

Strahovi su dio odrastanja.

Svako doba odnosi neke strahove i donosi nove.

6 mjeseci

Dijete pamti majčino lice, prepoznaje ga, primjećuje razliku između majčinog i nemajčinog lica. Pokazuje osjećaj straha od svake promjene u toj poznatoj shemi (npr. kad majka promijeni frizuru ili stavi šešir).

8 mjeseci

Javlja se strah od stranaca i strah od odvajanja. Ovi strahovi su razvojnog karaktera i najjače se očituju između 8. i 12. mjeseca, a postepeno se gube do djetetove 2,5 godine.

3 godine

Prevladavaju vizualni strahovi: obojeni, smežurani ljudi, maske, nakaze. Strah od mraka, životinja, policajaca, lopova, od roditeljskih večernjih izlazaka.

4 godine

Prevladavaju auditivni strahovi, naročito od sirene, vatrogasaca... Strah od mraka, divljih životinja, majčinog odlaska - naročito navečer.

5 godina

Ovo nije jako strašljivo doba. Rastu konkretni, realni strahovi: od povreda, pada, psa. Prisutan je i strah od mraka ili strah da se mama neće vratiti kući.

6 godina

Ovo je vrlo strašljivo doba. Naročito su jaki auditivni strahovi: zvono, neugodan glas, glasanje kukaca i ptica. Prisutan je strah od natprirodnog (duhovi, vještice...), strah da je netko pod krevetom, strah od prostora (izgubit ću se, strah od šume...), strah od prirodnih pojava (vatra, voda, grom...), strah od samoće (spavati sam u sobi, biti sam kod kuće), strah da će se mami nešto dogoditi, da bi mogla umrijeti.

Dijete iskazuje hrabrost za ozbiljne povrede, a strah od sitnih povreda (špranje, posjekotine, krv iz nosa).

7 godina

Prisutni mnogi strahovi, naročito vizualni (mrak, tavan, podrum, sjene izgledaju kao duhovi, vještice). Dijete iskazuje strah od špijuna, lopova, ljudi koji se kriju u ormaru, pod krevetom. Prisutni su strahovi koji nastaju nakon TV-a, filmova, strašnih priča.

VAŽNO!!!

- UVAŽAVAJTE DJEČJI STRAH!
- NE RUGAJTE MU SE!
- NE POSRAMLJUJTE GA PRED DRUGIMA!
- NE GOVORITE MU DA SE SAMO BEBE BOJE!
- NE SILITE GA DA BUDE HRABRO!

NEKOLIKO SAVJETA ZA ODRASLE

- I bez naše pomoći dijete će se prestati bojati mnogih stvari, jer kako raste stvari mu izgledaju drugačije i manje zastrašujuće.
- Prihvatite dječji strah. Za strah niste krivi ni Vi, ni dijete. Strah nije ni loš, ni neprirodan.
- U strahu je prirodna reakcija da se povlačimo, bježimo od onoga što nam izgleda opasno.
- Dozvolite djetetu period povlačenja, izbjegavanje onoga čega se boji. Dajte mu do znanja da ćete ga štititi od «opasnosti» dok strah ne prođe.
- Dajte mu priliku da se postepeno navikne na «strašne» stvari i situacije, da ih upozna i prihvati. Ako se boji psa, neka se prvo upozna i igra s malim štenetom.
- Ne budite nestrpljivi, ne suočavajte ga s najgorom varijantom. Šok-metoda je najgora. Ako se boji vode, ne bacajte ga u more!
- Dječji strah nije dugog vijeka, obično slijedi kratak period u kojem ga neodoljivo privlači ono čega se ranije bojalo. Neka pod Vašom kontrolom stječe novo iskustvo.

- Ako se boji nekih velikih, općih situacija (npr. vrtića, škole) pokušajte otkriti koji je specifični aspekt uzrok ovom strahu.

Ako je strah uzeo maha i postao pravi problem, potražite stručnu pomoć. Djetetu koje se boji pomozite da se suoči sa svojim strahom, a ne da bježi od njega. Nije sramota bojati se, niti si manje vrijedan ako se bojiš. Pomozite djetetu da postepeno upozna, približi se i prihvati zastrašujući objekt.

PRONAĐITE SADRŽAJE O ZASTRAŠUJUĆEM OBJEKTU:

- Pričajte o svom strahu (kad ste bili mali, o sadašnjim strahovima)
- Pričajte o strahovima i iskustvima drugih ljudi
- Pričajte priče o zastrašujućim objektima u pozitivnom svjetlu
- Pričajte priče o hrabrima, malima (djeci, životinjama)
- Koristite igračke i slike zastrašujućeg objekta i sl.

PONUĐITE EKSPRESIVNE MATERIJALE:

- Olovke, pastele, boju, glinu, kolaž, neoblikovani materijal...
- Scenske lutke i sl.
- Udaraljke, zvečke, kutije, poklopce, kante...

ZAMIŠLJAJTE, STVARAJTE, IGRAJTE SE:

- Izmišljajte, dovršavajte priče (drugačiji tijek, kraj)
- Igrajte se, izmjenjujte uloge, strašite nekoga
- Pričajte po slikama
- Igrajte se pantomime, budite strašni, glumite strah
- Vježbajte, plešite, izmišljajte strašne pokrete
- Učite relaksaciju, vježbe disanja
- Izrađujte ginjol lutke koje mogu gristi i proždirati
- Crtajte lijepo i ružno snove, modelirajte strah u plastelinu

Pripremila:

Ana Marija Pavlić, pedagoginja

Dječji vrtić Ivanić Grad



Letak za roditelje

DJEČJI STRAHOVI

