



STRAHOVI



KAJ JE STRAH ?

Strah je čustvo, s katerim se posameznik odziva, če zazna ogroženost ali grožnjo ogroženosti. Strah velja za prilagojen odziv, če se pojavlja na primernem mestu in ob primernem času.

Vsi otroci preživljajo obdobja strahov. Strahovi so normalen pojav. Z njimi si otroci pomagajo skozi različne razvojne težave. Z razvojem prihaja do spremembe v intenzivnosti, številu in vsebini strahov. S starostjo se otrokovo okolje razširja, zato prihaja v stik z vedno več dražljaji, ki lahko sprožijo strah.

Kadar je človek prestrašen, se v telesu sprosti adrenalin in temu sledi hitro učenje kako obvladati strah.

Nekatere strahove lahko vzbudijo otrokove resnične izkušnje z dražljaji, ki naravno vzbujajo strah (npr. glasni zvoki), ali neprijetnimi dogodki (npr. otrok se boji psov, ker ga je nekoč ugriznil pes).

Strahovi pa so lahko tudi posledica posnemanja vedenja oseb v njegovi bližini (npr. otrok vidi, da se starši ali vrstniki bojijo) ali pa poslušanja ali gledanja grozljivih televizijskih oddaj, filmov, zgodb ipd.

Možni izvor strahu je lahko tudi bujna domišljija (npr. pošasti v omari), zlasti zato, ker imajo otroci v predšolskem obdobju še razmeroma šibko sposobnost ločevanja resničnosti od domišljije.

Spoznavni razvoj otroku omogoča, da si predstavlja grožnje v več predmetih, situacijah in ljudeh. Otroci imajo omejene izkušnje in razumevanje dogajanja okoli sebe, zato jih neka nova izkušnja lahko prestraši enostavno zato, ker še niso doživeli česa podobnega. Otroci pa se lahko bojijo stvari s katerimi jih strašijo drugi ljudje, da bi bili pridni (npr. Če ne boš pridn, bo prišel babbav in te odnesel).

VRSTE STRAHOV

Razvoj na splošno določa, česa in kdaj se bo otrok bal, kaj bo sanjal, si domišljal, sanjaril, itn. Tako se otroci v tretjem in četrtem letu starosti bojijo zlasti ločitve od staršev, teme, zvokov, majhnih živali in žuželk ter tega, da bi ostali sami. V petem in šestem letu so strahovi vezani na temo, hude sanje, domišljajska bitja ali dogodke, nadnaravna bitja (duhove in pošasti), divje živali, nevihte, ločitve od staršev ter poškodbe. Ne glede na starost posameznikov strah sprožijo nenadni in nepričakovani dražljaji.

Strahovi z otrokovo starostjo postajajo številčnejši in močnejši. Hkrati pa z razvojem in izkušnjami številni strahovi izginejo, saj otrok spozna pravi pomen predmetov in pojavov, ki

se jih boji. Tako imajo otroci v zgodnjem otroštvu več strahov kot dojenčki in malčki, pa tudi več kot otroci v obdobju srednjega otroštva.

V strahovih otrok lahko opazimo individualne razlike, ki so posledica razlik v spoznavnem in telesnem razvoju ter izkušnjah. Na to, česa se bo posameznik bal vplivajo številni dejavniki:

- **inteligentnost** (nadpovprečno inteligenten bo izražal strahove, tipične za starejše otroke in obratno),
- **spol** (deklince v povprečju kažejo več strahov kot dečki);
- **socialnoekonomski položaj** (otroci staršev iz nižjega SEP kažejo več strahov, zlasti pred nasiljem);
- **telesno stanje** (bolni otroci kažejo intenzivnejše odzive strahu);
- **socialne interakcije** (strah sprožijo odzivi strahu pri drugih);
- **vrstni red rojstva** (prvorojenci imajo v povprečju več strahov);
- **osebnost** (ekstravertirani otroci posnemajo več strahov kot introvertirani).

Že novorojenček ima prirojen **strah pred padanjem**. To se kaže z objemajočim gibom, imenovanim Morojev refleks. Kadar otroka odkrijemo ali presenetimo ali če mu glavico hitro spustimo k podlagi, se roki sunkovito odročita in se potem približata, kot da bi hotel objeti kogarkoli ali karkoli v svoji bližini. Tako je dojenček že takoj po rojstvu opremljen, da poišče pomoč ob nagonskem strahu pred padanjem ali pred tem, da bi ga pustili brez fizične podpore.

Strah pred tujci je eden prvih očitnih znakov strahu pri dojenčku. Dojenček je sposoben ločiti med tujci in starši že pri starosti štiri do šest tednov, strah pred tujci pa se pojavi pri petih, osmih in dvanajstih mesecih. V tem obdobju gre za postopno zavest o tem, kaj počnejo drugi in tem, kako se zmorejo sami odzvati nanje. Otroku je potrebno dati priložnost, da tujca spozna in iz izkušenj se nauči, kako obvladati srečanja z neznanci in neznanimi okoliščinami.

Med tretjim in šestim letom otroci praviloma doživljajo strahove in se učijo njihovega obvladovanja.

Strah pred psi in drugimi živalmi, ki grizejo se pojavi, ko se otrok uči obvladovati lastne nagone, med katerimi je tudi ta, da v stiski začne gristi. Kar koli novega in neobičajnega izzove v njem strah, da bi ga utegnilo ugrizniti.

Strah ped hrupom in ropotom – gasilni avto, rešilni avto, loputanje vrat, ... vse to lahko v otroku nenadoma izzove reakcijo strahu. Lahko tudi napadalne scene na televiziji ali napadalnost starejših otrok vzbujajo v njem napadalna čustva in ga je strah.

Strah pred temo, pred pošastmi, čarovnicami in duhovi pridejo na plan ponoči. Podobe zveri iz sanj se pojavijo kot projekcije v temi. To se zgodi, ko hitro rastoči otrok razvija svojo samostojnost. Začenja se zavedati, da je odvisen od staršev, hkrati pa si želi biti samostojen.

Strah pred višino oziroma strah, da bi padel s povišja ali skozi okno (fantazija o letenju Petra Pana) lahko traja razmeroma dolgo. Pojavi se, ko se otrok bolj zave dejanske nevarnosti padca z višine in ugotovi, da je že dovolj samostojen, da bo moral paziti nase.

Strah pred smrtjo staršev je deloma posledica plašnosti in sramežljivosti in naraven strah, da ne bi zmožel nove izkušnje, ki je pred njim. Ta strah se povezuje s šolsko fobijo in strahom oditi od doma na zabavo ali obisk. Lahko se pojavi tudi strah pred lastno smrtjo. Pomembno je, da se izognemo pretirani reakciji na ta strah. Kadar kdo od sorodnikov ali hišna žival umre, je potrebno upoštevati čustva in strahove, ki jih vzbuja odhod ljubljene osebe ali živali.

Strah pred tujci in nadlegovalci je pogost tudi pri starših, zato je še toliko težje otroka naučiti, kako se obvarovati pred tujci in nadlegovalci, hkrati pa ne vcepiti otroku pretirane strahove v zvezi s tem. Otroka bomo manj obremenili in ga zaščitili, če ve, da lahko vsakršne strahove ali skrbi takoj zaupa staršem, in če ve, da mu bodo prisluhnili in odgovorili.

Strah pred napadalnimi otroki se z leti pojavi, saj tudi odnosi z vrstniki postajajo vse pomembnejši in vse bolj zapleteni. Otrok se mora naučiti, kako se vključiti v skupino in za to potrebuje čas. Otroku je potrebno pomagati, da se postavi sam zase, saj mu bomo le na ta način res pomagali.

Strah pred neuspehom je naravna reakcija pri vsakem človeku. Lahko nas poganja k večji popolnosti ali pa deluje razdiralno. Otrok, ki močno izraža ta strah potrebuje več temeljnega samozaupanja. Pohvaliti ga je potrebno za majhne uspehe in ga ne siliti k uspehu. Če se bo čutil uspešnega in če bo čutil, da ga tudi drugi doživljajo kot takega, bo počasi pridobil prepotrebno samozaupanje.

Strah pred vojno - Otroci hitro zaznajo občutke nemoči in brezupa v zvezi z oboroževanjem. Iz medijev zazna, kaj pomenijo vojaški napadi in kako uničujoče so vojne. Otrokom manjka sposobnost, da bi te strahove umestili v prava razmerja in perspektivo. Kot starši moramo prenašati upanje na prihodnost v človeške družbe in globoko odgovornost vsakogar za druge.

KAKO POMAGATI OTROKU, DA OBVLADA STRAH?

Starši otroku najbolj učinkovito pomagajo premagati strahove tako, da ga naučijo spretnosti, s katerimi se lahko sooči s predmetom ali situacijo, ki mu vzbuja strah, da otroka postopno pripeljemo v stik s predmetom strahu ter da mu omogočimo, da se postopno seznanj s predmetom strahu v okoliščinah, ki mu hkrati omogočajo umik.

Pomembno je tudi, kako se starši sami vedejo do predmeta otrokovega strahu. Posmehovanje, kaznovanje, ignoriranje ali pretirano ukvarjanje z otrokovimi strahovi lahko strahove samo še poslabša.

- ✎ Najprej je treba otroka pozorno poslušati in upoštevati vse, kar vam pove o strahovih. Pomagajte mu, da spozna, kako naravno je, da se človek boji in da ga skrbi.
- ✎ Nato ga pomirite in ga skušajte prepričati, da bo sedanje strahove lahko obvladal in da se bo, ko bo starejši, postopoma naučil premagovati strah. Seveda lahko skupaj pogledata pod omaro in se prepričata, da tam ni čarovnic ali pošasti, vendar ne smete sodelovati preveč živahno in vznemirjeno.
- ✎ Pomagajte mu, ko se trudi, da bi sam našel pravi način, kako obvladati strah. Pustite ga, da spet poujčka svojo ninico ali medvedka in dovolite mu, da se obnaša kot dojenček. V tej vlogi ne bo vztrajal dolgo.
- ✎ Skušajte pomagati otroku, da bo dojel, zakaj ga je strah. Z njegovimi besedami mu povejte, da se podaja v nekaj novega, da se zna potegniti zase, da se skuša osamosvojiti od vas in da ga vse to plaši. Paziti je potrebno, da ne uporabljate prezahtevnega besednjaka.
- ✎ Naj otrok vpraša svoje prijatelje, kako se lotevajo svojih strahov. Povejte mu, da je bilo tudi vas strah, ko ste bili toliko stari.
- ✎ Pomembno je, da gredo starši vsak teden z otrokom ven in kaj skupaj počno. Tako se ustvari možnost, da otrok pridobi zaupanje, še pomembnejše pa je, da dobi priložnost, da se z roditeljem identificira.
- ✎ Pomembno je, da otroku omejimo gledanje televizije. Ob gledanju oddaj, ki bi utegnile imeti strašljivo vsebino, morajo biti starši zraven. Zadostuje ena ura televizije na dan in vsaj polovico tega časa naj bodo starši ob otroku. Pomembno je, da gledanju TV sledi pogovor, saj pogovor pomirja in hkrati daje priložnost, da otrok izve o pomembnih vrednotah, ki jih gojijo starši.
- ✎ Ko premaga svoje strahove, mu posebej povejte, da to veste. Tako se bo učil iz svojega uspeha.

Literatura:

- Brazelton, T.B., (1999). Otrok-čustveni in vedenjski razvoj vašega otroka, Mladinska Knjiga, Ljubljana.
- Marjanovič Umek, L., Zupančič, M. (2004). Razvojna psihologija, Razprave filozofske fakultete, Ljubljana.