



STRAH KOD DJECE

Strahovi su dio odrastanja

Strah i dob djece

Različiti se strahovi javljaju kod djece obzirom na dob (neki ostaju, neki prolaze i javljaju se novi)

- **3 godine** –strah od ružnih ljudi, maski, vatrogasaca, policajaca, životinja..
- **4 godine-strah** od jakih zvukova, životinja, mraka, strah da se mama neće vratiti..
- **5 godina-** smanjuje se strah od ružnih ljudi, rastu stvarni strahovi od pada, ozljeda, pasa, mraka...
- **6 godina-**vrlo strašljivo doba. Strah od zvukova (zvono, telefon, voda u WC-u, glasanje ptica, strah od duhova, vještica, vatre, groma, strah od samoće (spavati sam u sobi, biti sam kod kuće), boji se posjekotina i krvi, boji se za mamu..
- **7 godina-**strah od mraka, od sjene, tavana, duhova, ljudi koji se kriju ispod kreveta, nakon strašnih priča i TV scena, boji se –strah da ga ne vole ljudi do kojih mu je stalo..
- **8 godina-**sve je manje djetinjih strahova, sve se više boji realnih opasnih stvari i situacija-strah od neuspjeha, loših ocjena, strah da će na njega vikati roditelji, učitelji, da neće imati prijatelja i sl. Boji se brzine vožnje automobila, jakih zvukova i samoće..

O strahovima

Strah nije loš ni neprirodan.

Prihvatimo dječji strah!

Za njega nismo krivi ni mi ni djeca. U strahu je prirodno da se povlačimo, bježimo od onoga što nam izgleda opasno.

Dopustimo djetetu povlačenje, izbjegavanje onoga čega se boji

Dajte mu priliku da se postupno navikne na “strašne” stvari, situacije da ih upozna i prihvati.

Dajte mu na znanje da ćete ga štititi od “opasnosti” dok ne prođe



Ako se boji psa, nek se upozna i igra s malim štenetom ili igračkom psa.

Budite strpljivi, ne suočavajte ga s najgorom varijantom

ŠOK-metoda je najgora (Ako se boji vode ,ne bacajte ga u more!)

Ako se boji **vatre** nek samo **pali šibice** u kadi

Neka pod vašim nadzorom stječe nova iskustva!

Ako se boji nekih općih situacija (vrtić, škola) pokušajte **otkriti** što je uzrokovalo taj strah

Velik dio strahova dijete uči **oponašanjem** strahova od odraslih iz okoline

Pomozite djetetu da postepeno prihvati i upozna “zastrašujući” objekt

Dječji strahovi-dio odrastanja, ali i znak poremećaja

Razvojni strahovi normalna su pojava, no **neurotski** su posljedica slabosti u odnosu **roditelj-dijete**

Nekad se strah javlja i kad nemamo jasni objekt koji ga je izazvao. Stanje neugode nazivamo-tjeskoba, anksioznost, strepnja..

Gledajući s **pozitivne strane** na fenomen straha, možemo reći da nas **štiti** od situacije koja bi mogla biti pogubna

Neki strahovi, obzirom na objekt koji ih je izazvao, djeluje **nerealno, pretjerano**-nazivamo ih **fobijom**

Neki su strahovi vezani **za stres i traumu te je** potrebna pomoć stručnjaka

- **Kako pomoći djetetu u strahu?**

Ponudite:

- Pribor za **izražavanje** strahova (olovke, boje, plastelin, kolaž..)
- **Lutke** (obične, ginjol, strašne, lutke..)
- **Pričajte** po slikama (razne priče)
- **Igrajte se, izmjenjujte** uloge, zamišljajte strašno
- **Izmišljajte** priču, ili kraj priče, strašite nekoga



Mob.: 0959056597, 0959114721
Mail: vrapcic.zd@gmail.com
Adresa: Gospe Maslinske 30, Zadar
Web: www.djecji-vrtic-vrapcic.hr

- **Glumite strah, izradite lutke koje grizu**
- **Vježbajte, plešite, učite relaksaciju, vježbe disanja**
- **Dajte djetetu vremena!**

Ključ je u samouvjerenosti-**zdrava** samouvjerenost najveći je **dar** koji možete dati djetetu

Djeca koja se osjećaju **vrijedna i koja vjeruju** u sebe imaju **pozitivnu samouvjerenost**.

Osjećaj **straha-zdrava samouvjerenost** smanjuje zabrinutost i tjeskobu.

Pauci, mrak, grmljavina..djecu plaše samo zato što imaju bujnu maštu

Razgovori o osjećaju straha jačaju djetetovo samopouzdanje koje mu je potrebno da se s tim osjećajem **pomiri i shvati** da je osjećaj straha na kraju krajeva prolazan

USPJEŠNI ljudi su oni koji istinski vole sebe takve kakvi jesu!

Pripremila: Marijana Perica, stručni suradnik pedagog