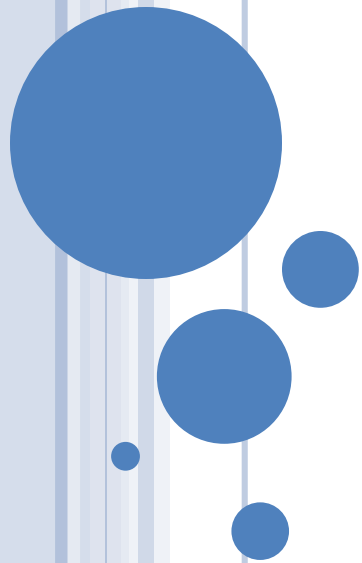


# DJEČJI STRAHOVI



## UVOD

- Strah je neugodan osjećaj koji se u nama javlja kad se suočimo s nekim vanjskim ili unutarnjim objektom .
- Neki su objekti gotovo univerzalni, primjerice zmija, bolest, smrt, potres, mrak, ludilo, mučenje.
- Stanje neugode nazivamo - tjeskoba, anksioznost, strepnja.
- Strah nas često štiti od situacija koje bi mogle biti pogubne za nas.
- Svojstven je čovjeku i životinjama, te je evolucijski veoma važan.
- Nerealne, pretjerane strahove nazivamo fobije.



## REAKCIJE U STRAHU

- Dijete se ne ponaša kao odrasla osoba.
- Reagira zakočenošću, bijegom, vrištanjem, neće se suprotstavljati izvoru straha.
- U djece redovito nalazimo tzv. razvojne strahove, koji su normalna pojava.



# DOJENAČKO DOBA

## REFLEKSNI STRAH I STRAH OD INTENZIVNOG ZVUKA

- Istraživanja razvojne psihologije pokazala su da su čovjeku urođene samo dvije reakcije straha: strah od jakog zvuka i strah od iznenadnog gubitka podloge
- John Watsonow eksperiment s malim Albertom



# SEPARACIJSKI STRAH

- Dijete se ne želi razdvojiti od roditelja.
- Dijete je potreseno kada ga roditelji ostave s drugima.
- Javlja se između 8. mjeseca i 1. godine, a vrhunac je između 1. i 2. godine.
- Dvije su faze u ponašanju djeteta: u prvoj – dijete se buni, viče, a u drugoj – dijete se povlači u sebe.
- Ako se zadrži do predškolske dobi naziva se poremećajem straha od odvajanja.
- Simptomi poremećaja: panika, noćne more od odvajanja...



## STRAH OD NEPOZNATIH OSOBA

- U drugoj polovini prve godine kod djeteta se javlja strah od nepoznatih osoba.
- U 7. mjesecu dijete počinje biti nepovjerljivo prema stranim osobama.
- Dijete se ne treba prisiljavati na druželjubivost, strah će prirodno nestati.



# RANO DJETINJSTVO

## STRAH OD IMAGINARNIH STVARI I BIĆA

- Strah od mraka javlja se u trećoj godini.
- Dijete se plaši da ga netko ne uhvati, da će pasti, povrijediti se ili da će iz mraka izroniti vampiri, kosturi.
- Od 5. godine strah može biti vezan za različite okolnosti.



# SREDNJE DJETINJSTVO

## STRAH OD ŠKOLE

- Školska fobija je tzv. neurotski strah (nije normalni razvojni strah)
- Odbijanje odlaska u školu može biti i prolazna reakcija na neku neugodnu situaciju unutar škole ili školskog okružja.
- Školska se fobija pojavljuje kod svih dobnih skupina i djece svih razina i intelektualnih sposobnosti.



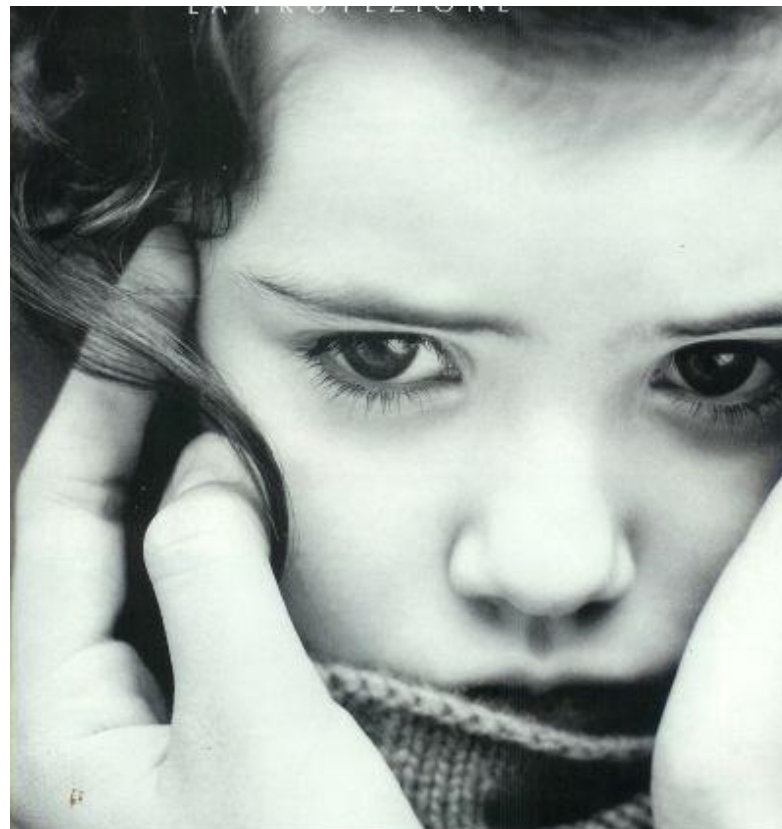


- Najčešće se pojavljuje između 5. i 7. godine, te između 11. i 14. godine.
- Takva djeca često se tuže na tjelesne smetnje



## STRAH OD SMRTI ČLANOVA OBITELJI

- Vrlo teško iskustvo za dijete.
- Takvi događaji mogu pokrenuti djetetove noćne more o smrti.
- Vrlo je važan razgovor roditelja s djecom o svojim osjećajima.
- Dijete smrt doživljava kao vlastitu napuštenost.
- Kad roditelj razgovara s djetetom o smrti treba potražiti znakove straha koji se mogu pojaviti u djetetovim mislima.



# STRAH OD FIZIČKIH OPASNOSTI

- Kod djece se može javiti i strah od visine (strah od skakanja s namještaja i kroz prozor (fantazije Petra Pana o letenju))
- Ovi strahovi javljaju se kad dijete postane svjesnije od pada s visine i shvaća da je sada dovoljno neovisno, da mora samo sebe štiti.



# ADOLESCENCIJA

## SOCIJALNI STRAHOVI

- Socijalne fobije su poremećaji koji se očituju iracionalnim strahom od ljudi i socijalnih situacija.
- Osobe s ovim poremećajem se plaše svih situacija u kojima ih drugi mogu gledati i uvrijediti.
- Simptomi su mnogo jače izraženi nego kad je riječ o normalnoj tremi ili nervozu pred nastup na javnoj sceni.



# KRIZA IDENTITETA

Javlja se u fazi od 12. do 20. godine.

- Neke od kriza: separacijska anksioznost zbog odvajanja od roditelja, nevoljenosti, nesposobnosti, strahovi zbog naglih promjena izgleda tijela, strahovi od bolesti, osiromašenje, neuspjeha, debljanja, seksualnosti, osjećaja manje vrijednosti.
- Te krize su prolaznog, razvojnog karaktera.
- Roditeljima mnogi interesi adolescenata mogu izgledati čudni.
- Ako ga više ne zanimaju odnosi sa vršnjacima, školske aktivnosti, akademski rad i obiteljski život, roditelj se može zabrinuti.
- Roditelji trebaju promatrati, biti otvoreni i pažljivi te provoditi više vremena zajedno sa svojim djetetom kako bi otkrili što se događa.



# NESIGURNOST

- U pubertetu se javlja gotovo kao redovita pojava.
- Često se događa da sumnjamo jesmo li dovoljno dobri, kad mislimo da su drugi bolji od nas, imamo milijun zamjerki na svoj izgled i ponašanje, mislimo da drugi imaju više sreće i uspjeha nego mi, mislimo da smo gubitnici koji smo iznevjerili roditelje i sebe.
- Stručnjaci kažu da je nesigurnost posljedica odgoja u obitelji u kojoj roditelji pred djecu postavljaju nerealne ili pretjerane zahtjeve, koji su agresivni, kažnjavaju, agresivni su i sl.
- Britanski znanstvenici kažu kako je od ukupno 8000 adolescenata njih 27 % izjavilo kako se često osjeća depresivnom, a navodi se kako je to najčešće zbog školskog pritiska, pritiska vršnjaka, te prevelikih obiteljskih očekivanja.
- Važno je detektirati potištenost, a ne ignorirati, te se ona mora uporno pokušati riješiti.



# ZAKLJUČAK

- U djetetovu svakodnevnom životu mnogo je toga što u njemu pobuđuje veliki strah, unatoč tomu što to smatramo opasnim.
- Sva djeca u određenom razdoblju odrastanja vjerojatno osjećaju strah, iako ga neka tako brzo prevladavaju da ih roditelji ni ne opaze.
- Djeca koja žive u živahnome aktivnom okružju, osobito u društvu braće i sestara, sklona su te strahove doživjeti ranije.
- Većina djece prije ili poslije napušta strahove ranoga djetinjstva te postaju neoprezni i katkada nerazumno hrabri mališani. Do tada djetetu možete pomoći izaći na kraj s tim strahovima.





# JOŠ NEKOLIKO SAVJETA ZA USPJEŠNO PREVLADAVANJE DJEČJIH STRAHOVA

- Dijete strahove obično prevladava samo, što znači da u većini slučajeva strahovi nisu neki dublji emocionalni problemi.
- Djetetu treba dopustiti da u određenim razvojnim fazama u vezi sa strahovima strahuje pa će u međuvremenu postati zrelije i tako mnoge strahove samo prevladati.
- Potrebno je izbjegavati lekcije ruganja ili logike.
- Djetetov strah prihvatiti kao prirodnu pojavu.
- Pružiti podršku djetetu kada se prepadne i utješiti ga.
- Ne očekivati da će dijete u svašta povjerovati.
- Uplašenom djetetu pomoći da se opusti (duboko udahne i odmori se).
- Opasno čudovište od kojeg se dijete uplašilo može se igrom riječi pretvoriti u nesprenjakovića koji je obukao različite čarape, sapleo se i pao i tako, umjesto strašila postao smiješan lik.
- Sjetiti se ponekad vlastitih iskustava iz djetinjstva.

