

## Ne zaboravite....

- Poštovati dječji strah
- Ne rugajte se djetetu!
- Ne posramljujte ga pred drugima!
  - Ne govorite mu da se „samo bebe“ boje!
  - Ne silite ga da bude hrabro!



*Ako je strah postao veliki problem i ometa dijete u svakodnevnom životu, potražite stručnu pomoć!*



## DJEČJI VRTIĆ NEMO

### Adresa:

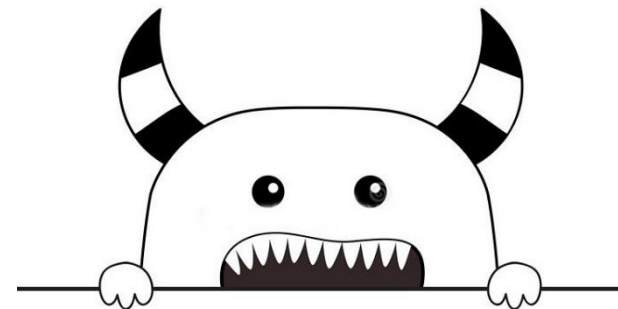
Našička 6

Našička 12

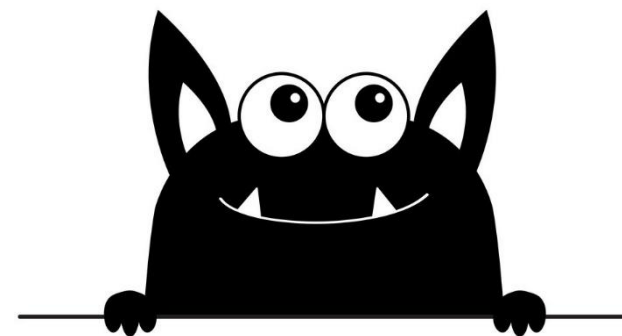
### E-mail:

djecji.vrtic.nemo@zg.t-com.hr

nemovrtic@gmail.com



# STRAHOVI u djetinjstvu



## Što je strah i zašto nam je važan?

- Strah je jedna od osnovnih emocija.
- Strah nas čuva – bojimo se onoga što nas može povrijediti, ozlijediti i onoga što nam izgleda opasno.

## Razvojno primjereni strahovi

Razvojni strahovi se javljaju i nestaju na pravilan način. Najčešće traju određeno vrijeme i budu zamijenjeni drugima, a nekada se fiksiraju i traju čitavog života uz određen stupanj kontrole.

- Dijete u dobi od 1 godine – strah od iznenadnih i jakih zvukova, odvajanje od roditelja
- Dijete u dobi od 2 godine – strah od nepoznatih ljudi, odvajanje od roditelja, jakih zvukova (usisavač, munja), divljih životinja. → vrlo strašljiv period
- Dijete u dobi od 3 godine – strah od maski, čudovišta, nakaza, mraka, životinja, policajaca, lopova.
- Dijete u dobi od 4 godine – strah od jakih zvukova (sirene, vatrogasci), mraka, divljih životinja.
- Dijete u dobi od 5 godina – smanjivanje straha od maski i čudovišta, a raste stvarni strah od ozljede, pasa, pada. Strah od prirodnih pojava i katastrofa, mraka, da se roditelji neće vratiti kući.
- Dijete u dobi od 6 godina – strah od izmišljenih bića (duhova, vještica),

prirodnih pojava i katastrofa (voda, vatra, munja), samoće, da će se izgubiti. → vrlo strašljiv period

- Dijete u dobi od 7 godina – strah od mraka, smrti, bolesti, podruma, sjena, izmišljenih bića, samoće. Strahovi koji nastaju nakon strašnih priča, filmova, gledanja TV, brine se da ga ne vole, da će zakasnuti u školu.

## Kako roditelji mogu pomoći djetetu prevladati strah?



1. Prihvatite dječji strah. Strah nije loš niti neprirodan. Strah donosi prirodnu reakciju povlačenja i bježanja od onoga što smatramo opasnim.
2. Dopustite djetetu razdoblje povlačenja, izbjegavanja onoga čega se boji. Dajte mu do znanja da ćete ga Vi štiti dok „opasnost“ ne prođe.

3. Dajte djetetu vremena da se postupno navikne na „strašne“ stvari i situacije. Ne budite nestrpljivi i ne suočavajte dijete s najgorom varijantom njegova straha. Posebno opasna je tzv. „šok metoda“ (npr. bacanje u vodu djeteta koje se boji vode).
4. Pomozite djetetu da postupno upozna svoj strah:
  - Pričajte o svojim strahovima (sadašnjim i u djetinjstvu) i strahovima drugih ljudi.
  - Pričajte priče o hrabroj djeci i životinjama.
  - Ponudite djetetu da izrazi svoj strah kroz likovne aktivnosti (glina, pastele, tempere, kolaž).
  - Izradite s djetetom lutke i glumite scenarije koji su djetetu strašni.
  - Igrajte se zamišljanja i dovršavanja priča (drugачiji tijek i završetak priče).
  - Igrajte se pantomime (glumite da ste strašni, ili da se bojite)
  - Učite vježbe disanja i relaksacije.
5. Kontrolirajte vlastite strahove. Djeca najviše uče po modelu, pogotovo gledajući ponašanje svojih roditelja. Ako pred djetetom izražavate neki svoj strah, vrlo je vjerojatno da će i dijete razviti taj strah. Dajte djetetu pozitivan primjer kako ste Vi „prerasli“ navedeni strah.