

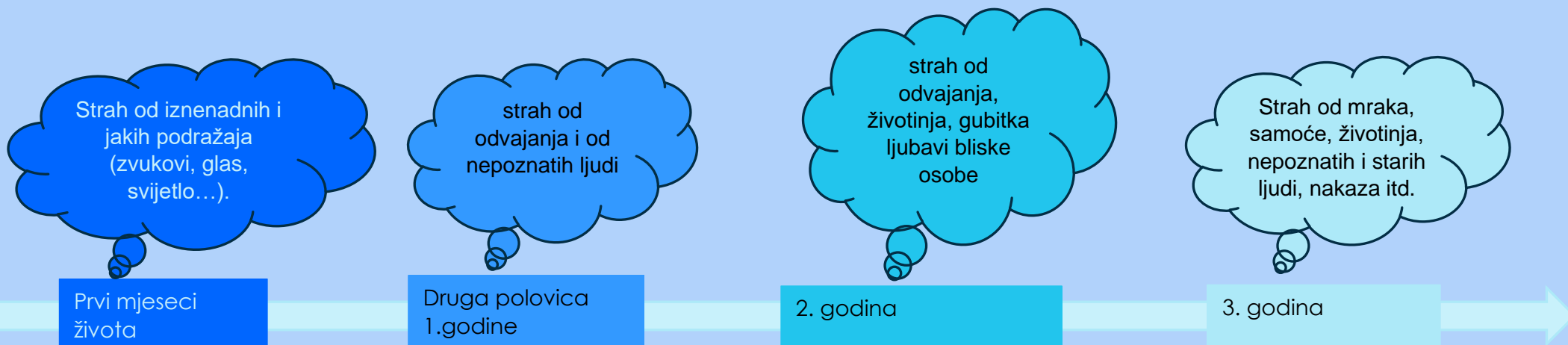


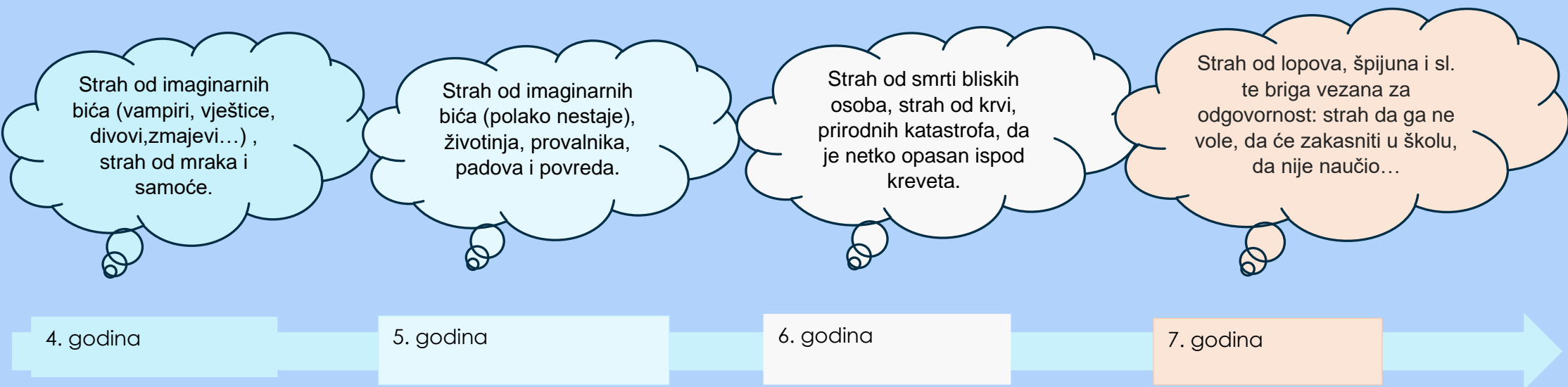
Strahovi kod djece

Strah je jedna od primarnih emocija koja ima ulogu zaštite ljudi od opasnosti. Pri doživljavanju straha u našem tijelu odvijaju se fiziološke promjene koje nas pripremaju na bijeg (udaljavanje od prijetnje) ili suočavanje s prijetnjom i time nam pomažu da prevladamo strah ili da se zaštitimo od realne opasnosti. Najčešće fiziološke promjene su: lupanje srca, ubrzano disanje, povišeni krvni tlak, suha usta...itd. Strah treba razlikovati od **anksioznosti** koja se definira kao složen i neugodan osjećaj tjeskobe koji najčešće nije vezan za realnu opasnost u sadašnjosti nego za prijetnju koja se predviđa u budućnosti.

Svaki razvoj u životu praćen je osjećajem straha jer sve što je novo i nepoznato može predstavljati prijetnju za nas. Strah je stoga pokretač razvojnih procesa.

Većina strahova kod djece su razvojno primjereni i normalni dio emocionalnog sazrijevanja te imaju i funkciju osamostaljivanja djeteta. Spontano se povlače i povezani su sa stupnjem kognitivnog razvoja djece te su povezani s brigama djece u određenom razvojnom razdoblju.





Činimo li djeci uslugu ako ih štitimo od strahova ?

Ne ! Trebamo im omogućiti suočavanje sa strahom kako bi ga prevladali. To ne znači da strahove djece ne trebamo shvatiti ozbiljno i da ih trebamo “omalovažiti” (npr. posramljivati dijete zbog straha, reći mu da se samo bebe boje, uspoređivati ga s drugom djecom). Umjesto toga, možemo mu omogućiti da se povuče od izvora straha te mu dati dovoljno vremena da se navikne na situaciju. Pri suočavanju djeteta sa strahom roditelji ne bi trebali dijete “gurnuti” u situaciju koja mu izaziva strah (npr. bacanje u vodu djeteta koje se boji vode) već mu omogućiti postupno izlaganje kako bi steklo hrabrost. Roditelj djetetu kroz slikovnice i priče može pomoći u suočavanju sa strahom te mu pomoći da izrazi strah kroz crtež ili igru.

Suočavanjem sa strahom dijete ima priliku prepoznati opasnost, razviti sustav obrane i tako se pripremiti za nove životne izazove.

Zaključno:

Navedeni strahovi razvojno su primjereni i sastavni su dio normalnog emocionalnog razvoja djece, prolaze spontano te ne zahtijevaju stručnu pomoć. Iako su strahovi sastavni dio razvoja i postepeno slabe, nekada mogu postati intenzivni i dugotrajni te ometati svakodnevno funkcioniranje djeteta. Tada je potrebno potražiti stručnu pomoć.

Literatura:

- Baćan M (2013). Dječji strahovi: Što trebamo znati. www.poliklinika-djeca.hr/.../djecjistrahovi-sto-trebamo-znati/.
- Ennulat, G. (2010). Strahovi u dječjem vrtiću. Split: Harfa.
- Mikas, D., Pavlović Ž. i Rizvan M. (2015). Strahovi djece predškolske dobi. *Paediatr Croat.* 2015; 59, 1, 1-6.
- Vulić-Prtorić A. (2002). Strahovi u djetinjstvu i adolescenciji. *Suvremena psihologija*, 5: 271- 93.
- Vasta R., Haith M.M., Miller S.A (2005). Dječja psihologija. Jastrebarsko: Naklada Slap.