

Strah ima korisnu ulogu u našem životu ako ga znamo pravilno iskoristiti, no može nam stvoriti i velike prepreke ako nas obuzme. Postoje razni načini iskazivanja straha te ih je potrebno znati kako bismo mogli ukazati djeci da taj strah ne ostavljaju negdje potisnutog u sebi, nego da ga uz pomoć odraslih osoba iznesu iz sebe kako bi ga mogli savladati i kako bi on nestao ili se smanjio (Crist, 2005).

Ovaj rad istražuje emocionalni razvoj djece, istražuje razliku između primarnih i sekundarnih emocija, te pruža uvid u načine njihovog prepoznavanja. Također, analizira kako se djeca različitih dobnih skupina izražavaju emocionalno i kako se ti izrazi mijenjaju tijekom razvoja. Fokus je stavljen na proučavanje straha kao jedne od osnovnih dječjih emocija te na istraživanje vrsta strahova koji su prisutni u djetinjstvu, od najranijih godina do školske dobi. Također, obrađuje se prikladna reakcija odraslih na dječje strahove i posljedice nedostatka učinkovitih strategija suočavanja s istima. Dodatno, razmatra se kako pružiti podršku djeci nakon traumatizirajućih iskustava i koje aktivnosti mogu poslužiti u tom procesu.

2. EMOCIONALNI RAZVOJ

Prema Starc i suradnicima (2004) emocionalni razvoj definiran je kao rezultat međusobnih utjecaja naslijeđenih mehanizama reagiranja na emocionalne situacije i procese socijalizacije u djetetovoj okolini. Autorice Andrilović i Čudina-Obradović (1994) navode kako se socijalizacija emocija događa na tri načina:

1. Dijete uči o situacijama koje izazivaju određene emocije promatranjem i oponašanjem osoba iz svoje okoline.
2. Djetetova okolina djetetu pruža modele kako bi mogli oponašati način i intenzitet emocionalnog izražavanja. Modeli su: kretnje, mimika, govor te njihov intenzitet u prikazivanju drugima. Prikazivanjem i izražavanjem svojih emocija dijete poziva i druge na sudjelovanje u emocionalnom doživljaju, na dijeljenje emocija, što za rezultat ima zajedničko sudjelovanje i mogućnost uživljavanja i prepoznavanja tuđih emocija.
3. Socijalnim učenjem dijete razvija samoregulaciju, odnosno uči kako emocije izraziti i prikazati na društveno prihvatljiv način te uči kako određene emocije prikriti i smanjiti intenzitet njihovog izražavanja (Starc i sur., 2004).

Kada govorimo o emocionalnom razvoju potrebno je razlikovati 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 su jednostavne i spontane te djeca odmah pronalaze odgovarajući izraz kako ih iskazati. One se razlikuju od emocija odrasle osobe; česte su i snažne, ali i nestabilne i kratkotrajne. S obzirom na to da djeca još nisu naučila kontrolirati svoje emocije i ne znaju ih skrivati odraslima ih je lakše prepoznati. Prve emocije koje nam dijete pokazuje od najranije dobi su „sviđanje“ koje predstavlja ugodu te ju dijete izražava smiješkom, vokalizacijom i fiksiranjem pogleda te „nesviđanje“ koje predstavlja neugodu, a dijete je izražava plačem, mrštenjem i kasnije izrazom gađenja. Odrastanjem se postupno iz ovih emocionalnih izraza razvija šest osnovnih emocija (Starc i sur., 2004).

2.1. Primarne i sekundarne emocije

Primarne emocije doživljavamo od rođenja; one su nam urođene. Psiholog Paul Ekman dao je značajan doprinos poznavanju emocija. On je proučavao povezanost emocija s

izrazima lica te tako došao do zaključka da su primarne emocije radost, žalost, strah i ljutnja, a kasnije su dodane još i emocije iznenađenja i gađenja (Ekman i Friesen, 1971). Ovih šest emocija doživljava i na jednak način mimikom svog lica iskazuje svaki čovjek bez obzira na kulturu u kojoj je rođen (Kovečević i Ramadanović, 2016). Primarne emocije dio su čovjekova života te su prisutne svakodnevno, prepoznaju se u izrazu lica i u čovjekovim gestama. Kratkog su trajanja što znači da čovjek u danu može izmijeniti više emocija, na primjer čovjek se ujutro probudi sretan, a tijekom dana može pročitati ili vidjeti nešto što će tu njegovu emociju sreće promijeniti u tugu ili strah.

Sekundarne emocije razlikuju se od primarnih. One nisu urođene, uči ih se tijekom života i nisu jednostavne. Sekundarne emocije su kombinacija dvije ili više emocija, a čovjek ih doživljava u različitim situacijama koje proživljava. Također, svaka osoba ih iskazuje na različit način, razlikuju se od kulture do kulture. Na primjer na zapadu gesta pljeskanja označuje zadovoljstvo, a u Kini ona označuje znak zabrinutosti. U razvoju sekundarnih emocija djelomičnu ulogu ima i socijalna okolina te tako kod djece tu okolinu prvo čine roditelji, a zatim prijatelji, odgajatelji i učitelji. Neke od sekundarnih emocija su: ljubav, ljubomora, zavist, nada, dostojanstvo, mržnja, ponos, krivica, humor itd.

2.2. Socioemocionalni razvoj – razvoj prepoznavanja i izražavanja emocija

Prema Vasti i suradnicima (1998) djeca već u prvim mjesecima života raspoznaju emocionalne poruke koje im odrasli šalju. S 3 mjeseca dijete reagira na ton kojim mu se osoba obraća, a krajem 6. mjeseca dijete razlikuje osnovna emocionalna stanja osobe koja skrbi za njega, a oko 7. mjeseca povezuje ton glasa s izrazom lica. Tijekom 8. i 9. mjeseca dijete shvaća smisao emocije kao reakciju na neki događaj, situaciju te traži podatke o emocionalnom stanju odraslih kako bi imalo uporište za vlastito ponašanje i emocionalne reakcije (Starc i sur., 2004).

Dijete u dobi do 3 mjeseca

Starc i suradnici (2004) navode kako se dijete u starosti od 3 do 4 tjedna počinje osmjehivati izražavajući ugodu zbog ljudskog glasa ili na određeno lice (socijalni osmijeh). Nadalje, dijete nakon 6. tjedna počinje razlikovati emocije na licu osoba koje brinu o njemu te se primjećuje promjena djetetove pažnje kao i pri promjeni glasa te osobe. Dijete od najranijih dana radije gleda u svoju majku nego u nekog stranca, a 2 mjeseca kasnije dolazi u „fazu neobuzdane društvenosti“ u kojoj dijete emocionalno pozitivno reagira i prihvaća pojavu bilo koje osobe u njegovoj blizini.

Dijete u dobi od 3 do 6 mjeseci

U ovom razdoblju dijete svoju sreću prikazuje osmijehom te počinje sve jasnije izražavati ljutnju. Od 3 do 6 mjeseca dijete je naučilo razlikovati roditelje od ostalih ljudi (Starc i sur., 2004).

Dijete u dobi od 6 do 12 mjeseci

S navršениh 6 mjeseci dijete pokazuje istu emociju, izraz lica kao i osoba čije lice promatra. U toj životnoj fazi, često se pojavljuje ono što nazivamo separacijskim strahom, odnosno strah od odvajanja. S navršениh 12 mjeseci pojavljuje se osjećaj sramežljivosti te dijete započinje proces socijalnog zaključivanja to jest dijete počinje koristiti informacije o emocionalnim izrazima lica drugih ljudi te ih koristi za regulaciju vlastitog ponašanja, a također izraze lica koristi i kao znak razumijevanja okoline kojoj se pokušava prilagoditi. Javlja se privrženost koja je najjasnija pred kraj 1. godine, a ona se očituje u djetetovom strahu od neznanaca, neugodnosti zbog odvajanja od roditelja te djetetove sigurnosti i hrabrosti kada je on u blizini (Starc i sur., 2004).

Dijete u dobi od 1 do 2 godine

Dijete ove dobi postaje iznimno aktivno, pojavljuje se prvi negativizam – glavna djetetova riječ je NE. Promjenjivih, burnih i kratkotrajnih je raspoloženja. Raste interes za vršnjake te se javljaju prvi oblici prosocijalnog ponašanja. Dijete počinje izgovarati prve riječi sa značenjem, pred kraj 2. godine dijete je sposobno povezati dvije ili više riječi u verbalne iskaze. 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 18. mjeseca života. Dijete prema poznatoj osobi izravno i aktivno pokazuje ljubav koju pokazuje trčanjem ususret, zagrljajem i osmijehom, prisutna je i privrženost važnim osobama koja je vrlo snažna i djetetu značajna. Kada dijete krene u jaslice u prvim danima je prisutan strah, nelagoda i osjećaj napuštenosti (Starc i sur., 2004).

Prema Čuturić (1995) u prve dvije godine strahovi su najčešće uzrokovani jakim i iznenadnim podražajima koji mogu biti osobe, životinje, buka, nepoznata mjesta, bol i slično. Ti strahovi mogu se očitovati u remećenju dječjeg sna, potrebe za jelom i slabljenju imuniteta. Do 2. godine strahovi su povezani s nekim konkretnim podražajima, s obzirom na to da imaju manjak iskustva i razumijevanja kod djece svaka neočekivana situacija izaziva strah.

Dijete u dobi od 2 do 3 godine

U 2. godini javljaju se mnogi dječji strahovi, a neki od njih su: tamne boje, veliki objekti, promjene u prostoru, vjetar, kiša, divlje životinje, mrak, samoća i odvajanje, posebice od majke pri odlasku na spavanje. U toj dobi ponovno se javlja potreba za prijelaznim objektom pri odlasku na spavanje. Iako se oko 2. godine smanjuje strah od odvajanja i nepoznatih lica on se može ponovno pojaviti u nepoznatim situacijama. Dijete bez burnijih reakcija prihvaća kraće odvajanje, a privrženost se iskazuje kao potreba da odrasli budu nazočni prateći što dijete radi (Starc i sur., 2004).

Dijete u dobi od 3 do 4 godine

Emocije su još uvijek kratkotrajne i vrlo snažne. Do 4. godine, raste strah kod djece izazvan neočekivanim situacijama. Ti strahovi obuhvaćaju strah od životinja, nepoznatih osoba, predmeta, ružnih lica, maski, čudovišta, mraka, policajaca, lopova i insekata. Emocije koje se također javljaju u toj dobi su: ljutnja koju dijete iskazuje ugrizima, guranjem, štipanjem i bacanjem na pod, a time iskazuje reakciju na odgojne postupke odraslih i na konflikte s vršnjacima. Razvija se humor i osjećaj za smiješno pa se djeca smiju grimasama i šalama odraslih iako ih ne razumiju. Gledanjem reakcija odraslih i oni ih kopiraju (Starc i sur., 2004).

Čturić (1995) navodi kako je 3. godina razdoblje izrazitog straha. Dijete prepoznaje opasnost, no ne shvaća da ta opasnost ne treba biti osobna prijetnja, nedostaje mu iskustvo u razumijevanju opasnosti. U toj dobi razvija se mašta te to dovodi do nerazumnih strahova povezanih s pričama, slikama i likovima iz slikovnica, na primjer strah od vuka iz priče „Crvenkapica“. Do 4. godine povećava se strah od životinja, a onda se smanjuje. Strah od samoće, mračnih mjesta i čudovišta raste s godinama, a nakon predškolske dobi strahovi se smanjuju.

Dijete u dobi od 4 do 5 godina

Dob od 4 do 5 godina je razdoblje burnih dječjih reakcija. Dolazi do pojave noćnih mora, pojačava se strah od mraka i samoće. Oko 5. godine javlja se strah od imaginarnih bića, a djeca počinju shvaćati koje su potencijalne opasnosti koje im izazivaju strah. Zbog prepreka i teškoća u igri javlja se ljutnja koju djeca verbalno iskazuju ružnim riječima, prijetnjama o bježanju te rujanjem i oponašanjem onih radnji koje su zabranjene. Također, pojavljuje se i osjećaj srama, zabrinutosti, razočaranja i zavisti (Starc i sur., 2004).

Dijete u dobi od 5 do 6 godina

U ovoj dobi dijete uči izražavati emocije na društveno prihvatljiv način. Dolazi do porasta straha od bolesti, nesretnih slučajeva, nepoznatih osoba, imaginarnih bića, lopova, čudovišta koji se skrivaju pod krevetom ili u ormaru, straha od tog da se mama neće vratiti kada negdje ode, ali i stvarnih strahova od ozljeđivanja, padova i pasa. Dijete reagira ljutnjom ako se povrijedi njegov ponos ili ako se odbacuje ono što je dijete zamislilo. Dijete se izražava na indirektan način te su češća hvalisanja, podsmjehivanja, ruganja i psovanje (Starc i sur., 2004).

Dijete u dobi od 6 do 7 godina

Starc i suradnici (2004) navode kako dijete u dobi od 6 godina ima strahove od posjekotina, trnja i krvi iako hrabro podnosi ozbiljnije povrede. Također, dijete ima strah od zvukova (zvono, glasanje kukaca, ptica, neugodan glas...), strah od duhova, vještica, strah od grmljavine i od samoće (biti sam kod kuće ili spavati sam).

Sa 7 godina najčešći su strahovi od tavana, podruma, sjena, duhova, strahovi nakon strašnih priča, filmova ili emisija s TV-a. Posebno se pojavljuje strah od gubitka ljubavi, posebno od strane roditelja i odgojitelja. Starc i suradnici (2004) navode kako dijete uspješno kontrolira svoje emocije te razvija sposobnost uviđanja posljedica zbog nekontroliranog emocionalnog reagiranja u određenih situacijama.

3. STRAH

Prema Riemann (2002) strah se pojavljuje u situacijama kojima nismo dorasli. Sazrijevanjem, odrastanjem i napredovanjem u razvoju susrećemo se s novim i nepoznatim situacijama. Sve što nam je novo i nepoznato u nama izaziva određenu dozu straha. S obzirom na to da se svakodnevno nalazimo u novim i izazovnim situacijama određena doza straha nas prati kroz život.

Novorođeno dijete ne pokazuje strah, iako on postoji kao urođeni strah (npr. od jakog zvuka i gubitka podloge), no potkraj prve godine pojavljuju se strahovi izazvani vanjskim podražajima. Mnogi strahovi proizlaze iz okoline, strah ima temelj u djetetovu iskustvu, a velik dio strahova dijete usvaja oponašajući odrasle. Mirne osobe djetetu daju osjećaj sigurnosti, a osobe koje se boje i to pokazuju na van strah mogu prenijeti na dijete te ga i ono može osjetiti i bojati se. Prema Čturić (1995) strahovi su definirani kao različiti neugodni doživljaji povezani s određenim situacijama, predmetima ili osobama. Ono čega će se dijete bojati ovisi o njegovoj dobi, spolu, mentalnom i socijalnom razvoju, iskustvu koje je steklo ili koje mu nedostaje, društvenim i kulturnim vrijednostima.

Kod male djece strah se javlja kao osjećaj bespomoći, dijete pokušava prividno pobjeći od onoga što mu je nepoznato i što ga plaši. Djeci nedostaje iskustvo stoga su naučena bojati se stvari koje nisu opasne. S druge strane, strah djecu čuva od opasnosti, no ako je taj strah prevelik tada se javlja osjećaj nelagode te strah sputava dijete u aktivnostima koje bi djetetu mogle biti zabavne i korisne. U tom slučaju strah šteti djetetu i treba mu pomoći da ga se što prije oslobodi (Čturić, 1995).

Emocije straha i tjeskobe nastaju u dijelu mozga povezanim s emocionalnim reakcijama. Kada se suočava sa strahom, tijelo se priprema za pojačanu pažnju, reakciju borbe ili bijega (Shapiro, 2002).

Sve emocije, kao i strah, reakcije su koje se javljaju u našim tijelima. Emocije nam pomažu razumjeti svijet oko sebe, prihvatiti neka vanjska iskustva, obraditi ih i na kraju klasificirati i vrednovati prema određenim kategorijama (Ennulat, 2010).

3.1. Očitovanje i reakcije straha

Strah se iskazuje na više načina. Npr., sramežljivost je blagi oblik straha pred nekom nepoznatom osobom. Čturić (1995) u svojoj knjizi govori o tome kako je bojznost umišljeni

strah koji je karakterističan za djecu predškolske dobi jer ona češće zamišljaju i maštaju o tome kakve bi se situacije mogle dogoditi i biti opasne. Kod tog osjećaja bojaznosti javlja se i nelagoda i zabrinutost od koje dijete ne može pobjeći, a prati ga i bespomoćnost.

Reakcije straha očituju se kroz razne znakove koji su lako prepoznatljivi. Fizički simptomi straha su evidentni. Osoba koja osjeća strah pokazuje karakteristične tjelesne znakove. Njezin način kretanja postaje specifičan, s podignutim ramenima i nagnutom glavom. Njena mimika izražava zatvorenost, a geste i pokreti često postaju ukočeni i kruti. U tim trenucima, osoba obično izbjegava kontakt očima sa sugovornikom te skreće pogled prema tlu ili sa strane. Također, osoba kreće brže disati i ponestaje joj zraka, a nakon pretrpljenog straha osoba duboko diše kako bi se oslobodila nakupljena energija i kako bi nam se tijelo oslobodilo tereta straha. Povećava se i veličina zjenica te je to pokazatelj straha izražen na licu. Nadalje, pojačano je znojenje tijekom prisutnosti straha, a koža može pocrvenjeti zbog povišenog krvnog tlaka ili se može „naježiti“. Budući da strah u tijelu izaziva nemir može doći do povećanja crijevne aktivnosti ili pritiska na mokraćni mjehur. Strah potiče nagon za bijegom, upozorava na neku opasnost, a istovremeno u čovjeku izaziva određenu snagu kojom pokušava podnijeti situaciju u kojoj se nalazi (Ennulat, 2010).

Doživljaj straha ovisi o dobi i stupnju razvoja pojedinca, pa se neki strahovi javljaju tek kada osoba dostigne odgovarajuću razinu zrelosti, što sugerira da osobe koje se ne boje pokazuju određene deficite u emocionalnom razvoju (Ennulat, 2010). Stvari koje se čovjeku dogode dok je u stanju šoka, ukorijenjene su mu u sjećanje, a sama pomisao na to budi strah (Ennulat, 2010).

Strah ima zaštitničku ulogu, omogućuje nam otpor i štiti nas od nepromišljenog ponašanja. Utječe na naše razmišljanje i djelovanje, usmjeravajući naše misli u određenom smjeru. Tako se u kritičnim situacijama pojavljuju snage koje nam pomažu da ih lakše prebrodimo. Hrabrost koja se javlja nakon prelaska preko takve situacije donosi neopisivu sreću i zadovoljstvo (Ennulat, 2010).

4. DJEČJI STRAHOVI

Od malena svako dijete se susreće s nekim oblikom straha. Prema Vulić-Prtorić (2002) u razdoblju od druge do četrnaeste godine preko 90% djece pati od nekog oblik straha, a većina djece ima i nekoliko strahova istovremeno. Kao reakciju na događaj koji dijete doživljava kao prijetnju javlja se osjećaj straha koji djetetu stvara osjećaj nelagode i fizičke promjene stoga dijete počinje izbjegavati takve situacije (Vulić-Prtorić, 2002).

Neki autori dječje strahove dijele u četiri kategorije s obzirom na sadržaj: socijalni strahovi (strah od nepoznatog, nepoznatih osoba), agorafobični strahovi (strah od liftova, tunela, javnih mjesta i slično), specifični strahovi (strah od životinja, vode i slično) i višestruki strahovi (Poulton i sur., 1997).

Kada se nečeg boje djeca se pokušavaju sakriti iza odrasle osobe kojoj vjeruju i odmiču se od objekta kojeg se boje jer se osjećaju bespomoćno, ne mogu se suočiti s opasnošću. S druge strane, postoje djeca koja se boje bezopasnih stvari te tako iz nepotrebnog straha propuštaju zabavu i korisne stvari koje mogu naučiti, a samim time im taj strah šteti (Čuturić, 1995).

Oponašanjem starijih, odraslih osoba u svojoj okolini djeca ponekad strahuju od istih stvari kao i njihovi bližnji. Čega će se dijete bojati ovisi o njemu samomu. Strah ovisi o djetetovom iskustvu, karakteru, spolu, kulturnim i društvenim vrijednostima te kognitivnom razvoju (Čuturić, 1995).

Postoji razlika između jednostavnih strahova i strahova koji proizlaze iz unutarnjeg psihičkog života djeteta. Kod jednostavnih strahova podražaji dolaze izvana, a dijete treba upoznati i suočiti se s objektom koji mu izaziva strah kako bi ga lakše savladalo, ali ga ne prisiljavati ni na što. Djetetu je potrebno dati dovoljno vremena da se snađe i prilagodi onome čega se donedavno bojalo. Dijete se smije osjetiti prisilu da se suoči s određenim strahom jer će se taj strah samo povećati, a ne smanjiti. Također, dijete se ne smije kažnjavati jer se nečega boji, uvjeravati ga da se ne treba ničega bojati, omalovažavati ga i ismijavati (Čuturić, 1995). Strahovi nastali iz djetetovog unutrašnjeg psihičkog života, dječje mašte teže se uklanjaju. Potrebno je djetetu pokazati da je u našem okruženju sigurno te da može s nama podijeliti ono čega se boji. U razgovoru s djetetom treba pružiti podršku i shvatiti njezin/njegov strah ozbiljno. Ako dijete vidi i osjeti da mu se podsmjehujemo, da umanjujemo

njezin/njegov strah tada će se osjećati nesigurno i strah će još više potisnuti u sebe kako bi pokazalo da je hrabro (Čuturić, 1995).

Djeca nam na razne načine pokazuju čega se boje (crtežom, reakcijama za vrijeme igre). Važno je to pravovremeno uočiti kako bismo mogli ukloniti uzroke strahova, ali ako to nije moguće vlastitim snagama potrebno je potražiti stručnu pomoć kako se strahovi ne bi još više razvili i ostavili posljedice na djetetov život kasnije (Čuturić, 1995).

4.1. Dob i djetetovi strahovi

Strahovi nastaju, razvijaju se i u određenom životnom periodu nestaju. Važno je da dijete pustimo da „prođe“ kroz strahove jedne razvojne faze kako bi ojačalo i bilo spremno suočiti se sa strahovima sljedeće faze razvoja. Tako se dijete postepeno suočava s novim životnim izazovima, osamostaljuje se, postaje spremnije na ono što ga čeka u životu (Brezinščak i Španić, 2018).

5. RAZVOJNI STRAHOVI

5.1. Strah od mraka i imaginarnih bića

Strah od mraka javlja se u trećoj godini života. Prema autorici Ennulat (2010) djeca promjenu iz dana u noć to jest iz svjetlije u tamnije okruženje percipiraju tako da se i njihovo raspoloženje mijenja. Strah se javlja jer dijete više ne može percipirati sebe i svoju okolinu na uobičajeni način. Djeca iznimno snažno reagiraju na vanjske podražaje jer još uvijek žive u svom čarobnom, zamišljenom svijetu. Stvari koje imaju jasan oblik na svjetlu postaju zamagljene u mraku. Kod djece to može naglo promijeniti raspoloženje, s tim da im lica postanu plašljiva, a glasovi tihi i potišteni. Osim noći, strah od mraka može se javiti i danju, primjerice kada nebo iznenada prekriju oblaci ili kada se nađu u mračnom prostoru. Ovaj oblik straha je prirodno određen i izraženiji je kod djece nego kod odraslih (Ennulat, 2010). Tama koja uzrokuje strah može proizvesti i druge strahove poput straha od duhova, sablasti i provalnika. Kao plod dječje mašte, koja proizlazi iz djetetove prisutnosti u tom čarobnom svijetu, dječja glava stvara likove koji djecu mogu još više uplašiti (Ennulat, 2010).

Djeca drugačije zamišljaju i doživljavaju svijet oko sebe stoga je potrebno imati to na umu. Odrasli često zaboravljaju na to pa strahu od mraka pristupaju na krivi način. Odrasli svijet doživljavaju realno, a dječji svijet može biti produkt mašte. Uloga koju odrasli imaju jest ta da dijete s odraslom osobom nađe način kako pobijediti taj strah kojeg dijete ima u sebi. Načini na koje dijete može pobijediti taj strah su zviždanje, pjevanje, lupanje u blizini mjesta koje potiče strah, okupiranje misli nekog drugom aktivnosti u kojoj se „sprijateljimo“ sa strahom. Također, iz tih način kako pobijediti strah proizlaze i nove vrste aktivnosti, zanimljive priče koje će kroz igru djetetu najbolje i najlakše pomoći da pobijedi strah (Ennulat, 2010).

Prema Ennulat (2010) snaga glazbe i pjevanja na dijete djeluje opuštajuće, pokreće pozitivne osjećaje. Jedna od metoda kako se osloboditi straha jest pjevanjem ili govorenjem na glas jer u tom trenutku naš mozak razmišlja o tome što govorimo, a ne o strahu.

5.2. Umišljeni strahovi

Djeca se ponekad boje izmišljenih, nerealnih strahova, nečeg što ne postoji. Na primjer, dijete si umisli da su sve životinje opasne i ono razvije strah prema svim životinjama iako to nije tako. No, i takvi umišljeni strahovi zahtijevaju posebnu pažnju i ozbiljnost odraslih jer ako se na njih adekvatno odgovori i pristupi im se s ozbiljnošću oni će brzo nestati. Kada su djeca u procesu upoznavanja svijeta tada strahovi imaju važnu ulogu. Dijete

doživljava neku opasnost iz svoje okoline, suočava se s njom te u tom procesu traži mišljenje drugih osoba koje mu je izrazito važno (Ennulat, 2010).

Kada u ponašanju kod djece primijetimo neki strah, uloga odgojitelja, roditelja i odraslih osoba koje su bliske djetetu je ta da bude prisutan u situacijama kada dijete izgubi kontrolu. Prisutnost odraslih osoba koje su djetetu bliske pomaže djetetu da preuzme kontrolu nad sobom i da se osjeća sigurno (Ennulat, 2010).

5.3. Strah od gubitka i razdvajanja

Samostalnost djeteta dolazi odrastanjem. Odrastanjem dijete se polako odvaja od majčine blizine te odrasli odlaze u drugi plan, nisu više centar dječjih zbivanja. Strahovi od gubitka i razdvajanja javljaju se u ranijem djetinjstvu kada dijete kreće u vrtić. Na primjer, dijete je do polaska u vrtić puno vremena provodilo sa svojom majkom te sada odjednom odlazi u ustanovu gdje majke nema. Iako je njemu tamo lijepo, ima puno igračaka i novih malih prijatelja dijete ne može još u početku percipirati da će se majka vratiti po njega te ga to počinje zabrinjavati. U tom periodu prilagodbe javlja se strah od gubitka majke i razdvajanja od nje, javlja se osjećaj samoće i napuštenosti, dijete postaje razdražljivo te to utječe na sva njegova ponašanja. Nakon dolaska majke po dijete ono se neće odvajati od nje jer će ga biti strah da ga majka ponovno ne ostavi, ali isto tako postoji mogućnost da dijete postane neprijateljski raspoloženo jer ga je strah da ga majka ili otac ponovno ne napuste (Ennulat, 2010).

U toj najranijoj dobi dijete je vezano uz bliske osobe te one i njihova prisutnost ili odsutnost za djecu imaju najveće značenje. Dijete se uz bliske osobe osjeća sigurno, smireno i sretno. Odvajanje od roditelja već od rane dobi djeteta događa se zbog posla ili putovanja, ali i zbog događaja poput rastave, bolesti ili smrti. Odrastanjem dijete samostalno stječe i povećava osjećaj sigurnosti u odsutnosti bliskih osoba ili roditelja tako da se koristi zamjenama (Vulić-Prtorić, 2002).

Odgojitelji u skupini u tom trenutku zamjenjuju roditelje te je njihova uloga da smire i utješe dijete nakon što ga roditelji ostave u skupini. Važno je pronaći zajednički jezik s djetetom, približiti mu se, posvetiti se djetetu te koristiti metode koje ohrabruju dijete, a ne one koje ga još više rastužuju i čine ga očajnim i bespomoćnim (Ennulat, 2010).

5.4. Strah od novoga

Strah od novih situacija najčešće se pojavljuje kada dijete započinje svoj boravak u odgojno-obrazovnoj ustanovi. To može biti zbog velikog broja druge djece, ali i zbog nepoznate okoline koja okružuje dijete. Ono osjeća pritisak zbog velike količine novih promjena. Prvih godinu dana ili više dijete je okruženo svojom obitelji i živi unutar obiteljske strukture sve do polaska u vrtić. Sva pravila koja dijete stekne u obitelji na poseban način utječu na njega. Nova situacija i okruženje izazov je za dijete te prilagodba na sve te novine može potrajati i nekoliko tjedana (Ennulat, 2010).

Djeca se ponekad mogu osjećati nesigurno zbog prihvaćanja odgojiteljice, bojeći se da možda ne bi smjela razviti osjećaj naklonosti prema njoj iz straha da bi to moglo razočarati njihove roditelje. Ovaj strah često ide ruku pod ruku s onim strahom od odrastanja. Iako su svjesna da postaju sve samostalnija, mnoga djeca ipak cijene sigurnost i brigu koju im pružaju odrasli (Ennulat, 2010).

Bliskost, iskrenost i pristupačnost neke su od karakteristika s kojima je potrebno pristupiti djetetu kako bi se što brže i lakše adaptiralo i oslobodilo straha od nepoznatog i novog okruženja u kojem se nalazi. Također, uspostava kontakta s ostalom djecom u skupini je važna kako se dijete ne bi osjećalo samo (Ennulat, 2010).

Strah od novoga javlja se i kod djece koja kreću u školu jer započinju novo razdoblje u životu s kojim se do sada nisu susreli. Iako većina djece s nestrpljenjem iščekuje početak školske godine, postoje djeca koja razviju strah od škole, zbog čega im boravak u njoj predstavlja neugodno i stresno iskustvo. Strah od novog može se pojaviti i kada dijete upoznaje nova pravila koja mu do sada nisu bila poznata, a zahtjevaju od njega drugačiji napor od dosadašnjeg (Vulić-Prtorić, 2002).

5.5. Strah od rastave roditelja

Strah od rastave roditelja pripada u skupinu strahova od razdvajanja i sve je češći u dječjim životima, ima veliku i značajnu ulogu u dječjem životu. Rana spoznaja o potencijalnom razdvajanju roditelja u djetetu budi sumnju da je ono krivo za nesuglasice svojih roditelja te ih doživljava sa strahom. Taj osjećaj može poljuljati dječju egzistenciju, a neki od znakova tog straha su: bol u trbuhu do te mjere da je potreban odlazak u bolnicu, povučenost ili agresivnost. Dijete pokušava sve napraviti da „popravi“ odnos svojih roditelja i da ponovno budu zajedno (Ennulat, 2010). Kako bi djetetu u tom periodu bilo što lakše potrebno je nastaviti voditi ga u vrtić kako bi imalo kontinuitet u životu koji se mijenja.

Odgojitelj ima ulogu da uz pristupačnost, povećanu pažnju i bliskost bude pomoć djetetu u njegovoj svakodnevnici. Malim gestama iskazujemo da nam je stalo do djeteta te da želimo biti uz njega. Potrebno je stvoriti ugodnu atmosferu i pozitivno okruženje kako bi dijete moglo razgovarati o svemu čega se boji te kako bi moglo sigurno iskazati svoje osjećaje (Ennulat, 2010).

5.6. Strah od nasilja

Prema autorici Ennulat (2010), strah i nasilje dio su života od kojeg želimo zaštititi našu djecu. Svaki čovjek pa tako i dijete ima sklonost prema nasilju, a iskustvo nasilja izaziva strah (Ennulat, 2010). Kada djeca postanu svjedoci nasilnih scena, odmah osjete opasnost zbog svoje nesposobnosti da procijene razinu agresije. Tijekom obiteljskih konflikata, djeca su svjedoci verbalne agresije između svojih roditelja, što ih čini bespomoćnima i stvara osjećaj gubitka roditeljske podrške. U slučajevima fizičkog nasilja među roditeljima, djeca obično podržavaju majku i povezuju očeve postupke s povredom usmjerenom prema majci i prema sebi. Takve situacije mogu dovesti do traumatičnih posljedica za dijete, zahtijevajući specijaliziranu terapijsku pomoć (Ennulat, 2010).

U svakoj skupini u vrtiću barem je jedno dijete koje je proživjelo neku vrstu nasilja te ono iskazuje nasilje ili agresivno ponašanje (Ennulat, 2010). Dijete postaje razdražljivo te su njegovi postupci i načini iskazivanja emocija nepredvidivi. Skloniji su negativnim i neprihvatljivim ponašanjima i prema drugoj djeci kao što je udaranje, vrijeđanje ili neki drugi oblik agresivnog ponašanja samo zato što ga je neko dijete drugačije pogledalo ili mu se nasmiješilo, takve situacije povezuju se sa strahom (Ennulat, 2010).

Zadatak odgojitelja i stručnih suradnika jest taj da razviju metode uz kojih će doprijeti do djeteta kako bi ono imalo povjerenje u odgojitelja. Odgojitelj stečenim povjerenjem kod djeteta može doprinijeti tome da dijete progovori u svom strahu te osjeti sigurnost u okruženju u kojem se nalazi (Ennulat, 2010).

5.7. Socijalizacijski strah

Prije polaska u vrtić djeca već imaju stečene neke socijalne vještine, no u vrtiću djeca uče na koji način ovladati njima. Dijete uči sebe razlikovati od drugih kako bi se dokazalo te osjećalo vlastitu vrijednost. Pojavljuje se osjećaj sramežljivosti te taj osjećaj kod plašljive djece dovodi do toga da se dijete povuče u sebe i blokira vlastite poticaje tijela za aktivno sudjelovanje (Ennulat, 2010). Iz srama razvija se osjećaj straha (npr. ako je dijete ismijano od strane neke osobe ono će se bojati da se ta situacija ne ponovi). Kao reakcija na taj strah

pojavljuje se sram te to postaje začarani krug. Dijete koje ima pozitivnu sliku o sebi i svojim vrijednostima lakše će preboljeti negativne situacije i neuspjehe. Socijalnoj kompetenciji djeteta potrebne su nove situacije u kojima dijete može steći novo iskustvo. Nakon takvih situacija djeca mogu razviti smisao za zdrav humor te uče prihvatiti šalu i na vlastiti račun (Ennulat, 2010).

Uloga odgojitelja je da s djecom u grupi gradi blizak odnos kako bi djeca stekla povjerenje i kako bi se mogla iskreno obratiti odgojitelju. Potrebno je postići pozitivno okruženje koje će moći odgovoriti na potrebe djece.

5.8. Strah od bolesti i nesreća

U životu smo okruženi različitim opasnostima. Roditelji iako svim snagama žele zaštititi svoje dijete ne mogu ga u potpunosti zaštititi. Svako dijete se od najranije dobi na neki način suočava s lošim stranama života. Kroz život se susrećemo s raznim bolestima, nesrećama, nepredvidivim situacijama za koje se nismo pripremili te nas one dovode do pojave egzistencijalnih strahova (Ennulat, 2010). Djeca su kroz odrastanje sklona raznim dječjim bolestima, a s tim bolestima javljaju se i strahovi kod djece. Na primjer kada dijete ima vodene kozice i pogleda se u ogledalo ono često počne plakati jer se ne prepoznaje te misli kako će zauvijek izgledati tako. Također, djeca svoju bolest shvaćaju kao odraz lošeg ponašanja, ali naravno to nije tako. Liječnik im često stvara nelagodu jer to doživljavaju kao napad, no s vremenom dijete nauči verbalizirati svoju bol te se tako suočava s njom. Važno je objasniti djetetu da bol ima funkciju i da se ona treba osjetiti i izraziti, ali ne o njoj šutjeti i potiskivati ju. Potrebno je na prirodan način suočiti se s boli te odrastanjem dijete nauči kako kontrolirati to jest savladati njezin intenzitet i trajanje. Ako se u skupini nalazi dijete koje ima neku kroničnu bolest, važno je djecu u skupini pripremiti o mogućim situacijama, potrebno je razgovarati s njima i objasniti im da je to dijete jednako vrijedno kao i sva ostala djeca, no u određenim situacijama im je potrebno više pomoći od ostale djece. Važno je djecu potaknuti da budu podrška tom djetetu. U tom slučaju ostala djeca će to dijete i njegovu dijagnozu puno lakše i mirnije prihvatiti, a samim time se i suočiti sa strahom (Ennulat, 2010).

5.9. Strah od potresa

Potresi i ostale prirodne katastrofe uvelike utječu na dječje mentalno stanje. Potres može biti vrlo razoran za dječji dom, njegovo sigurno mjesto i zajednicu. Djeca mogu teško doživjeti prirodne katastrofe i posljedice istih osjećati danima i mjesecima kasnije. Brojna istraživanja o potresima ukazuju kako posljedice mogu biti i razvoj straha, depresivnosti i

posttraumatskog stresa. Iako su slične reakcije na doživljene katastrofe, način na koji osobe reagiraju ovisi o dobi i razvojnoj zrelosti (Kenardy i sur., 2011).

Odrasle osobe često smatraju kako je djeci lakše preživjeti katastrofe jer nisu svjesna i ne razumiju što se događa, no baš zbog toga teže doživljavaju velike promjene, prekid rutine i sigurnosti („Poliklinika za zaštitu djece i mladih grada Zagreba“, 2020).

Ponašanje poput mokrenja u krevet uobičajeno je među predškolskom djecom, mogu se javiti poremećaji u spavanju, povlačenje od prijatelja i svakodnevnih rutina, javlja se strah od mraka (Lazarus i sur., 2003). Reakcije koje su u tim trenucima moguće kod djece su plač kojeg je teško kontrolirati, promjene u apetitu, osjetljivost na najmanje zvukove i pokrete, strah od odvajanja od bližnjih, razdražljivost, pojava regresivnog ponašanja kao što je sisanje prsta kod djeteta koje je to već odavno prerاسlo („Poliklinika za zaštitu djece i mladih grada Zagreba“, 2020).

Posebna je fizička osjetljivost dojenčadi i male djece jer su oni u potpunosti ili djelomično vezani uz roditelje (Peek, 2008).

5.10. Panika

Kao poseban oblik straha navodimo paniku. Ona traje svega nekoliko minuta, snažna je i karakterizira ju velika uznemirenost. Kada je tijelo u stanju panike tada osoba osjeća veliku nemoć i nema kontrolu sama nad sobom, javlja se osjećaj manje vrijednosti, panika pojedinca u skupini može se proširiti na cijelu skupinu jer se proširuje uznemirenost i strah koji utječu na cijelu okolinu (Ennulat, 2010).

Ako dijete doživi napad panike u vrtiću trebalo bi ga izdvojiti iz skupine, odgojitelj mu pristupa mirno te pokušava umiriti dijete. Također, kada se dijete umiri važno je razgovarati s njime kako je ono doživjelo taj napad panike, zajednički pronaći način kako idući put, ako ponovno dođe do napada, prebroditi uz što manje posljedica za dijete i cijelu skupinu (Ennulat, 2010).

6. REAKCIJE DJECE NA PRIRODNU KATASTROFU - POTRES

Potres je elementarna nepogoda te je jedno vrlo traumatično iskustvo koje može imati negativan utjecaj na psihičko zdravlje. Odmah nakon traumatskog događaja, počinju se pojavljivati reakcije koje imaju svrhu promijeniti osjećaje povezane s traumom te s vremenom povećati toleranciju prema doživljenoj traumi, koja se prihvaća kao dio života (van der Kolk i McFarlane, 1996 prema Profaca, 2016). Prema Arambašić (2000) reakcije na traumatske događaje tumače se kao prirodne i razumljive reakcije na izvanredne okolnosti.

Traumatično iskustvo može imati utjecaj na sve aspekte života, uključujući emocije, pamćenje, razmišljanje, ponašanje, fizičko zdravlje te socijalne odnose (Arambašić, 2000).

Kenardy i sur. (2011) navode neke česte reakcije djece na traumatična iskustva, a to su:

- Plakanje
- Osjećaj šoka
- Želja za pružanjem pomoći drugima
- Izbjegavanje razgovora o situacijama koje su se dogodile
- Postavljanje mnoštva pitanja o događaju ili o budućnosti
- Osjećaj mrzovolje
- Tuga zbog gubitka voljene osobe ili ljubimca
- Teškoće s koncentracijom
- Igranje, crtanje i rekonstrukcija dijelova traume
- Teškoće u svakodnevnom funkcioniranju kao što su npr. neispunjavanje domaće zadaće ili zaboravljanje knjiga

Prirodne katastrofe često zahvaćaju cijele zajednice, što dodatno utječe na osjećaj sigurnosti i normalnosti djece (Lazarus i sur., 2003). Takve katastrofe mogu rezultirati razdvajanjem djece od obitelji i prijatelja, uzrokovati gubitak voljenih osoba ili prisiliti djecu na preseljenje u nepoznata i nepoželjna okruženja. Ovi negativni učinci katastrofa imaju ozbiljne posljedice za tjelesno i emocionalno zdravlje djece, kao i za njihovu intelektualnu dobrobit, kako u kratkoročnom, tako i u dugoročnom razdoblju (Peek, 2008).

U brošuri „Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba " (2020), ističu se depresivnost, simptomi posttraumatskog stresa te različite vrste strahova kao najučestalije posljedice potresa za djecu i mlade. Autorica Buljan Flander sa suradnicima (2021) kroz projekt proveden nakon potresa u Gradu Zagrebu, prikupila je podatke koji ukazuju na prisutnost značajne anksiozne i/ili depresivne simptomatologije kod 9% djece. Ova simptomatologija prelazi granice očekivanih emocionalnih iskustava za dob djeteta. Također, 15% djece suočava se s izraženim simptomima posttraumatskog stresa, što obuhvaća promjene u emocionalnosti i ponašanju kao odgovor na iskustvo koje može biti traumatično. Kod polovice djece su naznačene teškoće u koncentraciji, osjećaj uznemirenosti pri prisjećanju na stresni događaj, emocionalna osjetljivosti ili plašljivosti te izbjegavanje neugodnih sjećanja i osjećaja. Također su zabilježeni osjećaji tuge, praznine, zabrinutosti za sigurnost članova obitelji te strah od ostajanja djeteta samog kod kuće (Buljan Flander i sur., 2021).

Nadalje, reakcije djece s vremenom se mijenjaju. U prvih nekoliko tjedana nakon katastrofe, djeca i roditelji često će biti okruženi podrškom i bit će usmjereni na upravljanje direktnim, materijalnim posljedicama događaja, kao što su obnova obiteljske imovine ili pomoć susjedima i prijateljima. Međutim, s vremenom, kada se vrate u svoje rutine i podrška postupno opadne, mnogi počinju ispoljavati emocionalne reakcije koje mogu biti problematične. Neki od njih mogu iskusiti dugotrajne poteškoće. Ako se ne obrati pažnja na ove reakcije, to može ozbiljno utjecati na cjelokupan razvoj djeteta. U mjesecima, a ponekad i godinama nakon traumatičnog događaja, djeca mogu pokazati različite stresne reakcije. Među najtežim, ali ujedno i najčešćim reakcijama su posttraumatski stresni poremećaj, separacijska anksioznost, napadi panike te depresija. Ove reakcije mogu imati dubok i trajan utjecaj na emocionalno stanje i ponašanje djeteta, ako izostane odgovarajuća podrška i intervencija (Kenardy i sur., 2011).

Iako će većina djece uz podršku svojih bliskih osoba proći kroz prilagodbeni period bez većih poteškoća koje bi zahtijevale profesionalnu pomoć, okvirno svako deseto dijete i pola godine nakon traumatskog događaja može iskusiti ozbiljne smetnje u mentalnom zdravlju („Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba", 2020).

Peek (2008) ističe da su mala djeca i dojenčad posebno fizički osjetljiva zbog njihove djelomične ili potpune ovisnosti o odraslima. Ovisno o dobi i stupnju razvoja, djeca mogu imati različite potrebe za tjelesnom, socijalnom, mentalnom i emocionalnom podrškom u

usporedbi s odraslima u njihovom životu. Stoga je važno razumjeti da ne možemo pretpostaviti da su potrebe djeteta automatski zadovoljene ako su zadovoljene potrebe njegovih roditelja (Peek, 2008).

Moguće reakcije djece na potres s obzirom na dob:

Djeca predškolske dobi svoj strah od potresa pokazuju plačem kojeg je teško kontrolirati, naglašen je strah od odvajanja te samoće i mraka. Javljaju se promjene u apetitu, apetiti postaje sve slabiji, djeca postaju razdražljivija i osjetljiva na vanjske podražaje i zvukove. Pojava regresivnih ponašanja poput toga da dijete koje je prestalo cuclati prst ponovno počinje cuclati prst („Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba“, 2020).

Djeca osnovno školske dobi prolaze kroz periode intenzivne tuge, imaju poteškoće u usnivanju i spavanju te se povlače od svojih vršnjaka. Odbijaju odlazak u školu i poštivanje autoriteta. Javljaju se psihosomatske poteškoće kao što su glavobolje ili mučnine. Također, pojavljuje se i agresivno ponašanje („Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba“, 2020).

Adolescenti postaju iznimno razdražljivi, osjećaju se bespomoćno i to u njima izaziva pretjeranu pobuđenost te nemogućnost umirivanja, a zatim ravnodušnost i nezainteresiranost. Adolescenti se povlače u sebe i izoliraju se od svoje obitelji i vršnjaka. Postaju preokupirani potresom i drugim prirodnim katastrofama koje dovode do promjena raspoloženja, apetita i sna. Izraženi su u njima pojačani strahovi i brige („Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba“, 2020).

7. KAKO POMOĆI DJECI NAKON POTRESA?

Poželjno je objasniti djetetu kako nastaje potres, a u tome nam mogu pomoći razni edukativni video materijali koji na primjeren način, s obzirom na dob djeteta, prikazuju što je to i kako potres nastaje. Shvaćanje kako se potresi događaju može pomoći djetetu da osjeti barem malu količinu kontrole u ovom neugodnom iskustvu („Centar za rehabilitaciju, Zagreb“, bez dat.). Važno je naglasiti i pozitivne strane teških događaja poput potresa kao što su solidarnost jednih prema drugima, empatija, zajedništvo („Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba", 2020).

U brošuri „Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba“ (2020) autori navode neke od aktivnosti i tehnika kako možemo djeci olakšati period nakon proživljene katastrofe, potresa. Potrebno je stvoriti osjećaj sigurnosti: djecu okružiti sigurnim i umirujućim predmetima kao što su njihove igračke, okružiti ih njima poznatim osobama. Pobuđivanjem sretnih sjećanja misli djece preusmjeravamo s proživljene katastrofe na pozitivne trenutke koji su se dogodili u djetetovu životu. Poželjno je smanjiti izloženost djeteta medijskim izvješćima o potresu, kroz razgovor s djetetom dati mu podršku da iskaže svoje emocije na način na koji to njemu najviše odgovara (kroz igru, crtanje, ples) te ih uvažiti. Također, ako dijete ima neka pitanja potrebno je na njih odgovoriti s dozom ozbiljnosti, ali i velike ljubavi i pažnje.

Brojni autori navode kako je za opuštanje od stresa koji je nastao nekom prirodnom katastrofom, na primjer potres, važno koristiti tehnike disanja te mindfulness aktivnosti koje pomažu djeci prepoznati i regulirati vlastite emocije, pomažu u povećavanju unutarnjeg mira u djetetu, smanjuju osjećaj anksioznosti te se dijete lakše nosi sa stresnim situacijama („Centar za rehabilitaciju, Zagreb“, bez dat.).

Potrebno je biti primjer djetetu u suočavanju sa stresnim situacijama. Važno je dopustiti smireno iskazivanje vlastitog straha i zabrinutosti pred djetetom kako bi i dijete shvatilo da su takve reakcije potpuno prirodne. Dijete uči kako regulirati svoje emocije promatrajući odrasle. Ako osjećaji nadvladaju situaciju, što je potpuno u redu, potrebno je potražiti podršku od prijatelja ili stručnjaka („Centar za rehabilitaciju, Zagreb“, bez dat.).

7.1. Aktivnosti usmjerene na strah od potresa

Neke od predloženih aktivnosti pomažu djeci da se izraze čak i bez puno riječi. Aktivnosti kao što su crtanje omogućuju im da uspore i povežu se sa svojom maštom jer ponekad ne mogu lako izraziti svoje osjećaje i misli riječima. Ostale aktivnosti im pomažu da bolje razumiju promjene i usmjeravaju ih prema budućnosti. Ove aktivnosti također pomažu odraslima da ostanu prisutni u sadašnjem trenutku, prateći dijete i istovremeno se podsjećajući na svoje snage, resurse i podršku koju imaju („Kako podržati vještine suočavanja i mentalno zdravlje djece“).

1. Crtanje obiteljskog portreta – jedna od aktivnosti koju možete provesti s djecom je paralelno crtati. Sjednite zajedno i svatko nacрта svoj crtež. Nakon što završite, možete zajedno razgovarati o svojim crtežima i stvoriti obiteljsku izložbu. Ova aktivnost pomaže djeci da se osjećaju povezano i izraze svoje osjećaje. Osim toga, kad se stvori obiteljski portret, on podsjeća djecu na njihovu podršku i sigurnu osnovu u obitelji. To može biti podsjetnik na važnost obitelji kao mjesta gdje se osjećaju voljenima i podržanima
2. Crtanje – „Kako se osjećam kada razmišljam o potresu“ Aktivnost koja potiče izražavanje vlastitih emocija te razgovor o emocijama
3. Popis mjesta – koja bude osjećaj sigurnosti i mira te želju za povratkom na ta mjesta. Djeca zajedno s roditeljima izrađuju taj popis. Cilj aktivnosti jest svratiti pažnju sa stresnih i uznemirujućih događaja na lijepa mjesta koja potiču unutarnji mir („Kako podržati vještine suočavanja i mentalno zdravlje djece“).
4. Pisanje priče – moj život sutra – ovom aktivnosti vježbamo usmjerenost na budućnost i planiranje. Cilj ove aktivnosti je da djeca razmišljaju o tome što bi mogla raditi sutra, kako bi sutrašnji dan mogao biti veseliji, zabavniji. Paralelan rad djece i roditelja te razmjena sadržaja nakon aktivnosti u djeci budi osjećaj povjerenja, maštanja te odgovornosti prema budućim događajima („Kako podržati vještine suočavanja i mentalno zdravlje djece“).
5. „Lutkice čuvalice“ – svako dijete izrađuje vlastitu vunenu lutkicu kojoj je namjena da pruži utjehu djeci kad se boje i potakne osjećaj sigurnosti.
6. „Ringe, ringe potres“ – igra s pjevanjem „Ringe, ringe raja“ – pjevajući ovu pjesmu i držeći se za ruke hodajući u krug, umjesto riječi „čuć“ djeca izgovaraju „potres“, a to znak da djeca moraju čučnuti i svojim rukama prekriti tj. zaštititi svoju glavu. Cilj ove

aktivnosti je da djeca uspiju opisati i demonstrirati što trebaju učiniti za vrijeme potresa.

7. Crtanje – „Kada se osjećam sigurno“ – cilj ove aktivnosti jest podsjetiti djecu na snage koje imaju. Pitajte djecu pitanja poput: Opiši mi malo svoje sigurno mjesto, kako ono izgleda? Čega sve tamo ima i tko sve tamo živi? Koje osjete sve doživljavaš kad si na svom sigurnom mjestu, kako miriši, što se čuje, što se vidi i ima li kakvog okusa? Postoje li neki posebni ljudi koje bi htio/htjela da budu s tobom na tvom sigurnom mjestu? Kako se sve osjećaš kad si na sigurnom mjestu? Ako bismo te situacije pokušali nacrtati, kako bi izgledali ti crteži? Nakon crtanja svatko objasni svoj crtež. Iz ove aktivnosti, odrasli mogu dobiti dublji uvid u to što pomaže djetetu i na koji način im se može pomoći. Kroz ovaj proces, odrasli mogu saznati kako se dijete osjeća sigurno te što mu daje osjećaj zaštite. U stresnim situacijama, odrasli mogu iskoristiti ovu informaciju o djetetovom sigurnom mjestu. Koristeći zvukove, igračke, okuse ili prisutne osobe, mogu "rekreirati" to sigurno mjesto i tako pomoći djetetu da se osjeća sigurno. Ova tehnika može potencijalno ublažiti učinke traumatskih događaja, pružajući djetetu poznate i umirujuće osjećaje u trenucima stresa („Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba“, 2020).

8. ZAKLJUČAK

Dječji strahovi kroz razvoj djeteta nastaju i nestaju. Važno je da dijete prebrodi strahove određene razvojne faze kako bi se znalo nositi sa stresovima razvojne faze koje slijedi nakon te u kojoj se trenutno nalaze. To doprinosi spremnosti djeteta na vlastitu borbu sa svojim strahovima te ga osamostaljuje i osposobljava za nove izazove u životu (Brezinščak i Španić, 2018).

Zadaća koju roditelji i odgojitelji imaju jest ta da djetetu pruže pomoć razgovarajući s njime o strahu, da mu kroz svoj primjer pokažu da su se i oni bojali nekih stvari i da je to prolazno, ali važno je ne umanjivati njegov strah. Potrebno je u odgovarajućem trenutku koristiti primjerene rečenice, pružiti djetetu podršku i sigurnost, a ako je potrebno i ako ne mogu sami tada potražiti stručnu pomoć (Christ, 2005). U današnje vrijeme i dalje se malo govori o dječjim strahovima, a oni su sveprisutni u životima djece. Također, danas su stručna literatura, razni priručnici, brošure i online video i tekstualni sadržaji dostupniji nego ikad te je potrebno istražiti takav sadržaj kako bismo što bolje mogli pomoći djeci u nošenju s njihovim strahovima, ali i kako bi smanjili utjecaj tih strahova na razvoj djeteta. Svatko je dijete različito pa tako mu je potreban i poseban, jedinstven pristup. Strah ne utječe jednako na svakoga i zato je potrebno pristupati djetetu kao individui. Period djetinjstva važan je za svako dijete te nam je dužnost pristupati prema dječjem strahu s odgovornošću i ozbiljnošću jer ako ga olako shvatimo kasnije mogu nastati problemi na psihičkoj i fizičkoj razini koji se mogu očitovati u nekoj kasnijoj životnoj dobi.

LITERATURA

1. Andrilović, V., Čudina-Obradović, M. (1994). Osnove opće i razvojne psihologije. Zagreb: Školska knjiga.
2. Arambašić, L. (2000). Stresni i traumatski događaji i njihove posljedice. U: Arambašić, L. (ur.): Psihološke krizne intervencije (str. 11-31). Zagreb: Društvo za psihološku pomoć
3. Buljan Flander, G., Mikloušić, I., Redžepi, G., Selak Bagarić, E. i Brezinščak, T. (2021). Rezultati probira mentalnog zdravlja djece u Zagrebu. Grad Zagreb.
4. Crist, J. J. (2005). Što činiti kad smo uplašeni & zabrinuti: vodič za klinice. Lekenik: Ostvarenje
5. Čturić, N. (1995). Zabrinjava me moje dijete, ponašanja djece od 2.-6. Godine. Zagreb: Školska knjiga
6. Djeca i obitelji prije, tijekom i nakon potresa [Brošura] (2020). Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba. Zagreb. Preuzeto 5.7.2023. s <https://mzo.gov.hr/UserDocsImages/dokumenti/Vijesti/2021/Potres/Djeca%20i%20obitelji%20prije%20tijekom%20i%20nakon%20potresa.pdf>
7. Dodig-Ćurković, K. (2013). Psihopatologija dječje i adolescentne dobi. Jastrebarsko: Naklada Slap.
8. Ennulat, G. (2010). Strahovi u dječjem vrtiću: priručnik za roditelje i odgojitelje; pomognimo djeci pri njihovom suočavanju sa strahovima. Split: Harfa
9. Kako biti podrška djetetu u nošenju sa strahom od potresa? [letak] (bez dat.). Odgojno savjetovalište. Centar za rehabilitaciju, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet, Sveučilište u Zagrebu. Preuzeto 9.7.2023. s <https://centar.erf.unizg.hr/kako-bitipodrška-djetetu-u-nosenju-sa-strahom-od-potresa/>
10. Kako podržati vještine suočavanja i mentalno zdravlje djece [Brošura] (bez dat.). Odgojno savjetovalište. Centar za rehabilitaciju, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet, Sveučilište u Zagrebu. Preuzeto 27.8.2023. s <https://vrtic-medvescak.zagreb.hr/UserDocsImages/2020/KAKO%20PODR%C5%BDATI%20VJE%20TINE%20SUO%C4%8CAVANJA%20I%20MENTALNO%20ZDRAVLJE%20DJECE%20final.pdf>
11. Kenardy, J., De Young, A., Le Broque, R. i March, S. (2011). Childhood Trauma Reactions: Teacher Manual to accompany Childhood Trauma Reactions: A Guide for Teachers from Preschool to Year 12. Queensland: CONROD.

12. Kovačević, Barbara; Ramadanović, Ermina. Primarne emocije u hrvatskoj frazeologiji, *Rasprave*, 42/2 2016., str. 507.-508. (izvorni znanstveni rad) Preuzeto 10.7.2023. s <https://hrcak.srce.hr/177791>
13. Lazarus, P. J., Jimerson, S.R., Brock, S. E. (2003). *Responding to Natural Disasters: Helping Children and Families Information for School Crisis Teams*. Bethesda: National Association of School Psychologists.
14. Peek, L. (2008). *Children and Disasters: Understanding Vulnerability, Developing Capacities, and Promoting Resilience – An Introduction*. *Children, Youth and Environments* 18(1), 1-29.
15. Poulton R., Trainor P., Stanton W., McGee R., Davies S., Silva P. (1997). The (in)stability of adolescent fears, *Behavior Research and Therapy*, Vol.35, No.2, 159-163.
16. Profaca, B. (2016). Traumatizacija djece i mladih. *Ljetopis socijalnog rada*, 23 (3), 345-361
17. Riemann, F. (2002). *Temeljni oblici straha: studija iz dubinske psihologije*. Jastrebarsko: Naklada slap.
18. Shapiro, L. E. (2002). *Malo prevencije: kako roditelji mogu spriječiti probleme u ponašanju i emocionalne probleme djece*. Zagreb: Mozaik knjiga
19. Sommers-Flanagan, R. i J. (2006). *Kada nas dijete zabrinjava: uobičajena razdoblja djetinjstva ili ozbiljni problemi?*. Lekenik: Ostvarenje.
20. 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
21. Stiefenhofer, M. (2002). *55 savjeta...kad se vaše dijete boji*. Rijeka: Andromeda d.o.o.
22. Usp. Ekman, Paul; Friesen V., Wallac. Constants across Cultures in the Face and Emotion, *Journal of Personality and Social Psychology* 17(2) , 1971, str. 124. –139. Preuzeto 12.7.2023. s http://www.communicationcache.com/uploads/1/0/8/8/10887248/constants_across_cultures_in_the_face_and_emotion.pdf
23. Vasta, R., Haith, M. M., Miller, S. A., (1998). *Dječja psihologija*. Jastrebarsko: Naklada Slap
24. Vulić-Protorić, A. (2002). Strahovi u djetinjstvu i adolescenciji. *Suvremena psihologija*, 5(2), 271 -293

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.

Paulina Novosel

(vlastoručni potpis studenta)