

hiho





STRAHOVI KOD DECE

- Šta je strah i kada se javlja?
 - Strah ima svoju biološku funkciju i filogenetsko poreklo.
Šta to znači???
 - Strah je primarna emocija i urođena reakcija organizma na pretnju.
 - Adaptivna emocija. Svrha ili cilj emocionalne reakcije straha jeste priprema organizma za napore koji su potrebni u opasnoj situaciji. U strahu je organizam spreman za brzu procenu situacije i adekvatno adaptivno ponašanje.
-
- Da li se deca plaše više nego odrasli???
 - Da plaše se više!!!





► Kakav može biti strah?

► **UROĐENI STRAHOVI**

► **RAZVOJNI STRAHOVI** – strahova koji su normalan pratilac detetovog odrastanja i sazrevanja, sastavni su deo razvoja detetovog psihičkog aparata

► Njih pojačavaju iznenadni, neočekivani doživljaji: smrt člana porodice, izbeglištvo, rat, ranjavanje, bolest i slično

► **NEUROTSKI STRAHOVI** – vezuju se za visoko stresne i traumatske doživljaje

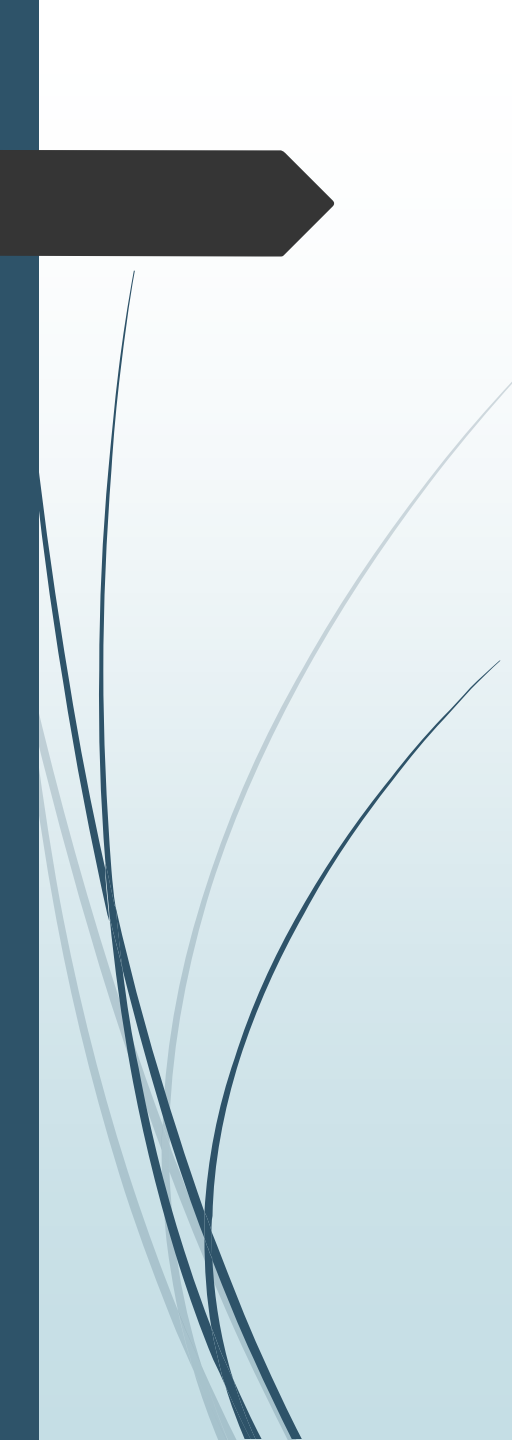
► Kako strah nastaje?

► Emocionalno uslovljavanje – „Mali Albert“

► Učenje po modelu

► Kognitivno učenje

► Operantno učenje (instrumentalizacija straha)

- 
- Učenje po modelu - strahovi kojima se dete uči putem **POISTOVEĆIVANJA** sa roditeljima, tj. njihovim strahovima
 - Ovi strahovi nastaju zbog toga što je dete svedok emocionalnih reakcija, uznemirenosti, straha i opomena roditelja.
 - Dete počinje da se plaši poistovećujući se sa roditeljima čak i onoga čega se inače ne bi plašilo (nerazvojni strahovi- nisu vezani za razvoj i razlikuju se od deteta do deteta)
 - Pedagoški strahovi- nerazvojni strahovi
 - Strahovi koje roditelji „uteruju,, u dete iz tzv. pedagoških razloga
 - Brojne pretnje: lekarima, stomatolozima, policajcima i sl.
 - Međutim, deca mogu biti u strahu od raznih drugih stvari na koje ih roditelji nisu upozoravali niti su ih sa tim plašili.

- ▶ Novo i nepoznato izaziva bojazan, nepoverenje, opreznost i kod odraslih.
- ▶ Kod dece je to osećanje STRAH






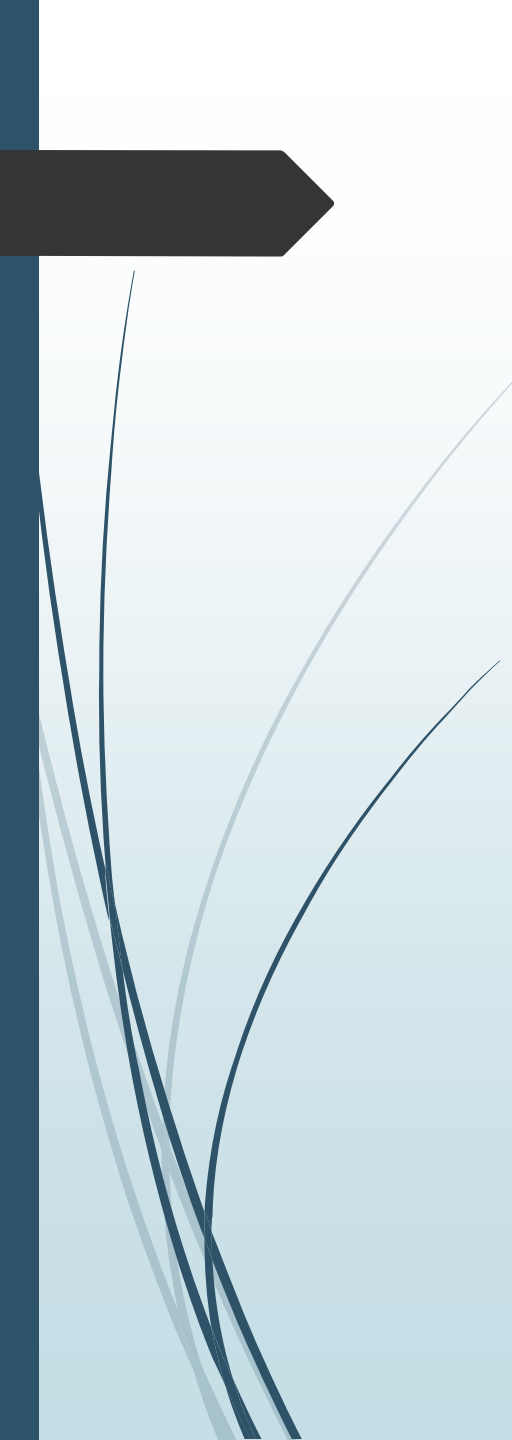
Biologija straha

- Mozak deteta predškolskog uzrasta je veoma ranjiv i stresori mogu imati posledice koje su nepovratne.
- Istraživanja su pokazala da deca koja su doživela periode produženog i intenzivnog straha imaju velike teškoće u pamćenju, kao i da je njihovo opšte kognitivno funkcionisanje u velikoj meri smanjeno.
- Postoje dokazi i da se smanjuje i moždana masa. Oblast mozga koja je naročito pogodena jeste hipokampus.
- Stres - povećanje lučenja hormona nadbubrežne žlezde, kortizola, a hipokampus je veoma osetljiv na povećanje nivoa kortizola. Dendriti neurona u ovom delu mozga se smanjuju, što dovodi do ćelijske smrti.
 - Povećani nivo kortizola traje u ranim godinama detinjstva dovodi do štete na hipokampusu i njegovim vezama sa drugim delovima mozga.
- Ljubav, briga i toplina pružaju detetu sigurnost i takva deca lakše izlaze na kraj sa strahovima, manje se plaše.

Najčešći i najznačajniji vidovi straha

- ▶ Prvi nagoveštaji straha mogu se registrovati već kod novorođene dece kao sastavni deo Morovog refleksa.
- ▶ Značenje Morovog refleksa Bolbi je opisao u okviru svojih proučavanja afektivnog vezivanja i protumačio kao refleks odbrane od opasnosti padanja.
- ▶ **Strah deteta od novih i nepoznatih osoba** koji se javlja već oko sedmog-osmog meseca života.
 - ▶ U ovom periodu istraživači su zabeležili kod beba reakcije straha i na sve promene kod bliskih osoba. Nova frizura majke, promena boje kose, kapa na glavi ili naočare mogu izazvati reakciju straha.
 - ▶ Ovaj period je karakterističan po emocionalnom vezivanju i strahu od odvajanja. Dete u ovom periodu ispoljava znake vezanosti za mali broj osoba koje savršeno poznaje.
 - ▶ Strah od stranih lica, koji se na starijim uzrastima manifestuje kao stidljivost i strah od razdvajanja, čiji efekti perzistiraju tokom celog života, imaju poseban značaj i, prema mnogim autorima, čine osnovu mnogim drugim dečjim strahovima.


- 
- **Strah od odvajanja** većina dece prevladava, između ostalog, i uz pomoć *prelaznog objekta* (Winnicott, 1973). Prelazni objekat je najčešće omiljena igračka, ćebence, marama, od koga se dete teško odvaja i sa kojim se uspavljuje. Značaj ovih predmeta uviđaju i roditelji, te ih sami nude deci u trenucima odvajanja. Ovi predmeti pružaju detetu potrebnu utehu i sigurnost jer predstavljaju zamenu za prisustvo bliske osobe i održavaju kontinuitet između poznatog i nepoznatog sveta.
 - Kako dete raste i sazreva, mesto prelaznog objekta zauzima mentalna slika, predstava objekta vezivanja u svesti deteta. Na taj način otvara se svet imaginarnog.
 - Međutim, imaginacija sad postaje i izvor novih strahova.


- 
- Dominantan i preplavljujući strah u prve 2-3 godine, ali i kasnije (strah od napuštanja poznatih i poznatog).
 - Dete u tom periodu ne raspolaže intelektualnim i drugim kapacitetima kako bi razumelo šta se dešava...
 - Oko pete-šeste godine strahovi poprimaju realniji karakter. Dete postaje svesno realnih opasnosti koje mogu da zadese njega ili njemu drage osobe, iako su ovi strahovi i dalje preterani i generalizovani.
 - Šta je koristan strah ili naučen, lično i socijalno poželjan strah?
 - Roditelji svoju decu od najmlađeg uzrasta uče da budu oprezni i razvijaju im strah od specifičnih opasnosti poput vatre, vode i prelaska ulice.
 - U ovim slučajevima strah je koristan, jer pomaže da se deca sama zaštite od opasnih situacija i povreda.

Šta decu najčešće plaši?



- ▶ Izvor straha se menja, kako dete sazreva.
- ▶ Na primer, strah od mraka ili čudovišta ispod kreveta može se tumačiti kao strah od provale ili nasilja.
- ▶ Strah od životinja, velikih i malih...
- ▶ Kakvi su bili vaši strahovi?

- 
- **prve dve godine života:** strah od odvajanja od roditelja, strah od nepoznatih osoba, strah od jakih zvukova,
 - **od 2.-8. godine:** strah od spavanja bez roditelja, strah od životinja, lekara, lopova, mraka, vode, grmljavine, čudovišta,
 - **od 8.-12. godine:** strah od škole i odgovaranja pred razredom, od neuspeha i kritike, od odbačenosti, strah od smrti i bolesti, strah od gužve/samoće,
 - **adolescentski period:** strah od odrastanja, strah od neprihvaćenosti, strah od javnih nastupa, strah od rata i nasilja, strahovi vezani za fizički izgled i sopstveni identitet.



| | |
|-----------------|--|
| 1 godina | Strah od odvajanja od majke, od nepoznatih osoba i novih prostora kad nije tu bliska osoba |
| 2 godine | Strašljivo doba – strah od jakih zvukova (grmljavine, usisavaca); tamnih boja, velikih objekata (kamiona); strah od promena u prostoru; odvajanja od majke u vreme odlaska na spavanje; od vetra, kiše, divljih životinja |
| 3 godine | Strah od ružnih lica, maski, nakaza; strah od mraka, životinja, policajaca, lopova |
| 4 godine | Strah od jakih zvukova (sirene vatrogasaca), od mraka, divljih životinja; strah od majčinog večernjeg izlaska i odvajanja |
| 5 godina | Smanjuju se strahovi od ružnih ljudi i nakaza, a povećavaju stvarni strahovi od ozleđivanja, pada, pasa; strah da se mama neće vratiti kući |
| 6 godina | Vrlo strašljivo doba; strah od zvukova zvona, telefon, neugodan glas, voda u WCu...; od duhova, veštica, da je neko pod krevetom; da će se izgubiti; od vode, vatre, groma, munje; strah od samoće (spavati sam u sobi, biti sam kod kuće); strah da će se mami nešto dogoditi, da bi mogla umreti; hrabar za ozbiljnije povrede, a boji se trna, posekotine, krvi |
| 7 godina | Strah od mraka, tavana, podruma, sena, duhova, veštica; od špijuna, lopova, ljudi koji se skrivaju u ormaru, pod krevetom; strahovi koji nastaju nakon strašnih priča, filmova, gledanja TV |
| 8 godina | Sve je manje dečijih strahova; prisutan strah od realnih opasnih stvari i situacija |



Kako pomoći bebi da savlada strah?

- Prevazilaženje straha može da se uvežba.
- Ako je beba uznemirena kada značajna osoba odlazi iz sobe, važno joj je reći da se napušta prostorija i da se najavi povratak. To će pomoći da se stekne povrenje.
- Važno je dozvoli bebi da upoznaje nove ljude dok sedi roditeljima u krilu.
- Beba mora da upoznaje nove osobe, jer samo će tako strah nestati.
- Ostavljajući bebu u sobi da plače učiniće samo da strahovi postanu još gori.



Strah od smrti

- ▶ Mala deca se plaše konkretnih stvari, tek sa razvojem intelektualnih kapaciteta počinju da se boje i zamišljenih stvari kazna, osveta, smrt...
- ▶ O strahu od smrti možemo da govorimo na uzrastu od 7. godina
- ▶ Povezanost sa uzrastom, tj. sa razvojem kognitivnih i emocionalnih kapaciteta i mogućnošću deteta da shvati „šta se dešava,, i šta smrt znači.



Predoperacionalni stadijum razvoja

- ▶ do 3 godine - neznanje o smrti i iskonski nesvesni strah
- ▶ 4- 5 godina- pogrešno značenje,
fantazmatski strahovi od odvajanja i uništenja, strah od realnih opasnosti
- ▶ 5 do 6 godina- nepotpuno realističko shvatanje (bez neizbežnosti ili mogućoj iznenednosti smrti)




Konkretno operacionalni

- 7- 8 do 10 godina- konkretno potpuno realističko shvatanje
- Svesni strah od smrti



Formalno operacionálni

- 10- 11 godina- generalizovani realističko shvatanje
- Strah i pokušaji prevladavanja

- 
- **Intenzitet straha** ne zavisi samo od objektivne situacije već i od samog deteta, njegove osetljivosti, njegovog temperamenta, njegove kognitivne zrelosti i tumačenja situacije, ali i od situacionog konteksta (da li je prisutna odrasla osoba koja deluje umirujuće ili druga deca), od detetovog trenutnog stanja (umor, glad, bolest i dr.).

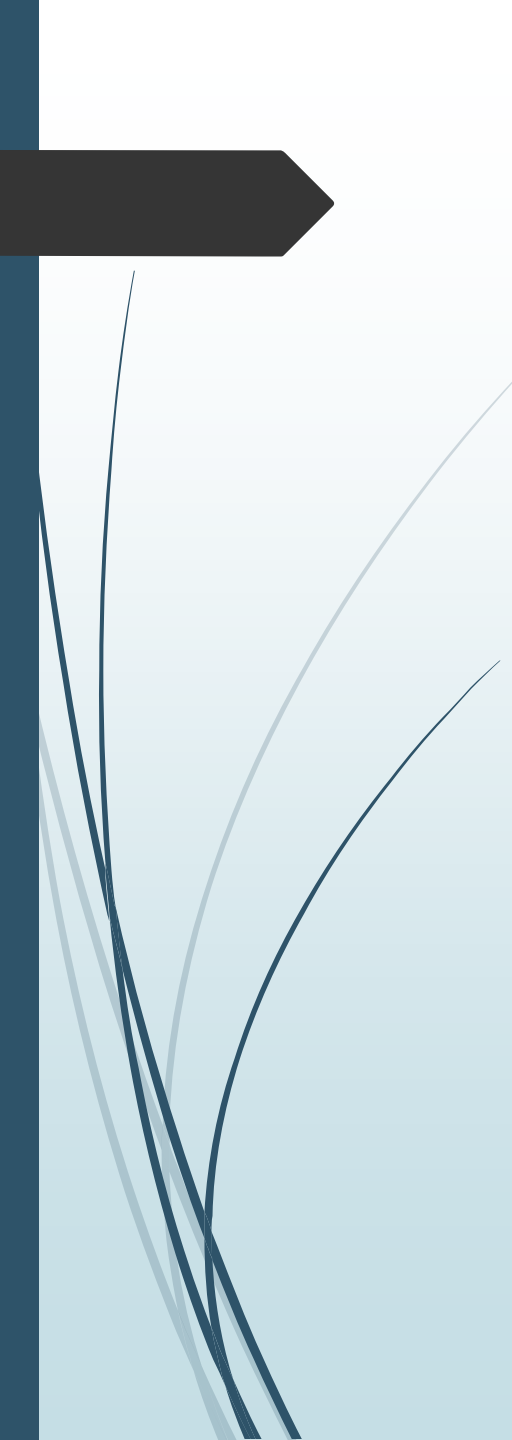


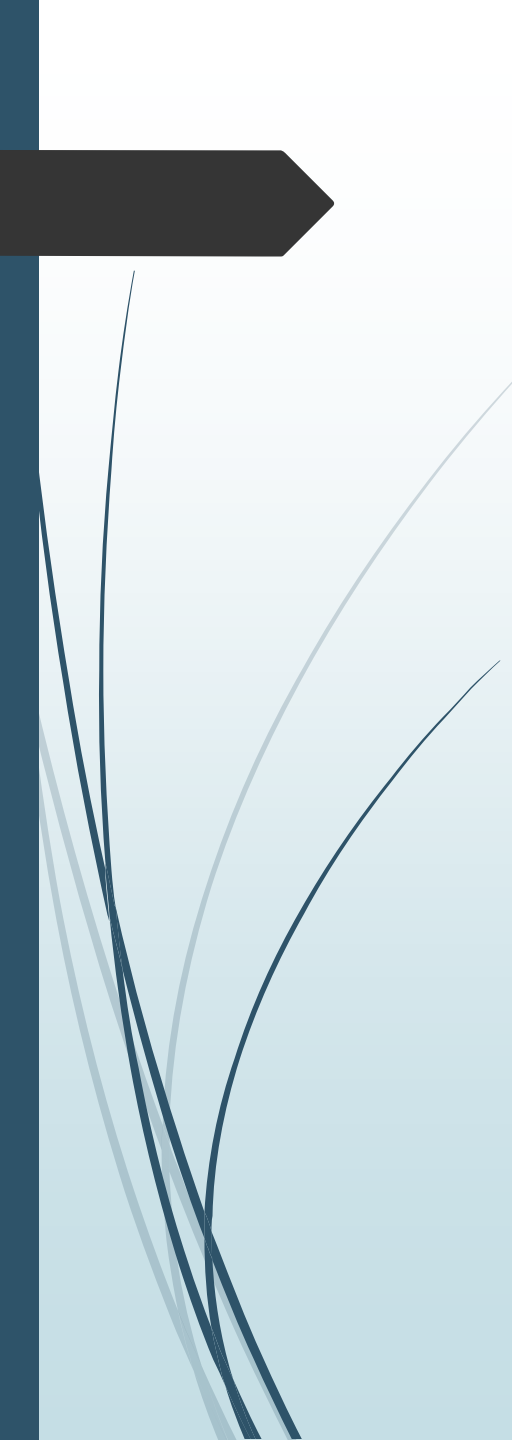
Deca koja su plašljivija

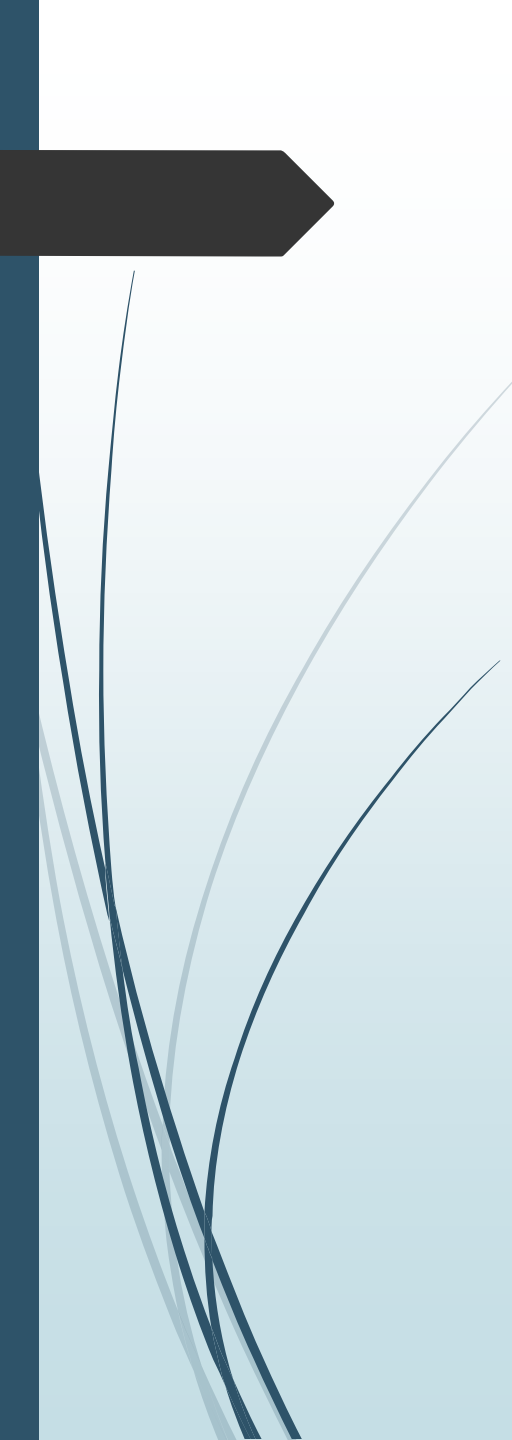
- ▶ Neka deca su plašljivija od druge.
- ▶ Kod dece se strah najčešće javlja kada je reč o genetskoj osetljivosti (neka deca su generalno osetljivija i emotivnija).
- ▶ Ako se majka boji insekta, verovatno će se plašiti i dete - učenje po modelu.
- ▶ Plašljivija su deca koja imaju roditelje koji su stalno u strahu i kada pokazuje preteranu zabrinut (deca uče pravila ponašanja gledajući roditelje).
- ▶ Preneglašeno roditeljstvo, prezaštićivanje i stresni događaji (razvod braka, sukob kom dete prisustvuje, povreda ili boravak u bolnici i slično) mogu da budu okidač za strah..

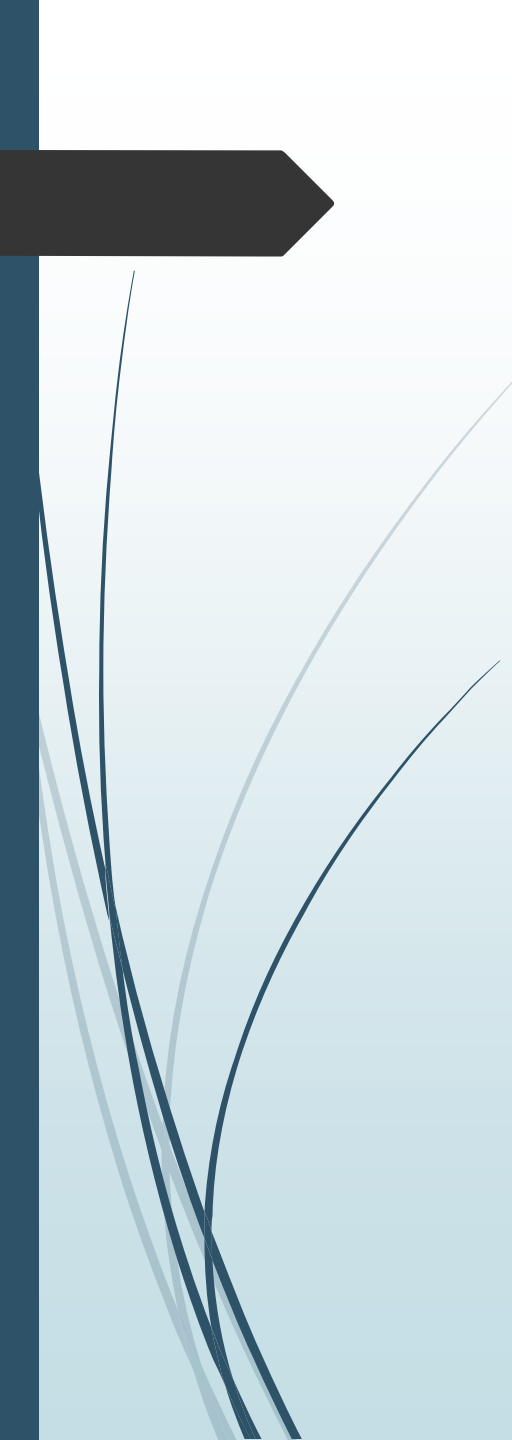


KAKO POMOĆI?

- 
- Važno je da pomognete detetu da se nosi sa strahom uzimajući njegova osećanja ozbiljno.
 - Važno je razumeti strah i ne negirati ga.
 - Važno je da dete ohrabrite da vam ispriča sve o svojim strahovima, može i da nacрта, prikaže i sl.
 - Važno je detetu dati priliku da se suoči sa svojim strahovima.

- 
- ▶ Strah ima svoj početak, razvoj- tok i svoje nestajanje
 - ▶ Postoje određeni psihoterapijski postupci za otklanjanje ili ublažavanje straha
 - ▶ Šta mislite šta može pomoći???
 - ▶ Sopstveno iskustvo.

- 
- ▶ Podstaknite dete da razgovara o svojim strahovima.
 - ▶ Ako se dete plaši da će pasti niz stepenice, opravdajte to, jer deca u ovom uzrastu još uvek nemaju pojam o veličini i prostoru.
 - ▶ Nemojte silom dete da suočavate sa njegovim strahom, jer to može pogoršati stvar.
 - ▶ Pomozite detetu da se navikne na novu situaciju.
 - ▶ Prihvatite i vi da ćete morati da pomognete detetu da jedno vreme izbegava “strašan objekat”.

- 
- Neka dete zna da uzimate njegove strahove vrlo ozbiljno.
 - Dajte detetu istinite informacije o temama kao što su smrt ili rat i neka zna da ste spremni da odgovorite na sva pitanja.
 - Podstaknite dete da se suoči sa njegovim strahom, recimo psom.
 - Na primer, možete početi sa slikama, onda pokušajte da ima kontakt sa štencima, pa sa malim rasama pasa i ako vidite da strah nestaje odvedite ga u park gde ljudi istrčavaju svoje ljubimce.
 - Postepeno oslobađanje od straha.
 - Dozvolite detetu da u drži stvar pod kontrolom.
 - Na primer, ako se plaši uljeza, pustite ga da zatvori svoj prozor i ugasi svetlo, jer na taj način uči i o svojim odgovornostima.



Strah od mraka

- Najčešći strah kod dece je strah od mraka.
- Deca predškolskog i ranog školskog uzrasta najčešće imaju tendenciju da se plaše nepoznatih stvari koje oni ne razumeju ili ne mogu da kontrolišu.
- Aktivna mašta kod dece i njihova nesposobnost da još uvek razlikuju stvarnosti od fantazije, mogu da dovedu do situacije da se plaše čudovišta ispod kreveta.
- Strah od mraka bi zapravo trebalo i najpre iskoreniti, jer on može poremeti detetovu rutinu pred spavanje.
- Postoji mnogo načina da roditelji pomognu svom detetu da prevaziđe strah od mraka.




- ▶ Kao i kod drugih strahova, važno je da pridete detetu sa razumevanjem.
- ▶ Nemojte da ismevate ili odbacujete osećanja, jer će u protivnom postati frustrirano i ljuto.
- ▶ Prvi korak u pomaganju prevazilaženja straha jeste da iracionalni strah prihvatite kao svoja osećanja.



Evo nekih predloga:

- ▶ Zamolite dete da vam opiše strah i da vam kaže šta ga plaši.
- ▶ Pokažite detetu da razumete njegov strah.
- ▶ Uverite ih da su bezbedni i recite im da ne postoje čudovišta.
- ▶ Ne pokušavajte da uverite dete da čudovišta nema tako što ćete proveriti ormar ili se zavući ispod kreveta.
- ▶ Ako se dete plaši mraka zbog mogućih provalnika možete mu pokazati mere bezbednosti koje ste preuzeli poput zaključanih vrata.

- 
- Saznajte da li je njegov strah od mraka dolazi zbog drugih briga.
 - Na primer, neka deca se plaše mraka, jer misle da će im se roditelji razvesti ili da im roditelji umiru.
 - Taj strah se samo povećava kada ostanu sami u mraku.
 - Recite detetu da vam predloži šta da uradite da bi se osećalo sigurnije.
 - Razgovarajte iskreno sa detetom kako bi saznali šta ga zaista muči.



Praktični načini oslobađanja od straha

- Uspostavite rutinu pred spavanje - čitanje knjige je izuzetno dobro za opuštanje i uživanje.
- Stavite noćnu lampu u sobu deteta ili neka ostane upaljeno svetlo u hodniku koje će mu obasjavati sobu.
- Neka gleda samo crtane filmove za njihov uzrast, dok vesti, filmovi ili zastrašujuće knjige mogu lako da ga uplaše.
- Osvrnite se po dečjoj sobu noću u pokušajte da vidite iz njihove perspektive.
 - Da li postoji slika ili igračka koja baca senku i izgleda jezivo.
- Redovno vežbanje pomaže da se smanji nivo stresa.
 - Proverite da li vaše dete ima dosta fizičke aktivnosti tokom dana.



Kada je potrebna profesionalna pomoć?

- ▶ Ponekad se dete toliko plaši da to ometa njihov svakodnevni život i igru.
- ▶ U tom slučaju potražite stručnu pomoć.
- ▶ Deca mogu da nauče kako da upravljaju sopstvenim anksioznostima, a roditelji mogu da nauče strategije u pomoći prevazilaženja straha.