

STRAH U DJEČJOJ DOBI

Strah od mraka, noćni strahovi, strah od određenih životinja, strah od napuštanja od strane majke ili bliskih osoba – sve su to tipični dječji strahovi. Svako dijete ih proživljava u djetinjstvu. Ovisno o temperamentu djeteta, urođenim osobinama i obiteljskoj atmosferi normalni su za razvoj djeteta. Dijete se ponaša domišljato prema takvim strahovima i samo izgrađuje vlastitu strategiju obrane. Važno je da dijete ima razumijevanje, potporu i pomoć bliskih osoba kojima vjeruje. Karakterističan strah dojenčadi i male djece je strah od napuštanja, odvajanja. U prvom mjesecu života kod dojenčadi se javlja strah da će izgubiti tjelesni kontakt s majkom. U dobi od oko osam mjeseci dijete se boji ako ga nepoznata osoba želi uzeti u naručje. Kada dijete počne puzati, ono otkriva i istražuje novi svijet. Boji se nepoznatog, novog. Strah od napuštanja i odvajanja dolazi do vrhunca između druge i treće godine života djeteta. Prva iskustva kada duže ostaje bez društva bliskih osoba vrlo su bolna. Vezana su uz odlazak i boravak u jaslicama odnosno vrtiću. Strahovi od životinja i mraka tipični su za predškolsku dob. Dijete se boji životinja koje su mu nepoznate, no to je normalan, biološki opravdan strah kojim se štiti. Ako se dijete bez ikakva povoda i razloga ponaša panično i burno reagira kada vidi npr. psa, tada govorimo o fobiji. S razvojem samosvijesti u djetetu se budi strah od ozljeda pa u toj fazi odrastanja i mala krastica ili ogrebotina može izazvati paniku ili strah.

Kada je strah pretjeran mogu nastati poremećaji ličnosti. Jaki strahovi mogu utjecati na osobni i socijalni razvoj djeteta i potrebna je pomoć terapeuta. Roditelji se ne bi trebali ponašati previše zabrinuto i zaštitnički prema djetetu ako ono pokaže strah. Ne treba to odmah smatrati opasnim. Većina djece gradi vlastite obrambene mehanizme kojima svladavaju strah i uče kako se ponašati u nepoznatim situacijama. Roditelji niti u kojem slučaju ne smiju prenositi vlastite strahove na djecu. Važno je da oni imaju povjerenja u vlastite sposobnosti svojeg djeteta, da postoji međusobno povjerenje. Djeca imaju potrebu i želju za pouzdanom potporom kada se nađu u za njih teškim situacijama. Kada dijete pokaže strah nećete mu pomoći utješnim izjavama: „Nije to ništa!“ ili „Jadno moje dijete!“ Ne treba omalovažavati dječji strah niti pokazivati pretjeranu sućut i samilost. Otvoreno zanimanje za ono čega se dijete boji, nekritiziranje, šala i smijeh umirit će dijete i dati mu osjećaj da svoje bojazni može podijeliti sa bliskim osobama. Ako zaista želite pomoći djetetu, morate otkriti uzroke njegovih strahova i pomoći mu da ih se riješi. Dijete će se osjećati sigurno i zaštićeno uz priču za laku noć, poljubac, svoje omiljene plišane životinje koje će ga čuvati tijekom spavanja. Bitno je da roditelji otvoreno razgovaraju s djetetom o strahovima i kako ih prebroditi.

Literatura: DER BROCKHAUS; DJECA, RODITELJI I ODGOJ: Kako razumijeti i odgajati djecu

Julija Biškup, odgojitelj