

САВЕТИ ПСИХОЛОГА



КАКО ПОБЕДИТИ СТРАХ КОД ДЕЦЕ?

Уче нас да решавамо једначине, да напамет одрецитујемо *Крваву* бајку, да знамо лозу Немањића, а нико да нам објасни како да се суочимо са страховима, како да прихватимо разочарања, да смогнемо снаге да поднесемо бол.

Страхови су непријатни, али важни и потребни. Они нас штите и терају нас да се боримо. Али не одлазе сами, зато је важно да помогнемо детету да се избори са њима.

Нека деца се плаше мрака, нека воде, буба, инсеката, белог мантила, а нека се плаше непознатих ситуација и људи.

Двогодишњаци се често плаше неких животиња /змија, буба, паса/, великих предмета, нових људи, нове средине, промена окружења. У овом периоду деца се често плаше воде, одузима им доживљај контроле.

У периоду **од треће до седме године** се интензивно развија машта и имагинација, а деца се лако уживљавају у призоре из цртаних филмова и прича. Деца око треће године се често плаше мрака. Пред спавање дете је пуно дневних утисака, у стању поспаности ментална контрола попушта. Заспати значи изгубити контролу, бити сам. Деца тада имају потребу да спавају са упаљеним светлом или отвореним вратима од собе, родитељи треба да им изађу у сусрет. Временом деца сама почињу да гасе светло, затварају врата. Нема потребе продубљивати страх инсистирањем.



Шта ако се дете плаши МРАКА?

У основи тог страха је шта би било да се појави нешто/неко опасан. Родитељ треба да покаже да ту нема ништа страшно. Шта треба да раде деца? Да упале светло и покушају да превазиђу тај мрак. Ако не могу, нека родитељи буду уз њега.

Око **пете-шесте године** страх од мрака, може још увек да постоји, али у овом периоду често је страх од вампира, демона, духова, фантазија да се у мраку крију нека заседа злих и натприродних бића. У превазилажењу овог страха важну улогу имају бајке. У њима главни лик, суочен са разним чудовиштима и злим силама, уз сопствене снаге и помоћ блиских, превазилази све препреке и постаје модел за превазилажење сопствених страхова и тема за разговор родитеља са децом, и разумевање њиховог дечијег света.

Око **шесте-седме године** деца почињу да бивају свеснија реалних опасности које могу да задесе неког, њему драгог. Почињу да се плаше провалника, лопова, странаца, грмљавине, рата, непогода.



Страх од БЕЛОГ МАНТИЛА?

У основи тог страха је страх од новог, непознатог, непријатног, болног. Треба припремити децу, да имају поверења у ту особу. Ако је болна интервенција објаснити му да ће мало болети. Игром се најбоље превазилази. Играјте се са дететом, нпр. ињекција меди, меда детету.

Није препоручљиво децу ослобађати страхом преплављивањем страха, нпр. тражити им да помазе пса кога се плаши, или га угурати у лифт ако га се плаши.

Много је хуманије и исправније, да на пример, одрасла особа приђе псу, помази га, па позове дете да вам се придружи, или да гледа другу децу како се играју, или да се поигра са малим штенетом. Ако је у питању страх од воде, немојте га бацати у базен, реку. Није свима то забавно. Колико год вама изгледао дететов страх бесмислен, њему је увек реалан.

Што је дете старије страхови су све више усмерени на реалну угроженост. Деца почињу да разумеју да смрт није место са којег ће се неко вратити, или да је то вечни сан. Разумевање смрти доводи до страха од смрти. Често је први контакт са смрћу, смрт кућног љубимца или неког можда старијег из породице. Дете хоће да зна шта се то десило и почиње да испитује родитеље. Оно што га истински интересује је да ли ће родитељи умрети и оно остати само. Оно што децу умирује је уверавање да ће родитељи бити ту док год њему буду потребни. Избегавање теме повећава страх уместо да га елиминише. Реците му искрено шта мислите и оно ће разумети објашњење, које је у складу са вашим личним разумевањем смрти.

Поласком у школу може се јавити страх од школе. Чешће се јавља у благом облику и на краће време. Од детета се тражи да се уклопи у нову средину, да усвоји нове улоге, да одговори на нове захтеве, вреднује се његов рад, почиње доминација неке деце над другом. Слични страхови, на старијем узрасту, бежање и изостајање из школе. Желе да иду у школу, али им је страх велики,

преплављујући и некад досеже до панике. Дете може бити мрзовољно, бесно, раздражљиво. А јављају се и телесни симптоми (дрхтање, болови, повраћање), који нестају ако дете и не оде у школу или чим се врати кући.

Један од начина да се превазиђу проблеми је и психолошка помоћ (психотерапија). Током терапије дете постепено долази у додир са неиспољеним осећањима, ослобађа се неких скривених мисли и тако постепено постане способно за контролу својих страхова. У раду са децом користе се разне технике - игра, цртеж, фантазија, разговор. Дужина трајања зависи од степена тешкоће. Укљученост родитеља је драгоценост.

САВЕТИ:

- Не игноришите и не исмејавајте страхове деце. Причајте са њима.
- Будите у контакту са потребама детета.
- Препознајте када се аутентични страх јавља и шта је у основи тог страха.
- Не говорите детету да се не плаши и да нема разлога за страх, тиме погоршавате ситуацију.
- Треба признати детету да је у реду што се боји, да је у реду то осећање које показује и да су ту родитељи који су уз њега и да он није САМ у целој тој причи.

ДА БИСМО СЕ ИЗБОРИЛИ СА СТРАХОМ, МОРАМО ГА УПОЗНАТИ!

Родитељ треба да буде модел и да покаже детету како се он сам не боји.



ЗАПАМТИТЕ!

1. Страхови су део живота
2. Поштујте дечији страх
3. И храбри се плаше!

Снежана Ристић, психолог