

# Strahovi u djetinjstvu

---

**Pečarko, Nela**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2024**

*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:147:544990>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-09-12**

*Repository / Repozitorij:*

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



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

Nela Pečarko

**STRAHOVI U DJETINJSTVU**

Završni rad

Čakovec, lipanj, 2024.

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

Nela Pečarko

**STRAHOVI U DJETINJSTVU**

Završni rad

**Mentor rada:**

**doc. dr. sc. Tea Pahić**

Čakovec, lipanj, 2024.

## Sadržaj

1. UVOD.....	1
2. SOCIO-EMOCIONALNI RAZVOJ.....	3
3. STRAHOVI .....	5
3.1.  Socijalno uvjetovani strahovi .....	8
3.2.  Razvojni strahovi .....	9
3.2.1.  Dijete u dobi od 6 do 12 mjeseci .....	9
3.2.2.  Dijete u dobi od 1 do 2 godine .....	10
3.2.3.  Dijete u dobi od 2 do 3 godine .....	10
3.2.4.  Dijete u dobi od 3 do 4 godine .....	11
3.2.5.  Dijete u dobi od 4 do 5 godina .....	11
3.2.6.  Dijete u dobi od 5 do 6 godina .....	11
3.2.7.  Dijete u dobi od 6 do 7 godina .....	12
3.2.8.  Dijete u dobi od 7 godina i starije.....	12
3.3.  Strahovi uvjetovani kriznom situacijom.....	13
3.3.1.  Bolest i hospitalizacija djece.....	13
3.3.2.  Bolest člana obitelji.....	14
3.3.3.  Smrt članova obitelji .....	15
3.3.4.  Dijete i razvod.....	16
3.3.5.  Nasilje u obitelji .....	17
3.3.6.  Bolesti ovisnosti u obitelji i njihov utjecaj na dijete.....	18
4. UKLANJANJE DJEČJIH STRAHOVA.....	19
4.1.  Preventivne metode u uklanjanju strahova.....	19
4.2.  Prevladavanje strahova .....	21
4.2.1.  Razgovori o strahu .....	22
4.2.2.  Prevladavanje straha pomoću igara i pjesmica .....	23
4.2.3.  Prevladavanje straha pomoću bajki.....	23
4.2.4.  Jačanje djetetova samopouzdanja.....	24
4.2.5.  Učenje o osjećajima .....	25
5. ZAKLJUČAK.....	26
6. LITERATURA .....	27
IZJAVA O IZVORNOSTI ZAVRŠNOGA RADA.....	29

## **Sažetak**

Strahovi su dio normalnoga tijeka razvoja djeteta. Većina djece ima razne brige i strahove. Strah se javlja od najranije djetetove dobi, a njegov razvoj ovisi o razvojnome stupnju djeteta kao individue. Svakodnevno, odrastanjem, djeca stječu razna iskustva i sudjeluju u različitim događajima koji u njima uzrokuju nesigurnost, očaj i strah. Strahovi imaju svoju dobru stranu jer su oni naš obrambeni mehanizam. U današnjemu se svijetu javlja mnogo neutemeljenih strahova. Međutim, osjećaj straha se ne može samo isključiti niti se od njega možemo lako odvojiti. Različiti strahovi javljaju se s manjim ili većim intenzitetom. Strahovi su važna etapa pojedinoga životnoga razdoblja. Razvojni strahovi vežu se uz određene razvojne faze. Strahovi su u funkciji odrastanja i osamostaljivanja djeteta. Od iznimne je važnosti razgovarati s djecom o strahovima s razumijevanjem. Potrebno im je pomoći izraziti strah i potaknuti ih na suočavanje sa strahom.

**KLJUČNE RIJEČI:** djeca, emocije, strah

## **Summary**

Fears are part of the normal course of child development. Most children have various worries and fears. Fear appears from a child's earliest age, and its development depends on the child's level of development as an individual. Every day, growing up, children gain various experiences and participate in various events that cause insecurity, despair and fear in them. Fears have their good side because they are our defense mechanism. In today's world, there are many unfounded fears. However, the feeling of fear cannot be simply turned off, nor can we easily separate from it. Different fears occur with lesser or greater intensity. Fears are an important stage of individual life work. Developmental fears are associated with certain developmental stages. Fears are a function of the child's growth and independence. It is extremely important to talk to children about their fears with understanding. It is necessary to help them express their fear and encourage them to face their fear.

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

# 1. UVOD

Prema Vasta i sur. (2005) emocije su osjećaji pojedinca koje dijelimo na pozitivne i negativne. Emocije su izazvane različitim svakodnevnim događajima s kojima se ljudi susreću. Kako navode Jenkins i Oatley (2003), emocija je stanje spremnosti na djelovanje, ona određuje prioritete i potiče stvaranje planova. Nju prate komponente tjelesnih promjena, izraza i djelovanja ili potrebe za djelovanjem (Jenkins i Oatley, 2003). Za razvoj ličnosti djeteta vrlo je važan emocionalni razvoj. Emocionalni je razvoj spoj nasljednih mehanizama reagiranja na pojedine situacije i procesa socijalizacije u neposrednoj djetetovoj okolini (Starc i sur., 2004). U emocionalnome razvoju djeteta postoje razvojne faze u doživljavanju i izražavanju emocija. Te su razvojne faze uvjetovane biološkim sazrijevanjem organizma, složenima socijalnim situacijama u kojima se pojedinac nalazi te razvojem intelektualnih sposobnosti pojedinca (Starc i sur., 2004).

Strah je jedna od šest osnovnih ljudskih emocija (Zucaro, 2015). Kako navodi Petz (1992), strah je intenzivno i neugodno čuvstvo vezano uz percipiranje ili anticipiranje pojedine opasnosti, često povezano sa željom da se sakrije ili pobjegne. Strah je praćen velikim nizom fizioloških promjena u organizmu (Petz, 1992). Vrlo intenzivni strahovi vezani uz neke predmete ili situacije bez pravoga razloga nazivaju se fobije (Petz, 1992). Strah prati čovjeka od rođenja do smrti. On je dio čitavoga čovjekovoga života. Čovjekova povijest donosi razne pokušaje prevladavanja, umanjivanja i pobjede straha. Strah pripada čovjekovoj egzistenciji i predstavlja odraz zavisnosti i znanja o smrtnosti (Riemann, 2002). Sile kojima se suprotstavljamo strahu mogu nam pomoći da prihvatimo strah, da se s njim razračunavamo ili ga uvijek iznova savladavamo. Strah se uvijek pojavi u situaciji kojoj još nismo dorasli. Strah je stalno prisutan i svakoga trena u čovjeku može postati predmetom svijesti kada ga, bilo izvana, ili iznutra uobličiti neki događaj (Riemann, 2002).

Svako se dijete nečega boji. Različiti strahovi ovise o djetetovoj dobi. Strah je normalna pojava kod svake osobe (Stiefenhofer, 2002). Strahovi mogu biti veliki ili mali (Christ, 2005). Mogu osobu mučiti cijeli dan ili na neko kratko vrijeme. Odrastanjem, strahovi mogu nestati (Davison i Neale, 1999). Na primjer, većina male djece boji se mraka. Boje se čudovišta iz ormara pa se uplaše kada im roditelji ugase svjetlo u sobi. Kada djeca odrastu, strah od mraka uglavnom prestaje. Ljudi često prerastu neke svoje strahove jer nauče razumjeti razliku između

prave opasnosti i onoga što im ne može nanijeti štetu. Štoviše, ljudi odrastanjem nauče na koje se sve načine mogu čuvati (Crist, 2005).

Brige i strahovi ponekad znaju biti zbunjujući. Osobe često ne znaju kako se ponašati u situaciji povezanoj sa strahom (Crist, 2005). Dok dio ljudi misli da je strah dobar i koriste ga kako bi uplašili svoju djecu i učinili ih poslušnima, drugi dio smatra da je strah loš. Takvi se ljudi često plaše i ne znaju kako se nositi sa svojim strahovima pa taj strah često prelazi i na djecu. Dio ljudi misli da o strahovima ne treba razgovarati već da će oni proći sami od sebe. To može biti istina kada dijete ima dovoljno iskustva i kada sam uvidi da se nema čega bojati. Strah postoji s razlogom. U trenutku straha dijete može pobjeći ili ostati smireno. Sve ovisi o reakcijama u djetetovu tijelu. Stručnjaci to nazivaju „Bori se, ukoči se ili bježi.“ Postoje trenuci kada strah može biti od pomoći. Strahove ne smijemo potiskivati i poricati. Sama osoba je ta koja mora naučiti nositi i kontrolirati svoje strahove. Najprije, kada se nečega bojimo trebamo se zapitati čega, zašto i koliko se bojimo. Kada to otkrijemo, tada se možemo suočiti sa samom opasnosti i smiriti strah koji je u nama (Crist, 2005).



## 2. SOCIO-EMOCIONALNI RAZVOJ

Kako navode Starc i sur. (2004) dijete kao što se razvija tjelesno, motorički, spoznajno, postupno razvija i odnose prema sebi i ljudima koji se nalaze u njegovoj okolini. Djetetov je prvi odnos emocionalni odnos koji se razvija iz naslijeđenih mehanizama reagiranja pohranjenih u filogenetski najstarijima dijelovima mozga te se do kraja 6. mjeseca života diferencira u šest temeljnih emocija: strah, srdžba, veselje, tuga, gađenje i iznenađenje. Izražavanjem emocija dijete signalizira okolini svoje potrebe i stupa u sve složenije odnose s okolinom. Dijete postupno uči, ne samo izražavati vlastite emocije, nego i razumjeti emocije ljudi koji ga okružuju (Berk, 2015). Snaga međusobnoga odnosa i razumijevanja djeteta s okolinom ovisi o djetetovu temperamentu koji je određen njegovima biološkim predispozicijama i snažno oblikuje reakcije okoline na dijete. Dugotrajne i svakidašnje interakcije djeteta i okoline dovode do razvoja određene vrste odnosa koji ima golemu ulogu u općemu, a osobito u socio-emocionalnomu razvoju djeteta, a to je privrženost. Daljnji je djetetov socio-emocionalni razvoj odnosa s okolinom karakteriziran socio-kognitivnim razvojem unutar kojega se paralelno događaju razvoj pojma o sebi i razvoj socijalnoga razumijevanja okoline. Okolina ima značajni utjecaj na socio-emocionalni razvoj pomažući djetetu da zadovolji specifične razvojne potrebe u pojedinima razvojnim razdobljima i uspostavi samoregulaciju prema svojim unutarnjim razvojnim mehanizmima nadzora impulsa i odgađanja zadovoljenja (Starc i sur., 2004). Emocionalni razvoj jedan je od najvažnijih procesa u razvoju ličnosti. On je rezultat međudjelovanja naslijeđenih mehanizama reagiranja na emocionalne situacije i procesa socijalizacije u obitelji i neposrednoj djetetovoj okolini (Starc i sur., 2004). Andrić i Čudina-Obradović (1994) prema Starc i sur. (2004) opisuju tri načina prema kojima se događa socijalizacija emocija:

1. Promatranjem i oponašanjem osoba u neposrednoj okolini dijete uči koje situacije, predmeti, pojave trebaju izazvati pojedine emocije kao strah, radost, a koje ne.
2. Socijalna okolina djetetu daje modele za oponašanje načina i intenziteta emocionalnoga izražavanja. To mogu biti mimika, govor, kretanje i njihov intenzitet u izražavanju i priopćavanju drugima, primjerice straha i tuge. Priopćavanjem svojih emocija dijete poziva druge da sudjeluju u emocionalnome doživljavanju, što je pak temelj uzajamnosti, zajedničkoga sudjelovanja i mogućnosti uživanja u tuđe emocije.

3. Socijalnim učenjem djetete postiže kontrolu emocija. Socijalna okolina djetete odgaja tako da mu stvara naviku da neke emocije prekrije, da im smanji intenzitet izražavanja, odnosno da ih izražava na društveno prihvatljivi način.

Prema Starc i sur. (2004) prve emocije koje djetete izražava jesu ugoda i neugoda. Ugoda („sviđanje“) je pozitivno emocionalno stanje koje se izražava smiješkom, vokalizacijom i fiksiranjem pogleda. Neugoda („nesviđanje“), negativno je emocionalno stanje koje se izražava ponajprije plačem, a zatim mrštenjem i izrazom gađenja. Iz tih osnovnih emocionalnih izraza postupno se razvijaju sve jasniji signali koji upućuju na prisutnost šest temeljnih emocija i mogu se jasno prepoznati izrazima straha, srdžbe, veselja, tuge, znatiželje i gađenja. Daljnjim djetetovim razvojem izrazi emocija postaju sve više prepoznatljivi. Vasta i sur. (1998) razvoj emocionalnoga razumijevanja djece opisuju već tijekom prvih mjeseci života, gdje djeca raspoznaju emocionalne poruke koje im šalju odrasli i prilagođavaju se emocionalnome tonu odrasle osobe u neposrednome dodiru s njom. Nadalje, navode da već u dobi od 3 mjeseca djetete reagira na ton kojime mu se obraća odrasla osoba. Krajem 6. mjeseca djetete razlikuje osnovna emocionalna stanja osobe koja se za njega brine, a oko 7. mjeseca povezuje ton glasa i izraz lica za razumijevanje osnovnoga emocionalnoga stanja odrasle osobe. Između 8. i 9. mjeseca djeca uočavaju smisao emocije kao reakcije na neki događaj i počinju tražiti podatke o emocionalnome stanju odraslih koji se za njih brinu, kao uporište za vlastito ponašanje i vlastite emocionalne reakcije.

U svijetu ljudskih osjećanja strah zauzima značajno mjesto. On je poput mnogih drugih, ljudska emocija. Sve emocije, pa tako i strah, predstavljaju različite reakcije koje se zbivaju u ljudskome tijelu. Pomoću emocija čovjek prihvaća neki događaj, pojavu ili slično i prerađuje ga, svrstava i ocjenjuje (Ennulat, 2010). Strah kao jedna od emocija utječe na naše razmišljanje, osjećaje i djelovanje. Osim toga, strah se reflektira na ljude koji se nalaze u našoj okolini, koji ga prepoznaju i koji reagiraju na njega pozitivno ili negativno. Strah ima i socijalno djelovanje koje se isprepliće s komunikacijom. Stanje u čovjeku koje izaziva strah utječe na socijalizaciju i sam razgovor s drugim osobama (Ennulat, 2010).

### 3. STRAHOVI

Strah je jedna od osnovnih emocija, a emocije su unutrašnje reakcije ili osjećaji koji mogu biti pozitivni, odnosno ugodni (poput radosti) ili negativni, odnosno neugodni (poput straha) (Vasta i sur., 2005). Emocije su često izazvane nesvjesnim ili svjesnim procjenjivanjem nekoga događaja važnoga za ostvarenje određenoga cilja. One postaju pozitivne kada se određeni cilj ostvari, a negativne kada cilj nije moguće ostvariti. Emocija se percipira i kao poseban tip psihičkoga stanja koje prate tjelesne promjene i postupci. Suština emocije je odlučnost na djelovanje i stvaranje planova (Vasta i sur., 2005).

Emocije su glavni dio socijalnoga života ljudi. One su takvi procesi koji uspostavljaju, održavaju, mijenjaju ili okončavaju vezu između pojedinca i okoline u stvarima koje su za pojedinca značajne (Campos i sur., 1994 prema Jenkins i Oatley, 2003). Emocije spajaju svijet ljudi, stvari i događaja. Jenkins i Oatley (2003) navode da emocije nisu nešto suprotno razumu, već one nadopunjuju nedostatke mišljenja te su najvažnija stavka u društvenome životu. One su strukture koje upravljaju našim odnosima s drugim ljudima. Emocije su prvi i jedinstveni jezik svih ljudi (Jenkins i Oatley, 2003). Emocije su važne za stvaranje međusobnoga odnosa među ljudima, ali i za sam odnos djeteta i roditelja. Već kao mala, djeca izmjenjuju svoje ponašanje kao odgovor na povoljne i nepovoljne emocionalne izraze druge osobe (Jenkins i Oatley, 2003). Zbog toga su emocije ključni faktor djetetovoga doživljavanja drugih. Djeca emocijama iskazuju svoje slaganje ili neslaganje s drugima. Djeca svoja emocionalna stanja izražavaju putem emocionalne komunikacije na vrlo jednostavan način. Pokazuju neugodna stanja srdžbom i ugodna stanja osmijehom. Djeca već tijekom prve godine života počinju stvarati razlike između emocionalnih izraza. Ona prepoznaju različite emocije druge osobe preko boje glasa, promjene izraza lica i stasa. Djeca pomoću emocionalnih izraza izgrađuju modele o unutrašnjemu svijetu drugih osoba. Govor o emocijama jamči djeci razvoj zajedničkih shvaćanja u vezi s emocionalnim doživljajima (Jenkins i Oatley, 2003).

Emocija se najčešće ne pojavljuje iznenada. Ona je često nečime izazvana, zatim prolazi put određenoga procesa, a kasnije ima i posljedice (Jenkins i Oatley, 2003). Emocije su objašnjene kao niz faza: procjena - evaluacija s obzirom na kontekst - spremnost na djelovanje - fiziološke promjene, izražavanje, djelovanje (Frijda, 1986., Mesquita i Frijda 1992., prema Jenkins i Oatley, 2003). Emocija je osjećaj onoga što se događa u tijelu. Emocije se mogu izazvati na različite načine, no najprije, važna je procjena nekoga značajnoga događaja koji utječe na stvaranje određene emocije. Pojavom događaja javljaju se emocije. One, ovisno o

događaju mogu biti pozitivne ili negativne. Pozitivne poput sreće, ponosa i ljubavi ili negativne poput ljutnje, straha ili tuge. Nakon same procjene emocija dolazi i do izražavanja određene emocije. Svaka emocija, to jest emocionalno izražavanje, povezano je izrazom po kojemu je možemo prepoznati. Izraz može biti akcija ili fiziološko zbivanje. Akcija podrazumijeva određene postupke i radnje, dok fiziološko zbivanje podrazumijeva ubrzano lupanje srca, suze, povećan krvni tlak i slična fiziološka stanja. Izražavanje emocija odnosi se na nešto što se izražava iznutra prema van. Čovjekovo lice predstavlja glavno žarište izražavanja emocija pa se tako, primjerice primarne emocije lako prepoznaju po univerzalnim izrazima lica (Jenkins i Oatley, 2003).

Strah spada u primarne emocije i to je emocija očekivanja određene opasnosti. Strah priprema organizam na spremnost za suočavanje s opasnošću. Zbog straha osoba pažljivo motri sve događaje koji se oko nje zbivaju i kojih se boji (Jenkins i Oatley, 2003).

Strah se definira kao uobičajena reakcija na prijetnju iz vanjskoga svijeta (Wenar, 2003). Strah je neugodna emocija koja se najčešće javlja kada se čovjek nađe u opasnosti. Ova se emocija može javiti neovisno o tome radi li se o stvarnoj ili zamišljenoj opasnosti. On je adaptivan, vrlo bitan za preživljavanje jer upozorava i apelira na osobu da pojedine okolnosti mogu biti fizički i psihološki opasne (Wenar, 2003). Uplašenost je najbolji način izbjegavanja i suočavanja s opasnosti (Moroney, 2006). Strah aktivira naše tijelo i potiče osobu da se obrani ili sakrije od nečega opasnoga ili neke prijetnje. Prema Mendez- Ponte (2018), strah služi i tome da čovjek bude u stanju pripravnosti i na oprezu čak i kada opasnosti još nisu prisutne u našem životu. Strah, ako nije ugodan, nije loš osjećaj jer ima svoju svrhu. Strah može izazvati neka stvarna situacija. No, često osjećamo strah od nečega zamišljenoga, to jest od onoga što naš mozak umisli zato što želi da budemo spremni na sve vrste opasnosti (Mendez- Ponte, 2018). Strah je uvjetovani odgovor na određeni podražaj, a većinom se javlja u ranijim godinama života. Hoće li određeni podražaj izazvati strah ovisi o sigurnosti na koju pak utječe je li socijalna i fizička okolina poznata ili nepoznata. Strah ovisi i o stupnju kognitivnoga razvoja, koji određuje je li određeni događaj poznat ili stran. Na strah djeluje i djetetovo trenutno stanje te njegove višegodišnje karakteristike temperamenta (Berk, 2015). Nekolicina strahova je prolazna. Otprilike oko polovice strahova nestane tijekom tri mjeseca života. Međutim, neki strahovi mogu biti i dugotrajni. Vrlo je važno razlikovati je li ono što u čovjeku izaziva strah stvarno ili ne, kako bi čovjek reagirao, prilagodio se i na uspješan način riješio straha. Strah uvijek moramo pokušati prihvatiti i suočiti se s njime.

Strahovi su raznovrsni neugodni doživljaji povezani s osobama ili s predmetima (Čturić, 1995). Novorođenče ne pokazuje strah i tek se potkraj prve godine života pojavljuje strah na vanjske podražaje. Uz najbližu dječju okolinu i šira okolina može utjecati na pojavu strahova. Strah ovisi o dobi, iskustvu, društvenim vrijednostima, razini kognitivnoga razvoja i spolu djeteta (Čturić, 1995).

Strah male djece povezan je reakcijom na bespomoćnost. Dijete se skriva, nesigurno je, iznenađeno i nema vremena prilagoditi se novoj situaciji. Strahu pridonosi i čudnovatost i nerazumijevanje. Rastom djece, reakcija na strah se smanjuje. Strah ima značaj dok ne postane presnažan zato što služi čuvanju od opasnosti. Često se djeca nauče bojati stvari koje zapravo i nisu opasne, a takav strah blokira djetetovu aktivnost. Na taj način strah šteti djetetu, umjesto da ga čuva od nezgoda. Zbog toga razloga djetetu treba pomoći u prevladavanju strahova (Čturić, 1995).

Neka djeca se uvijek nečega boje pa čak kada za to nemaju razloga. Reakcija straha je njihovo stalno ponašanje. Sve ih plaši te tako odrastaju u zabrinute i zatvorene osobe. Strah prema tome usmjeruje ljudsko ponašanje. Međutim, strah koji nastoji zaštititi dijete nije potrebno iskorijeniti. Također, strah ne smije biti sredstvo zastrašivanja radi javljanja neželjenoga ponašanja. Strah mora biti zaštita i pomoć razumnoga ponašanja (Čturić, 1995).

Strah kao temeljni osjećaj u ljudskome tijelu ima mnogobrojne načine djelovanja. Strah je nenamjerno izazvana emocija koju uzrokuje vegetativni živčani sustav (Ennulat, 2010). Kontroliranje straha kao emocije vrlo je ograničeno. Reakcije straha mogu se manifestirati na različite načine. Strah se uvijek manifestira na tijelu. Kod osobe koja se boji ramena se nesvjesno podižu, glava je većinu vremena pognuta, a mimika lica izražava pasivnost. Strah mijenja veličinu zjenice oka. One se proširuju i tako pokazuju bojazan na licu čovjeka. U situacijama koje su povezane sa strahom, kod čovjeka se javlja pojačano znojenje koje se ne može kontrolirati jer je povezano radom vegetativnoga živčanoga sustava. Strah mijenja i tempo disanja. Disanje se ubrzava. Strah se manifestira i na površini kože. Povećava krvni tlak te stvara crvenilo na koži. Osoba koja se boji izbjegava direktan pogled sa sugovornikom i često pogled skreće prema tlu. Čovjekove geste i pokreti u stanju bojaznosti postaju ukočeniji, kraći i kruti. U strahu, čovjekovo tijelo ispunjeno je nemirom, što može dovesti do povećane crijevne aktivnosti ili pak može vršiti pritisak na mokraćni mjehur. Strah utječe i na pozornost osobe. Međutim, kako je strah ambivalentan, njegovo djelovanje često može biti i suprotno. Uz strah povezujemo i razne psihičke simptome. Strah je često povezan s nesvijesti jer se u čovjeku javlja iskustvo gubitka kontrole nad sobom, drugima ili nekom situacijom. U situacijama

povezanima sa strahom javlja se i osjećaj stiješnjosti u grudima. Takve osobe često ostaju bez zraka. Strah izaziva i veliku iscrpljenost, ali i stvara negativan osjećaj bitka. Svakim novim strahom u čovjeku se odvijaju prirodni procesi. Takvi obrasci ponašanja pomažu nam da se lakše suočimo sa samim strahom i stresom koji taj strah čovjeku stvara (Ennulat, 2010).

### *3.1. Socijalno uvjetovani strahovi*

Rastom, dijete sve više stupa u interakciju s okolinom pa se tako u njemu javlja sve veći broj strahova koji uzrokuju podražaji iz okoline. Strah se temelji na djetetovu iskustvu. Većinu strahova dijete stekne u svojoj okolini na različite načine. Isto tako, strah se stječe oponašajući odrasle i djecu iz svoje svakodnevne okoline (Čturić, 1995). Prema Ennulat (2010) svaki razvoj u životu praćen je osjećajem straha. Svaki prijelaz iz poznatoga u nepoznato razdoblje života popraćeno je intenziviranim iskustvom straha. Taj strah obično nestaje kada čovjek dosegne i upozna novi stupanj razvoja. Stoga se sposobnost razumijevanja strahova smatra kao jedan od kriterija zrelosti čovjeka. Prema Ennulat (2010) djeca rano počinju pokazivati strah od gubitka, napuštenosti i odvajanja. Te su bojazni najčešći oblici straha u socijalnome suživotu. Kako djeca dugo trebaju odrasle i njihovu pažnju, ne boje se samo da će biti ostavljena, da će ih majka napustiti, već se boje i da više neće biti voljena. Iskustvo straha je individualno te ovisi o starosnoj dobi i stupnju razvoja individue. Budući da je svaki čovjek društveno biće, tako se nastoji prilagoditi društvu. Svaki proces grupiranja i stvaranja socijalnih veza popraćen je strahom. Čovjek u procesu grupiranja stvara komunikaciju koja također može izazvati strah ako je popraćena nenamjerno izazvanim prijetećim gestama komunikacijskoga partnera. Upravo nenamjerno izazvana i krivo shvaćena komunikacija može se čvrsto urezati u pamćenje osobe i već sama pomisao na nju u drugoj osobi izaziva strah (Ennulat, 2010).

Djeca ulaskom u dječji vrtić počinju svoj put socijalizacije. Dijete u vrtiću treba prijatelja, ali ponekad ono stvara i neprijatelja. Djeca u vrtiću pronalaze svoje mjesto u grupi kako bi bili cijenjeni. Dijete već u vrtiću mora početi vladati svojim manualnima i govornima vještinama. Djeca se tada počinju razlikovati od drugih, pokazuju vlastite interese, znanja i stvaraju vlastiti osjećaj vrijednosti. Nesigurna i labilna djeca često su u takvim situacijama uplašena i sramežljiva, što dovodi do povlačenja u sebe. Počinje se javljati osjećaj srama koji je usko povezan sa strahom. Ako dijete počinje biti ismijano od strane drugih, ono se boji da će se takva situacija ponoviti i zaokupljeno je mislima o tome. Tako se dijete nađe u zatvorenome krugu. Od straha da ponovo ne bude postišeno, dijete se zatvara u sebe. Osjećaj srama izaziva osjećaj

manjkavosti. Djeca s takvim sramom misle da su svi bolji od njih. Popratna pojava toga može biti zatvaranje djeteta, ali i dijete koje postaje crna ovca. Djeci je potrebno svakodnevno prikazivati nove situacije kako bi stekli iskustvo i kako bi se njihove socijalne kompetencije što bolje razvile. Ako dijete ima osjećaj vlastite vrijednosti, sposobno je prebroditi neuspjehe i postići harmoniju. Zbog toga, djeci je potrebno stvoriti ugodnu, toplu atmosferu, pridati im dovoljno pažnje i saslušati ih. Takvim se stavom dijete potiče da pokaže kakvo i što doista jest. Njegovo samopouzdanje raste. Socijalno se uvjetovani strah javlja i kod djece čije su jezične sposobnosti izražavanja ispod razine njihova razvoja. Takva djeca boje se stupiti u govornu komunikaciju s drugima kako ih oni ne bi ismijavali (Ennulat, 2010).

### *3.2. Razvojni strahovi*

Prema Starc i sur. (2004) strahovi su podijeljeni u pojedine razvojne faze djetetova razvoja. Kako navode Mikas i sur. (2015), razvojni strahovi su fiziološki, vežu se uz pojedine razvojne faze i najčešće prolaze spontano. Razvojni strahovi su u funkciji odrastanja i osamostaljivanja djeteta (Mikas i sur., 2015).

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

U dobi od 6 do 12 mjeseci kod djece se javlja separacijski strah ili strah od odvajanja (Starc i sur., 2004). Razdvajanje za djecu znači razvoj i učenje samostalnosti. Na samome početku svoga razvoja, dijete se svakim danom sve više razdvaja od svoje majke. Djeca koja su u ranijoj dobi stekla dobru privrženost od strane majke, lakše i prije će se od nje odvojiti. Prema Ennulat (2010) svako dijete u želji za osvajanjem svijeta mora potisnuti odrasle u drugi plan. Time se javlja strah od gubitka odrasle osobe. Međutim, dijete čije je samopouzdanje dobro napredovalo kroz razvoj, taj će strah lakše pobijediti. Kako u čestim slučajevima razvoj ne teče linearno, nakon razdoblja uspjeha može se javiti razdoblje podbačaja. Ulaskom djece u vrtić, strahovi od gubitka i razdvajanja dobivaju na svojoj važnosti. Na početku se dijete boji gubitka vremena koje provodi u svom domu, a nakon toga javlja se i strah razdvajanja od majke. Tko zna hoće li se mama ikada vratiti, pitanje je koje si djeca često postavljaju i koje ih proganja. Dijete se boji zato što se u njegovome životu dogodila promjena, ono zna da njegov svijet više neće biti isti kao prije. Dijete se počinje osjećati nesigurno, ranjivo i usamljeno. Dijete misli da će ostati samo i da ga je majka napustila. Taj strah povezan je velikom tjeskobom i boli, a često i popraćen suzama. U takvima prijelaznim fazama kod djeteta se javlja velika duševna napetost, koja utječe na djetetovo ponašanje. Takva djeca ne žele ispustiti svoju majku iz vidokruga,

ponekad je čak ne puštaju ni iz ruku. Kod djece koja su prošla strah od razdvajanja, pri rastavi roditelja, taj strah se odlaskom u vrtić sve jače aktivira. Dijete u takvome razvojnome razdoblju treba kontinuiranu pratnju jer sama pomisao na to da će se izgubiti može dovesti do bježanja iz ustanove vrtića. Dijete to čini nehotice zato što se osjeća izgubljeno i na takav način to pokazuje roditeljima. Strah od toga da roditelj koji ostavi dijete u vrtiću više neće doći po njega još je jedan primjer strahova koji se javljaju u dječjem vrtiću. Taj strah možemo ublažiti tako da svaki dan bude s vremenom i događajima što sličniji onome prije (Ennulat, 2010).

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

Dijete u dobi od 1 do 2 godine ima strah od napuštenosti i samoće (Starc i sur., 2004). Kako navodi Čuturić (1995), dijete ne razumije zašto roditelja nema. Ono ne može shvatiti razloge i tumačenja da će se roditelj vratiti. Dijete u toj dobi ne razumije pojam vremena pa tako ne može percipirati koliko dugo roditelja neće biti. Dijete zato strahuje da ga je majka zauvijek napustila. Pojedini stručnjaci smatraju da odvajanje djeteta od roditelja dulje od jednoga do tri mjeseca ostavlja posljedice svakome djetetu, u njegovu iskustvu (Čuturić, 1995). Pojedina djeca otvoreno reagiraju na dulje odvajanje od majke, a neka neugodu potiskuju u sebi. Strahovi separacije remete dječji san, potrebu za jelom i slabe imunitet (Čuturić, 1995).

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

Dijete u dobi od 2 do 3 godine strahuje od jakih zvukova (grmljavine i usisavača), tamnih boja, promjene u prostoru, vjetra, kiše, velikih objekata, divljih životinja, odvajanja od majke u vrijeme odlaska na spavanje i samoće, a počinje se javljati i strah od mraka (Starc i sur., 2004). Zbog promjene dana i noći kod djece dolazi do stanja emocionalnih promjena (Ennulat, 2010). Njihovo emocionalno stanje počinje se mijenjati. Djeca počinju na neuobičajeni način poimati svoju okolinu, ali i sami sebe. Ono što je u svjetlosti imalo jasne oblike, u tami se zamagljuje. Djeca još žive u svome zamišljenome svijetu, stoga snažno reagiraju na vanjske osjete. Većina djece mijenja ekspresiju lica, ono im postane deprimirano. Mijenja im se i glas koji postaje bojažljiv i nečujan. Senzibilna djeca strah od mraka shvaćaju još jače nego neosjetljiva djeca. Kod takve djece strah od mraka može se pojaviti i danju, primjerice kada nad nebom zavлада tama i kiša. Takav oblik straha je biološki uvjetovan i više je izražen u dječjoj dobi. Tmina koja plaši kod djece može izazvati i druge strahove, primjerice strah od provalnika, duhova, vještica i sablasti. Svjesnost djece određena je raznim začaranim nivoom razvoja, stoga se kao odraz straha od mraka u dječjoj mašti stvaraju osobine ličnosti koje još više zastrašuju. Izuzetno je



bitno da se takvi strahovi sagledaju na ozbiljan način jer začarani doživljaj svijeta oko sebe na dijete djeluje tako da ono uistinu vidi te sablasti. Djeca se u svome vrtiću, primjerice u igri skrivača mogu suočiti s ovakvima oblicima straha. Djeca u takvoj igri uče da i tamna, začarana mjesta u ovakvoj situaciji nečemu služe. U djeci pomoću ovakvih igara raste povjerenje jer djeca znaju da ga netko traži i da će uskoro biti pronađen (Ennulat, 2010).

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

Dijete u dobi od 3 do 4 godine počinje strahovati od životinja, predmeta, maski, ružnih lica, policajaca, insekata, lopova, straha od neočekivanosti te se postepeno počinje javljati strah od novoga (Starc i sur., 2004). Od rođenja do polaska u vrtić većina djece živi unutar dinamike svoga doma. Sva pravila na koje se dijete oslanja i koja ga usmjeravaju potječu iz te obiteljske pozadine i na specifičan način utječu na dijete. Ulaskom djeteta u vrtić, pred njime se javlja novi svijet o kojemu dijete tek treba doznati. Najprije se javljaju novi zvukovi i razni podražaji od drugih, nove reakcije i nova lica, mnoštva djece, novi materijali za igru, novi prostor i hrana. Sve to na dijete djeluje kao novi podražaj. U vrtiću je, primjerice važna djetetova veza s odgojiteljicom. Već se tu javlja strah od upoznavanja nove žene jer se dijete boji da ne razočara majku upoznavanjem odgojiteljice (Ennulat, 2010).

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

Kod djeteta u dobi od 4 do 5 godina javlja se strah od divljih životinja, samoće, majčinoga večernjega izlaska i odvajanja, strah od imaginarnih bića (vještica, zmajeva) te pojava noćnih mora (Starc i sur., 2004). Mašta u toj dobi postaje sve veća, a djetetovo prosuđivanje nije u skladu s njom. To uzrokuje mnoge nerazumne strahove vezane uz iskustvo s ljudima i životinjama o kojima je slušalo priče ili ih je vidjelo u slikovnicama poput Crvenkapice i vukova (Čturić, 1995).

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

Dijete u dobi od 5 do 6 godina strahuje od nesretnih slučajeva, bolesti i imaginarnih bića, duhova, lopova, nepoznatih osoba, straha da se majka neće vratiti kući, straha od fantoma koji se skrivaju u ormaru, straha od ozljeđivanja, pada i psa (Starc i sur., 2004). Ennulat (2010) navodi da je čovjekov život od samoga rođenja pun opasnosti pa se tako djeca već od malih nogu počinju suočavati s raznim inačicama života i raznim nesretnima slučajevima. Egzistencijalni strahovi poput automobilske nesreće, smrti i bolesti u djeci izazivaju velike

strahove. Ponekad djeca bolesti vide kao posljedicu njihovoga ružnoga ponašanja, a liječnika kao kaznu na takvo ponašanje (Ennulat, 2010). Nadalje, djeca često kako bi se zaštitila od opasnosti razvijaju razne nepostojeće strahove, odnosno strahove od imaginarnoga. Djeca se nerijetko boje nečega što uopće ne postoji. Takvi strahovi zahtijevaju ozbiljno shvaćanje kako bi čim prije nestali. Djeca imaju bujnu maštu pomoću koje percipiraju objekte iz svoje okoline, suočavaju se s okolinom i prevladavaju istu. U ovakve strahove ubrajaju se i fobije. Fobije predstavljaju pretjeran strah od nekoga određenoga objekta. Kod djece su najčešće fobije one povezane sa životinjama. Takva djeca mogu biti previše nervozna i zbog toga takvi strahovi ne smiju biti ignorirani. Djeci je u takvim situacijama vrlo važno prisustvo odrasle osobe kako bi dijete usred straha ponovo preuzelo kontrolu nad sobom (Ennulat, 2010).

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

Kod djeteta u dobi od 6 do 7 godina javljaju se strahovi od raznih zvukova (telefon, zvono, neugodan glas), duhova, vještica, strahovi da će se netko izgubiti, da će se mami nešto dogoditi, strah od vode, groma i munje te strah od samoće (Starc i sur., 2004). Prema Ennulat (2010), kod djeteta se počinje javljati i strah od rizika u životu. Pitanja igraju veliku ulogu u nastojanju djeteta da nauči sve o svijetu. Ono se pitanjima usuđuje ući u nepoznato, približava se onome što ga zanima, izražava svoje misli nastojeći saznati što to drži svijet na okupu. Pomoću toga dijete stvara široku sliku svijeta i počinje gledati na svijet iz različitih perspektiva. Već od malena dijete uči o raznim rizičnim situacijama o životu, primjerice zagađenju okoliša. Plašljivija djeca tada počinju razmišljati može li sama njihova igra dovesti do zagađenja i slično. Zbog toga se prema svim pitanjima koje djeca postavljaju treba odnositi pažljivo i dobro na njih odgovoriti (Ennulat, 2010).

### *3.2.8. Dijete u dobi od 7 godina i starije*

Djeca u dobi od 7 godina i starija počinju strahovati od tavana, podruma, sjena i špijuna te strahova koji nastaju poslije pričanja priča i gledanja filmova (Starc i sur., 2004). Prema Starc i sur. (2004) djeca u toj dobi počinju strahovati i od gubitka ljubavi (roditelja, odgojitelja). Kako navodi Ennulat (2010), kod djece se počinje javljati i panika. Panika je poseban oblik straha koji traje najčešće nekoliko minuta, iznimno je snažna i ima karakteristike krajnje uznemirenosti. Panika može biti i zarazna zbog energije koja se prenosi na druge osobe. Svaki panični trenutak označava najveću moguću nemoć i manjak regulacije. Zbog panike osobe mogu sebe smatrati manje vrijednima (Ennulat, 2010).

### *3.3. Strahovi uvjetovani kriznom situacijom*

Stresna situacija opisuje se kao promjena u okolini koja remeti psihosocijalnu ravnotežu pojedinca koji joj je izložen (Bujišić, 2005). Krizna situacija može izazvati strukturno-morfološku promjenu pojedinca ili pak promjenu različitih segmenata materijalne ili sociokulturalne realnosti pojedinca koja svojim djelovanjem toliko narušuje dinamičku psihosocijalnu ravnotežu pojedinca da je se ne može uspostaviti za uobičajeno dugo vrijeme. Modifikacija koju uključuje pojedina krizna situacija uvijek znači gubitak. Taj gubitak može biti gubitak na sociokulturalnoj razini življenja ili pak materijalni gubitak. Krizna situacija u tijelu djeteta pokreće snažne reakcije koje djetetu pomažu nadvladati tjeskobu i vratiti se u stanje emocionalne stabilnosti. Ako se to dogodi, kriza se može prevladati, a dijete može naučiti kako koristiti vlastite mehanizme prilagodbe. Međutim, kriza se može i pojačati i izazvati regresivnu deterioraciju, odnosno ponašanje koje nije u skladu s dobi. Osobine ličnosti, životno iskustvo, razina društvene potpore, ozbiljnost događaja te kvaliteta intervencije tijekom krizne situacije samo su neke od varijabla koje ovise kako će dijete reagirati na pojedinu kriznu situaciju. Na kriznu situaciju ni jedna osoba ne reagira jednako. Dva najčešća pokazatelja traume i straha kod djece su promjena ponašanja i regresija (Bujišić, 2005).

#### *3.3.1. Bolest i hospitalizacija djece*

Bolest je za svako dijete i njegove roditelje krizna situacija. Što je bolest ozbiljnija, krizna situacija je jača. Hospitalizirano dijete je ranjivo, anksiozno, potišteno, usamljeno, zbunjeno, frustrirano, tjeskobno i može se suočiti sa stvarnima strahovima (Bujišić, 2005). Ponekad čak i zbog rutinskih pregleda boravak djeteta u bolnici za njega može biti traumatizirajući. Dijete se u takvoj situaciji nalazi na nepoznatome mjestu, okruženo nepoznatim ljudima koji mu vrlo često samo izazivaju ili pojačavaju postojeću bol. U Hrvatskim bolnicama uobičajeno je da se hospitalizirano dijete odvaja od roditelja tijekom intervencija, a posljedica toga su veći strahovi i dodatno uznemiravanje djece koja ne razumiju što im se događa i počinju se osjećati odbačeno. Djeca se tada sjećaju bespomoćno i ranjivo. U bolnici dijete nema moć ni kontrolu. Kako navodi Bujišić (2005), dijete počinje misliti da je samo izazvalo bolest jer je bilo neposlušno i tada se u njemu počinju javljati različiti strahovi. Djetetovi strahovi kao reakcija na hospitalizaciju ovise o djetetovoj dobi. Od rođenja do prve godine osnovni strahovi koji se javljaju kod djece zbog hospitalizacije su: gubitak potpore, buka, strah od nepoznatih, iznenadne i neočekivane pojave i odvajanje od roditelja. Kao reakcija na hospitalizaciju takva djeca su često razdražljiva

i plačljiva, ne uključuju se u igru, preosjetljivi su na dodire i smanjena im je mogućnost verbalne komunikacije. U dobi od dvije do tri godine kod djece se javljaju strahovi od glasnih podražaja, mračnih i uskih prostorija, strah od maski i raznih velikih uređaja te strah od osoba koje ih okružuju. Takva djeca misle da je njima bolnica kazna, to im izaziva plačljivost, počinju verbalno izražavati bol, smanjeni im je krvni tlak, odbijaju hranu i imaju konstantne promjene raspoloženja. Bujišić (2005) dalje navodi da se kod hospitalizirane djece u dobi od tri do šest godina javlja strah odvajanja od roditelja, od buke, nepoznatih mjesta, mračnih soba, strah od stranaca, „zločestih“ ljudi te strah od ozljeđivanja tijela. Kao reakciju takva djeca često iskazuju agresivno ponašanje, imaju noćne more, jasno verbaliziraju bol te doživljavaju regresiju. Djeca u dobi od šest do jedanaest godina strahuju od nadnaravnih bića, tjelesnih ozljeda, fizičkoga izgleda, groma, munje, samoće, odvajanja od roditelja i smrti. Takva djeca na strah reaguju povlačenjem u sebe, zanemarivanjem omiljenih aktivnosti, prkošenjem autoritetu i regresijom. Kako bi bolesna i hospitalizirana djeca što manje bila u strahu, potrebno ih je često posjećivati kako bi im se dokazala briga za njih. Potrebno je biti iskren s djecom i istaknuti da će ih pregled malo boljeti. Važno je razumijevanje dječje brige, čitanje knjiga o odlasku u bolnicu. Time će dijete znati iskustvo i osjećaje proživljavanja drugih. Stimulacija posjeta liječniku kroz igru, poticanje samostalnosti, djetetu će znatno olakšati boravak u bolnici. Isto se odnosi na marionetu, lutku ili plišanu igračku koje također olakšavaju boravak u bolnici. Neće se osjećati usamljeno i ostavljeno i imat će nekoga tko će ih tješiti i biti im potpora. Djetetu treba pomoći da razumije svoju bolest i podržavati ga da stupa u socijalnu interakciju kako bi mnogo spremnije prihvatilo život u bolnici (Bujišić, 2005).

### *3.3.2. Bolest člana obitelji*

Ukoliko je netko od članova šire ili uže obitelji teže tjelesno ili društveno bolestan, utoliko je cijela obitelj izbačena iz ravnoteže. U centar pažnje tada dolazi samo bolesna osoba, što kod male djece izaziva osjećaj straha od izbačenosti i isključenosti (Bujišić, 2005). Briga i pažnja koju ukućani moraju usmjeriti prema bolesniku, često ih stavlja pred velike zahtjeve, a moguće su i emocionalne i ekonomske poteškoće. Obitelj može postati društveno odvojena, što ostavlja trajne posljedice na djecu, posebno na onu mlađu. Ovisno o tome tko je od ukućana bolestan, odnosno koliko je dijete vezano za tu osobu određuje kako će dijete reagirati. Tako dijete lakše reagira na bolest bake ili djeda koje ne viđa često ili pak žive na drugome mjestu, nego kad baka ili djed žive s njime ili ga oni čuvaju. Djetetove emocije u slučaju bolesti ukućana mogu biti različite, no obično ih prevlada strah i napetost. Strahovi koji su izazvani bolešću člana

obitelji kod djece izazivaju osjećaj ljubomore. Ljubomora se javlja kod zdravoga djeteta kada teško bolesno dijete ostali članovi obasipaju darovima. Prisutna je osvetoljubivost, problemi u školi zbog prevelikoga skretanja pozornosti na sebe te psihosomatski simptomi ili izraženiji simptomi tjelesne bolesti koji se javljaju s jednakom namjerom: skretanjem pozornosti na sebe. Strahovi koji se u takvim situacijama javljaju kod djece su strah od napuštenosti, nevidljivosti i nevažnosti. U takvoj situaciji i zbog takvih strahova stradava djetetovo samopouzdanje. Vidljiv je strah od bespomoćnosti jer dijete zna da ne može pomoći. Tu je i strah ranjivosti od samookrivljanja. Djeca često imaju osjećaj da su ona kriva za bolest bliskih članova obitelji. To je posljedica njihovoga egocentričnoga načina razmišljanja koji ih navodi na pomisao da su oni skrivili ili izazvali bolest člana obitelji. Strah od obolijevanja od iste bolesti posebno je jak kod starije djece koja znaju stvarati uzročno-posljedične veze te se raspituju kako je osoba oboljela i može li se to njima dogoditi. Djecu s takvim strahovima treba razumjeti i objasniti da nije krivo za bolest druge osobe. Najbolje je to učiniti kroz igru. Djetetu je potrebno pridati više pozornosti kako bi se i ono osjećalo važno i posebno jer se zbog bolesti člana obitelji često osjeća zanemareno. Potrebno je stvoriti osjećaj sigurnosti i predvidljivosti i pokazati djetetu da je prihvaćeno i da nema razloga osjećati se postićeno i osramoćeno. Dijete treba poticati na govor o svojim osjećajima i pritom ga ne kritizirati, već saslušati. Kako bi se djeca riješila straha od bolesti člana obitelji potrebno ih je poticati na dramsko izražavanje, gdje bi djeca predstavila prizore iz života i mašte te ih poticati na stvaranje crteža za bolesnoga člana obitelji kako bi poboljšala komunikaciju sa samim bolesnim članom obitelji (Bujišić, 2005).

### *3.3.3. Smrt članova obitelji*

Smrt je prirodna pojava u životu svake osobe. Sa smrću se suočavaju djeca u svim dijelovima svijeta. Prvi djetetov susret sa smrću često je uginula životinja ili kućni ljubimac, a to može biti i smrt člana obitelji, prijatelja ili roditelja. Smrt člana obitelji ili roditelja za djecu može biti vrlo neugodno, depresivno, zastrašujuće i zbunjujuće iskustvo. Zbog emocionalne nezrelosti djece i smanjene mogućnosti suočavanja sa smrću onemogućuju djetetu da osjeti žalovanje za smrt voljene osobe (Bujišić, 2005). Smrt roditelja je najtraumatičniji događaj u životu djeteta. Smrt je dio života, no zbog svoje žalosti često je samim roditeljima teško pomoći djeci da razumiju smrt. Za dijete je u trenucima kada im umre bliska osoba najvažnija potpora roditelja. To može pomoći i njima samima da se lakše nose sa svojim osjećajima. Roditelj može s djetetom podijeliti svoja religijska uvjerenja tako što uključuje dijete u sami ritual sahrane. Djeca ne razumiju u potpunosti sam fenomen smrti i zbog toga je roditeljima teško

pričati o tome. Međutim, važno je da dijete uvijek zna istinu i da mu se odgovori na sva njegova pitanja i dvojbe. Općenito, djeci se smrt može prikazati pomoću stvarnih činjenica o samoj smrti, što ne znači da će djeca odmah to razumjeti i prihvatiti smrt kao takvu. Na to kako će dijete prihvatiti smrt utječe ponajviše njegov razvojni status. Mala djeca postupno shvaćaju pojam smrti. Često mlađa djeca smrt doživljavaju kao spavanje, a ne kao neizbježnu i nepovratnu. Djeca uvijek iznova mogu pitati što je to smrt, a na njihova pitanja treba odgovarati strpljivo, s razumijevanjem. Svako dijete je individua i drugačije shvaća smrt. Strah djeteta ovisi o njegovoj ličnosti i osobinama, ovisi o njegovoj kronološkoj i razvojnoj dobi, ali i stabilnosti njegovoga okruženja i potpori. Međutim, kod većine djece zbog smrti bliske osobe javlja se strah od napuštanja. Djeca se često boje da će ostati sama i ostavljena od svih. Zbog toga djeca često znaju pitati: Hoćeš li i ti umrijeti?. Djeca strahuju kako se nitko neće brinuti o njima, ukoliko im umru roditelji. Kod djece se javlja i strah krivnje i odgovornosti. Jednako kao i kod bolesti, ona i kod smrti često razmišljaju na način: Kada sam zločest, kada udarim sestru nešto će mi se loše dogoditi. Bit ću kažnjen. Nešto loše mi se dogodilo. Djed je umro, znači, bio sam zločest. Mlađa djeca često uključuju i mistično razmišljanje, odnosno vjeruju da njihove loše misli izazivaju loše događaje. Djeca često zbog straha od smrti imaju razna razdoblja ispada bijesa, tuge, tjeskobe ili ravnodušnosti. Strah u djeci izaziva promjene navika spavanja, poremećaje u navikama hranjenja, poremećaj kontrole sfinktera, često poricanje događaja, teško izražavanje emocija, lošu koncentraciju i slabi uspjeh. Kako bi djeci pomogli ublažiti strah koji se javlja zbog smrti člana obitelji, potrebno im je osigurati učestala i česta maženja, poštivanje uhodanih navika, stabilno okruženje, česte zagrljaje i izraze ljubavi, prihvaćanje njihovih reakcija, razgovor i iskrenost, podjelu vlastitih osjećaja, potporu i tjelesno iskazivanje emocija. Važno je djetetu osigurati stabilno okruženje jer dijete nakon smrti člana obitelji ne funkcionira jednako, poremećena mu je obiteljska ravnoteža i odnosi. Djetetu treba dati dodatnu pažnju i s njim provoditi više vremena, razgovarati i odgovarati na djetetova pitanja. Dijete treba potaknuti da izrazi svoje emocije. Tako će dijete iz pasivnoga stanja bespomoćnosti prijeći u aktivno stanje i suočiti se sa žalovanjem (Bujišić, 2005).

#### *3.3.4. Dijete i razvod*

Razvod je najčešće proces koji traje godinama i u kojemu su u većini slučajeva prisutni negativni događaji. Sam proces razvoda često počinje svađama među roditeljima. Svađe su često popraćene vikom i nasiljem. Djeca koja prisustvuju procesu razvoda često su i sami žrtve (Bujišić, 2005). Oni postaju svjedoci međusobnoga vrijeđanja, svađa, ponekad ih roditelji

pretvaraju u špijune, ispitujući djecu o partneru. Proces razvoda nastavlja se često odvojenim životom roditelja te dijete često ili ostaje samo kod jednoga roditelja ili pak mora tjedno ili mjesečno seliti od jednoga do drugoga roditelja. Prema Bujišić (2005), u Hrvatskoj svake godine propadne oko 4000 brakova u kojima su rođena djeca, a više od 90% te djece ostaje živjeti s majkom. Razvod najčešće uključuje dva osnovna pojma: imovinu i skrbništvo nad djecom. Dijete je time dovedeno u situaciju u kojoj se od njega očekuje da odluči kojega roditelja više voli i s kime želi živjeti. Taj postupak djetetu nabija osjećaj krivnje i straha. Djetetu se život počinje mijenjati iz korijena. Selidbe, česti nedostatak novaca, svađe i novi svakodnevni ritam života utječu na strah koji se javlja u djetetu. Djeca nakon dvije do četiri godine razvoda najracionalnije prihvaćaju novi brak njihovih roditelja. Djeci treba toliko vremena da shvate da je brak njihovih roditelja gotov i da se oni više neće pomiriti. Ako roditelj djeteta često mijenja partnere, dijete se počinje osjećati zbunjeno, anksiozno i u njemu se javlja strah od nepoznatih i od napuštanja. Djeca zbog straha često znaju odbijati novoga partnera roditelja. Zbog toga je važno da svaki roditelj djetetu objasni kako će ono uvijek biti na prvome mjestu. Strah koji se javlja u djeci često im otvara pitanja poput: Hoćeš li me i dalje voljeti?. Djeca se često boje da ukoliko roditelj prestane voljeti svog partnera, prestane voljeti i dijete koje ima s tim partnerom. Zbog straha, osjećaja nemoći i krivnje djeca često zahtijevaju dodatnu pažnju roditelja s kojim žive. Osjećaj straha od napuštenosti u djeci se javlja jer osjećaju da ih je odsutni roditelj zaboravio, pustio te se time javlja još veći strah od napuštanja od strane drugoga roditelja. Taj se strah povećava kada roditelji ostavljaju djecu na čuvanje nepoznatim osobama. Tako djeca postaju sve uplašenija i nesigurnija u roditeljsku ljubav. Sam strah kod djece donosi i niz drugih negativnih reakcija kao što su regresija, nisko samopoštovanje, depresija i bijeg u bolest (Bujišić, 2005).

### *3.3.5. Nasilje u obitelji*

Nasilje u obitelji odnosi se na zlostavljanje i/ ili napad na adolescente ili odraslu osobu koju provodi njihov partner (Bujišić, 2005). Taj se oblik nasilja naziva još i međuobiteljsko ili međupartnersko zlostavljanje. Djeca mogu biti i izravne, ali i neizravne žrtve nasilja. Slušanjem i gledanjem djeca postaju neizravne žrtve. Prema Bujišić (2005) takvu djecu se često naziva „Djeca koja žive s nasiljem“. U nasilju su uvijek prisutni napadač - pojedinac nasilan prema partneru i žrtva - pojedinac kojega partner zlostavlja. Nasilje u obitelji događa se u svim kulturama, a dijete se najčešće koristi kao sredstvo nasilja nad partnerom. Uzroci obiteljskoga nasilja nerijetko su povezani financijskim stanjem, alkoholom i ostalima opojnima sredstvima.

U obiteljima je obično muškarac taj koji zlostavlja, međutim, sve više i više ima žena koje tjelesno zlostavljaju supruga. Nasilje u obitelji na dijete ostavlja ozbiljan, višestruki i vrlo negativan utjecaj. Pravo svakoga djeteta je rast u zaštićenome obiteljskome okruženju. Naime, izgubi li dijete doživljaj da je dom ili pak obitelj mjesto ljubavi, gubi orijentir oko kojega može izgrađivati uravnoteženi život. Prijestup protiv obitelji, djeteta ili partnera uništava poštovanje i povjerenje te izaziva fizičke i psihičke deformacije te strah. Takvo iskustvo djetetu je jedno od najnegativnijih iskustava koje izravno utječe na njegov daljnji životni slijed. Nasilje u obitelji kod djeteta pobuđuje strah od svijeta. Budući da se dijete emocionalno razvija u obitelji kojom vlada nasilje, dijete na svijet počinje gledati kao na nesigurno mjesto i ne vidi smisao u postupcima ljudi. Kod djece se javlja i strah od krivnje. Mlađa djeca sebe počinju okrivljavati za izazivanje roditeljskoga bijesa te nastanka samoga nasilja u obitelji. Strah od sramote pred drugima također je posljedica nasilja u obitelji. Zbog nasilja u obitelji, kod djece se budi i strah od preseljenja i gubitka obiteljske sredine, svojih igračaka i prijatelja. Posebno pate školska djeca jer gube potporu vršnjaka. Samo nasilje kod djece izaziva strah od nasilnika. Takva djeca često izbjegavaju kontakt s drugima i zatvaraju se u sebe. Također, javlja se strah od spavanja. Djeca često imaju isprekidan san i noćne more. Djeca se bude preplašena, oznojena i nemirna (Bujišić, 2005).

### *3.3.6. Bolesti ovisnosti u obitelji i njihov utjecaj na dijete*

Ovisnost je stanje sužene svijesti koje osobu dovodi do disfunkcije odnosa sa samim sobom i okolinom u kojoj egzistencijalno i esencijalno postoji i djeluje (Maršić, 2020). Osobe koje uzimaju opojna sredstva ne ugrožavaju samo sebe, već i ljude u svome svakodnevnome okruženju. Dijete alkoholičara i drugih ovisnika uvijek osjeća posljedice roditeljske ovisnosti. U ovisničkim obiteljima, komunikacija i razmjena informacija često je nejasna i nepredvidljiva. Takav obiteljski život izaziva neslaganja i nerazumijevanja te je vrlo nepredvidljiv. Djeca koja žive u takvim obiteljima osjećaju se zbunjeno i nesigurno. Djeca počinju brinuti o samome zdravlju roditelja, njihovoj smrti, primjerice, u slučaju da roditelji voze pijani ili zbog prevelike doze narkotika. Djeca se počinju bojati i nasilja koje takav roditelj može početi vršiti nad njima. Djeca ovisnika boje se za sebe, za svoj položaj u obitelji. Ovisnosti roditelja kod djece pobuđuju strah od krivnje. Djeca često misle: „Da nisam naljutio tatu, ne bi se napio“ ili „Kad bih bolje učila, mama ne bi imala razloga piti.“ Uz strah kod djece se javlja i zbuđenost, gubitak samopoštovanja, nepovjerenje i nesigurnost (Bujišić, 2005).



## 4. UKLANJANJE DJEČJIH STRAHOVA

Djeca svoj strah iskazuju na različite načine, primjerice kroz plač, agresivno ponašanje, sram. Djeca reagiraju osjetljivo i odbojno na svaki roditeljski zahtjev. Pomoći plašljivomu djetetu nije lako ako odrasla osoba ne ovladava osnovnim pretpostavkama dječjega psihičkoga razvoja ili pak ako je uzrok dječjega straha nepoznati. Roditelji putem prakse djecu mogu naučiti kako se suočiti sa strahom i pogledati strahu u oči (Bujišić, 2005).

### 4.1. Preventivne metode u uklanjanju strahova

Kako navodi Shapiro (2002), svaki roditelj teži tome da odgoji dijete koje će u životu koračati hrabro i samouvjereno. Neka djeca će od rođenja pa nadalje upravo to i učiniti. Bit će znatiželjna, opuštena i neće se pokolebati u gotovo nikakvim društvenim situacijama. No, neka djeca te osobine neće steći tako lako ili ih uopće neće steći (Shapiro, 2002). Ona su jednostavno plašljiva i povučenija. Kada su takve osobine kod djece predugo zanemarene mogu dijete uvesti u svijet na oprezan i ograničavajući način. Dijete će izbjegavati nova iskustva, teško će stupati u kontakt s novim ljudima i neće razvijati svoje talente. Kao roditelji, odrasli uvijek žele pomoći svome djetetu da u svijet uđe sa zanimanjem i otvorena uma. Nevažno je li dijete rođeno plašljivo ili vrlo društveno, kroz djetinjstvo će se susreti s različitim strahovima. Načini kako se roditelji odnose prema djeci i njihovim strahovima znatno utječe na cjelokupni razvoj djeteta. Uz preventivne metode, ako je to moguće, roditelji mogu iskorijeniti uobičajene i ozbiljne dječje strahove prije nego oni počnu kočiti razvoj djeteta (Shapiro, 2002).

Kod dojenčadi je važno da roditelj ne popušta strahovima svoga djeteta. Ako je beba uvijek nečime uznemirena i ne prilagođava se novim situacijama, važno je da roditelj ne bude djetetu za petama. Važno je naučiti bebu da se sama smiri kad je uznemirena. Tada će umjesto da bude bespomoćno, dijete konačno učiniti nešto za sebe i imati osjećaj da je sposobno i manje ranjivo jer ne ovisi o drugima (Shapiro, 2002). Roditelj treba dijete učiniti manje osjetljivim. Tu vrijedi načelo desenzibilizacije koje je vrlo jednostavno. Ako se dijete nečega plaši, postepeno ga tome treba izlagati, stvarajući mu priliku da se navikne. Važno je pripremiti se na učinak. Nevažno o tome koliko dijete jadikuje, važno je oduprijeti se potrebi da ga se zaštiti. Zapravo, zaštićujući dijete roditelji ga čine manje otpornim na buduće stresne situacije, dok ga učenje na prilagodbu čini otpornijim za život (Shapiro, 2002).

Isto tako, djetetu je važno osigurati nova iskustva. Roditelji osjetljive djece često nastoje da se u njihovome životu ništa ne mijenja kako se njihova djeca ne bi uznemirila. No, to samo povećava dječji strah. Umjesto toga, važno je djeci osigurati nove vidike, ljude i zvukove koji će ih potaknuti da uči i istražuje te da se prilagođavaju promjenama (Shapiro, 2002). Također, važno je djetetu omogućiti korištenje „predmeta za prijelazno razdoblje“. Gotovo svako dijete ima neki predmet, igračku ili pokrivač koji mu pruža utjehu. Djeca vole posegnuti za takvim predmetom najviše dok su uznemirena. Djeca takve predmete dodiruju, mirišu, spavaju s njima. Osjet dodira pruža djeci utjehu kao i njegov miris. Osjet mirisa povezan je s najstarijim centrom za emocije u mozgu pa tako i snažno utječe na njih (Shapiro, 2002).

Kod male i predškolske djece osnovni elementi koji su presudni za prevenciju prevladavanja strahova su razum, razumijevanje i opuštanje. Takvoj djeci jasno treba pojasniti da je njihov strah neutemeljen. Na djetetu razumljivi i logičan način treba objasniti zašto su njegovi strahovi bezrazložni. Djeci treba sugerirati činjenice, imajući na umu njihove jezične sposobnosti i razinu razumijevanja (Shapiro, 2002). Uvjeravanjem treba poticati samostalnost djeteta. Zagrliti i pogladiti po leđima uz nekoliko riječi utjehe, mlađemu je djetetu dovoljno da ga se u nešto uvjeri. Obično je to dovoljno za većinu razvojnih strahova. Ako roditelji čine više od onoga što je potrebno, njihovo preveliko uvjeravanje može izazvati suprotan efekt i time povećati djetetov strah. Roditelji koji stavljaju dijete u svoj krevet uspostavljaju takav obrazac ponašanja od kojega će se dijete teško maknuti. Kao i dojenčadi, izoliranje male i predškolske djece od uobičajenih strahova umanjuje im priliku za razvoj vlastitih obrambenih mehanizama. Važno je dijete naučiti kako da se opusti. Vještina opuštanja jedna je od najvažnijih vještina za uspjeh. Ta vještina uključuje sposobnost ignoriranja određenih strahova. Vještina opuštanja čuva djetetov um i tijelo u smirenome i neopterećenome stanju (Shapiro, 2002). Isto tako, dijete treba suočiti sa zastrašujućima događajima. Dijete ne treba siliti da se suoči sa strahom jer se time strah samo povećava. Međutim, suočavanje sa zastrašujućom situacijom koristi kada između roditelja i djeteta vlada suradnički odnos i kada se slijede načela desenzibilizacije i samosmirivanja. Ta načela traže od djeteta da se potpuno izloži strahu (Shapiro, 2002). Nadalje, s djetetom treba razgovarati o budućima događajima. Opisi koji se daju djetetu moraju biti poznati tako da je ono samo sposobno složiti predodžbu o onome što ga čeka u budućnosti. Izbjegavanje zastrašujućih filmova i priča te zaštita djeteta tijekom noćnih strahova jednako je važna u prevenciji prevladavanja strahova. Ako dijete ima noćne strahove, ono se mora osjećati sigurno uz svoje roditelje. Važno je održavati redoviti raspored spavanja i ne pokretati priču o noćnim morama i strahovima jer bi to dijete samo još više zabrinulo (Shapiro, 2002).

Majke koriste različite tehnike kojima pomažu svojoj plašljivoj djeci. Često majke različitim davanjem primjera (na primjer ulazak u tamnu prostoriju), objašnjavanjem i uvjeravanjem, predlaganjem različitih tehnika za rješavanje problema (na primjer da dijete samo navečer može ugasiti svjetlo), učenjem kako postupno pristupiti objektu koji kod djeteta izaziva strah, odvrćanjem pažnje (na primjer dijete jaše na konju – usisavaču, dok strašni uređaj ne radi) i upozoravanjem djeteta na potencijalno strašne događaje (na primjer dobivanje injekcije kod liječnika) pomažu u prevladavanju straha. Majke su vrlo maštovite u svojim tehnikama, ali vrlo je često ta djeca ipak sama prevladavaju strahove. Djeca odrastanjem sve više upoznaju sebe i uče o svojoj okolini i imaju veću sposobnost utjecanja na objekte (Bujišić, 2005).

#### *4.2. Prevladavanje strahova*

Rastom djeteta neki strahovi nestanu sami od sebe (Čuturić, 1995). Djetetovo iskustvo i shvaćanje pomaže mu da sebe sačuva od neugode koju donosi strah. Pri tome treba razlikovati jednostavne strahove čiji podražaji dolaze iz okoline i neugodne strahove nastale iz unutrašnjega djetetovoga psihičkoga života (Čuturić, 1995).

Jednostavni strahovi brzo mogu nestati ako odrasle osobe pravilno postupaju prema djetetu. Zato dijete treba upoznavati s određenima podražajima, bili oni ugodni ili ne. Dijete ne treba prisiljavati na nešto čega se boji te mu treba dati vremena da se prilagodi onome čega se donedavno bojalo. Djetetu treba stvoriti ugodna iskustva kako bi što prije prevladalo strah (Čuturić, 1995).

Neugodne strahove moguće je ukloniti ako ih povežemo s ugodom. Strah možemo ukloniti i postupnim upoznavanjem s neugodnima i neželjenima situacijama. Hoće li se dijete i dalje bojati ili će prebroditi svoj strah ovisi o odraslima. Dijete se ne smije prisiljavati da učini nešto što ne želi te ga se ne smije kažnjavati. Takav pristup prema djetetu strah neće ukloniti, već će se on samo povećati. Ismijavanje, ruganje i ignoriranje djeteta vezano za njihov strah ne koristi djetetu u njegovome prevladavanju. Dijete uvijek treba pripremiti na stvarnu situaciju, bez laganja. Nisu potrebna duga pripremanja jer ona stvaraju stres i tjeskobu od zamišljenih situacija. Strahovi koji nastaju u dječjoj mašti najteže je ukloniti. Djeca često ne govore o takvim strahovima, ili pak govore samo o njegovim dijelovima. Djeci je potrebno pomoći da što više u slobodno vrijeme govore o strahovima. Putem razgovora odrasli moraju saznati čega se dijete boji i izbjeći smijanje jer će dijete tada kako bi se pokazalo „hrabrim“ još više početi

potiskivati svoj strah. Takav potisnuti strah može izazvati velike teškoće u odrastanju (Čturić, 1995).

Pojedina djeca su kroz svoje odrastanje doživjela strahove kojih se teško oslobađaju i za koje je potrebna stručna pomoć. Velik broj roditelja svoje dijete odgaja u strahu, posebice ako je to dijete dugo iščekivano, nedonošče ili bolesno. Takvo dijete svoj život promatra na drugačiji način. Ono izmišlja razne situacije koje mogu zadesiti njega i njegovu obitelj te je stalno zabrinuto. U takvim okolnostima djeca trebaju pomoć stručnjaka (Čturić, 1995).

#### *4.2.1. Razgovori o strahu*

Kako navodi Ennulat (2010), u svakodnevici dječjega življenja trebalo bi stvoriti različite situacije u kojima će djeci, ali i odraslima biti omogućeno da progovore o strahu i izraze svoje emocije. Svoje unutarnje, psihičko doživljavanje djeca mogu izraziti riječima. Kada riječi izgovaramo pred drugima, oni se sami uživljavaju u naš strah, slušajući nas. Upravo suočavanje sa strahom ima vrlo transformirajući efekt. Ako dijete shvati da nije samo u svome strahu, stvara osjećaj humanosti koji potječe iz doživljene bliskosti koje je dijete stvorilo u grupi. Strahovi se tiču temeljne percepcije ljudske egzistencije i zbog toga razgovori o strahu mogu pokazati vrlo veliku dubinu. Međutim, razgovor o strahu neće nestati automatski zbog samoga spominjanja straha. Odrasla osoba najprije mora biti upućena i svjesna vlastitih strahova te imati veliku vještinu uživljanja. Ako iz te unutarnje otvorenosti dođe do poticaja razgovora o strahu, ako se grupa osjeća sigurno, ona ga može prihvatiti. Grupa će se osjećati sigurno samo ako su odnosi u grupi građeni na međusobnome povjerenju. Za odraslu osobu vrlo je važno da stvori osjećaj za pravi trenutak inicijacije razgovora, a taj osjećaj je često intuitivan. Vrlo je važno da dijete osjeti da ga se čuje u neakvima svakodnevnima situacijama pa je tako važno da ponekad ponavljamo djetetove izjave kako bi ono postalo sigurnije u samoga sebe i samo započelo razgovor o strahu. Ako djeca ne uspijevaju govoriti o svome strahu, važno je maknuti prisilu te je pogrešno prebacivati im poricanje straha. U situacijama u kojima dijete priča o nekim važnim događajima o svome životu i odjednom promijeni temu i nelogično prijeđe na drugi sadržaj, može biti znak dječjega povezivanja straha s određenima događajima. Ako dijete ne nastavlja govoriti o strahu, ne smijemo ga prisiljavati. Zapisi dječjega razgovora mogu biti pravi poticaj. Oni mogu biti pomoć u pripremanju za razgovor te nam mogu prikazati različite mogućnosti dječje samorefleksije doživljavanja putem ponavljanja (Ennulat, 2010).

#### 4.2.2. *Prevladavanje straha pomoću igara i pjesmica*

Dječja igra je ciljane, određene djelatnosti ispunjena užitkom i zadovoljstvom (Ennulat, 2010). Dijete putem igre prerađuje svoja osobna iskustva te prikazuje načine na koje ono doživljava svijet i sebe u svijetu. Dijete u igri pokazuje stanje napetosti, nesigurnosti, sreće, opušta se u rizik i osjeća se sigurno. U igrama bez prisustva odraslih djeca izražavaju vlastite strahove. U takvoj igri velika važnost se pridaje pravilima igre. Pravila djeci daju sigurnost i stabilnost te im jamče da se u igri mogu upustiti u situacije koje su povezane sa strahom, a sve kako bi djeca pokazala i dokazala svoju hrabrost. Djeca se na kraju takvih igara osjećaju ponosnima što su uspjela savladati izazove pred koje su stavljeni. S druge strane, u igri se strah potiskuje. Ako se dijete u igri osjeti prezasićeno i traumatizirano ono izlazi iz igre bez da razmišlja o tome hoće li ga drugi ismijavati što napušta igru. Ako se grupa složi, to se dijete u bilo kojemu trenutku može ponovo vratiti u igru. Ovakav postupak sa strahom djetetu omogućuje da bude plašljivo. Djetetu treba omogućiti mogućnost povlačenja kako bi ono ponovo skupilo hrabrosti te mu kasnije na njegov zahtjev treba omogućiti ponovo priključivanje igri. Takvo ponašanje može se stvoriti samo unutar grupe koja pojedinca neće smatrati manje vrijednim i kukavičkim. Neke od igara koje se mogu provesti su: „ Tko je ispod deke?“- tom igrom djeca se mogu sakriti ispod deke, a plašljiva djeca mogu se sakriti s prijateljem kako bi iskusila povjerenje i blizinu drugoga te shvatila da nisu sama iako su pokrivena ispod deke, „ Hvatanje sjena“- ova igra djeci nudi mogućnost upoznavanja ljudske sjene na drugačiji, zabavan način, bez straha da će im sjena nauditi, „ Izgovaranje rima“- rime djeci daju određenu sigurnost i potiču ih na zabavu, „ Bježi mišiću, eto mace!“ - u situacijama povezanim sa strahom bijeg je ponekad ono što treba učiniti, bježanje zabavlja djecu, ali isto tako zabavlja ih i kada nekoga love i kada netko lovi njih. Pjesme koje u sebi sadrže riječi kojih se djeca boje, mogu im pomoći u prevladavanju strahova. Izgovaranjem takvih riječi, djeca stječu hrabrost i ne boje se više suočavanja s tim riječima. Neke pjesme za prevladavanje straha: „Duhovi“, „Strahu, tko si ti?“, „ Tko se boji vuka?“ i „Hrabrost, nada i zaštita“ (Ennulat, 2010).

#### 4.2.3. *Prevladavanje straha pomoću bajki*

Bajka predstavlja jedan od najstarijih oblika usmenoga narodnoga stvaralaštva kod koje se čudesno i nadnaravno isprepliće sa zbiljskime na takav način da između prirodnoga i natprirodnoga, stvarnoga i izmišljenoga nema pravih suprotnosti (Težak, 1998). Bajke pričaju priče o djeci, životinjama i odraslima koji se vrlo često na početku nalaze u strašnoj nevolji. Nakon nevolje, oni traže put izlaza na kojemu se susreću s raznim opasnostima. Na samome

kraju junak ili junakinja bajke, dozreli kroz sva iskustva kroz koja su prošli ponovo se vraćaju u ljudsku zajednicu. Bajke nude različite faktore za prevladavanje dječjih strahova. Bajke ne treba tumačiti ni obrazlagati. Bajke sadrže jezik slika i simbola koji odgovaraju razvojnomu stupnju dječje svijesti pa se tako svako dijete može iskustveno orijentirati u slikama bajki. Bajka dočarava širinu ljudskoga iskustva. One bez dotjerivanja prikazuju ljudske živote. Nesigurnost ljudskoga postojanja izražava se jednako kao prijetnja. U bajkama se krizne situacije ne ukrašavaju te to djetetu omogućuje oblikovanje priče prema vlastitoj mašti i kreativnoj snazi. Pomoću bajki djeca saznaju i uče o manje ugodnima osjećajima te načinu ophođenja s istima. Bajke ne ostavljaju djecu ravnodušnima zato što svakome problemu i opasnosti daju rješenje i način na koji se opasnost može prevladati. U bajkama postoje i likovi pomagači pomoću kojih djeca shvaćaju da nikada nisu sama. U samoj radnji bajke djeca traže dijelove s kojima se mogu poistovjetiti i koji odgovaraju njihovoj individualnoj situaciji. Tim načinom bajka pokazuje svoju terapeutsku snagu. Bajka nudi odraslima da upoznaju djecu na psihološkoj, duhovnoj razini. Različita iskustva pokazuju da djeca vrlo otvoreno reagiraju na sadržaj bajke. Ona odmah izražavaju suosjećanje i brigu ili pak sreću. Djeca vole ponovo slušati bajke. Time dobivaju dojam čvrste strukture bajke. Sretan završetak bajki ključna je njezina karakteristika. Sretan kraj predstavlja nagradu za sve izazove, pothvate i pretrpljene strahove koje su likovi morali proći. Stabilnost i pouzdanost na sretan kraj pomaže djeci da se sami baš kao i likovi iz bajki upuste u opasne puteve i prevladaju svoje strahove (Ennulat, 2010).

#### *4.2.4. Jačanje djetetova samopouzdanja*

Djeca gledajući druge uče izražavati, a potom i kontrolirati vlastite emocije. Dječje izražavanje emocija blisko je povezano s njihovom sposobnosti tumačenja emocionalnih signala drugih ljudi (Berk, 2015). Emocije su važne za stvaranje djetetove slike o drugima, ali i slike o samome sebi. Tijekom suočavanja sa strahom djetetovo samopouzdanje je ugroženo. Roditelji djeteta su često pod velikim pritiskom jer nemaju dovoljno strpljenja za dijete, a time se dijete još teže nosi sa svojim strahom. Dječje samopouzdanje zasniva se na kvalitetnim odnosima s odraslima i drugim vršnjacima. Ako odrasli djetetu šalju negativnu poruku, dječje samopouzdanje pada i narušava se. Važno je da odrasli stvore prijateljski odnos s djecom. Oni trebaju biti pažljivi i nježni kako bi se dijete u njihovome prisustvu osjećalo vrijedno. Djetetu treba omogućiti da pomaže drugima, da se samostalno izražava, da sudjeluje i da samo odluči hoće li svoj strah zadržati za sebe ili ne (Ennulat, 2010).

#### *4.2.5. Učenje o osjećajima*

Djeca od najranije dobi uče da potisnu i ne pokazuju svoje osjećaje pred drugima, što ih koči i u pokazivanju svojih strahova (Ennulat, 2010) Važno je da djeca shvate da imaju pravo na svoje osjećaje, bili oni tužni ili bijesni. Neophodno je djeci pomoći u shvaćanju vlastitih osjećaja, kontroliranju osjećaja i njihovom izražavanju. Ako dijete zna da može pokazati bilo kakav osjećaj i da se on neće smatrati krivim, ono će lakše shvatiti, izreći i prevladati svoj strah (Ennulat, 2010).

## **5. ZAKLJUČAK**

Strahovi su normalan dio razvoja svakoga djeteta. Strah upozorava dijete da preuzme mjere opreza i pripremi se na brojne izazove s kojima će se morati suočavati kroz odrastanje. Svako dijete mora naučiti mehanizme kontrole svojih strahova. Što dijete ranije nauči suočavati se s vlastitim strahovima, počet će više vjerovati u sebe i svoje sposobnosti. Razgovor s roditeljima ili bliskim osobama djetetu može pomoći da shvati kako ono čega se plaši zapravo i nije tako strašno. Kada se o osjećajima razgovara, djeca nauče da je posve normalno ponekad biti preplašeno. Uz veću toleranciju neugodnih osjećaja, djeca će se u svojem svijetu osjećati zadovoljnije i slobodnije. Mogućnost nošenja sa strahom stvara unutarnju sigurnost koja omogućuje prihvaćanje svijeta u kojem se živi.



## 6. LITERATURA

1. Berk, L.E. (2015). *Dječja razvojna psihologija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
2. Bujišić, G. (2005). *Dijete i kriza: priručnik za odgajatelje, učitelje i roditelje*. Zagreb: Golden marketing- Tehnička knjiga.
3. Crist, J.J. (2005). *Što činiti kada smo uplašeni & zabrinuti: vodič za klince*. Donji Vukojevac: Ostvarenje d.o.o.
4. Čturić, N. (1995). *Zabrinjava me moje dijete: ponašanje djece od 2. do 6. godine*. Zagreb: Školska knjiga.
5. Davison, G. C. i Neale, J. M. (1999). *Psihologija abnormalnog doživljavanja i ponašanja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
6. Ennulat, G. (2010). *Strahovi u dječjem vrtiću: priručnik za roditelje i odgojitelje; pomognimo djeci pri njihovom suočavanju sa strahovima*. Split: Harfa.
7. Maršić, L. (2020). *Ovisnost- zarazna bolest duše*. Zagreb: Hrvatska sveučilišna naklada d.o.o.
8. Mendez- Ponte, M. (2018). *Velika knjiga emocija*. Zagreb: Planetopija.
9. Mikas, D., Pavlović, T. i Rizvan, M. (2015). *Strahovi djece predškolske dobi*. Paediatrica Croatica, 59(1), 1-6.
10. Moroney, T. (2006). *Kada se bojim*. Zagreb: Golden marketing- Tehnička knjiga.
11. Oatley, K. i Jenkins, J.M. (2003). *Razumijevanje emocija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
12. Petz, B. (1992). *Psihologijski riječnik*. Zagreb: Prosvjeta.
13. Riemann, F. (2002). *Temeljni oblici straha: studija iz dubinske psihologije*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
14. Shapiro, L. E. (2002). *Malo pervencije: kako roditelji mogu spriječiti probleme u ponašanju i emocionalne probleme djece*. Zagreb: Mozaik knjiga d.o.o.
15. 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.
16. Stiefenhofer, M. (2002). *55 savjeta...kad se vaše dijete boji*. Rijeka: Andromeda d.o.o.
17. Težak, D. (1998). *Bajke: antologija*. Zagreb: DiVič
18. Vasta, R., Haith, M. M., Miller, S. A. (2005). *Dječja psihologija: moderna znanost*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
19. Zucaro, L. (2015). *Pobijedite dječje strahove*. Zagreb: Trsat.

20. Wenar, C. (2003). *Razvojna psihopatologija i psihijatrija: od dojenačke dobi do adolescencije*. Prijevod trećeg međunarodnog izdanja. Jastrebarsko: Naklada Slap.

## **IZJAVA O IZVORNOSTI ZAVRŠNOGA RADA**

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

---

(vlastoručni potpis studenta)