

JANA ZIRKELBACH

# Strah

## STRAH IMA SVOJ NAMEN

Strah ima kot vsako izmed čustev svoj namen. Pojavi se, če nas nekaj ogroža, če preti nevarnost. Zato je nujen, saj nas pred to nevarnostjo zaščiti. A s strahom je tako, da se razleze tudi na druga področja življenja, kjer ni nobene resnične ogroženosti. Odrasli ljudje to vemo in se skušamo temu prilagoditi, otroci pa tega še niso sposobni. Njihove izkušnje s svetom so preskromne in njihova sposobnost ločevanja domišljije in realnosti še prešibka.

## OD KOD PRIDE STRAH

Nekateri strahovi so nam dani v zibelko, večinoma pa je strah naučeno vedenje. Otrok že od rojstva pridobiva izkušnje z dražljaji, ki povzročajo strah. Na primer močan zvok, bolečina ... Pogosto se otrok nečesa boji le zato, ker tega ne pozna, ne razume in preprosto ne ve, kako naj ravna. Strah je lahko posledica posnemanja reakcij oseb, ki so mu blizu, poslušanja zgodb, gledanja televizije ali filmov, kjer so neprimerni prizori za otroke. Je tudi reakcija na strašenje starejših (npr. groženj tipa »Čarovnica te bo odnesla«).

Ko govorimo o posnemanju, govorimo o zaupanju, bližini in trdnosti oseb, ki so otroku blizu. Na prvem mestu so to starši, stari starši, bratje in sestre, zelo pomembni pa so v predšolskem obdobju tudi vzgojitelji, saj z otrokom preživijo veliko časa. Če imajo »otrokovi odrasli« sami težave s strahom, bo otrok tako bolj ogrožen. Strahu se bo preprosto navzel. Če pa bo čutil varnost, trdnost in zaupanje, bo strah obvladljiv in premagovanje situacij, ki ga sprožajo, mnogo lažje.

Predšolski otroci imajo bujno domišljijo. Včasih ta domišljija povzroči tudi popolnoma iracionalne strahove, ki jih ne smemo podcenjevati. Za otroka so to zelo resnični strahovi, zlasti zato, ker imajo predšolski otroci slabšo sposobnost ločevanja resničnosti od domišljije. Te strahove je treba vzeti resno, čeprav se nam morda zdi, da so neosnovani.

Otroci imajo v primerjavi z odraslimi omejene izkušnje, niso še doživeli vsega, kar odrasli smo in različnih situacij še ne razumejo dovolj. Tudi paleta strahov je večja.

In strah je močnejši. V predšolski dobi iz leta v leto celo narašča. Nekateri strahovi sicer izginjajo, je pa zato veliko novih. Šele kasneje, v šolski dobi, ko otroci dozorevajo in lažje razumejo stvari ter imajo tudi več izkušenj, se strahovi postopoma zmanjšujejo.

### TIPIČNI OTROŠKI STRAHOVI

Tipični strahovi predšolskega otroka so običajno tema, pošasti, samota, hude sanje, zvoki, žuželke, divje živali, pa tudi ločitev staršev in strah pred izgubo. Posebno mesto ima strah pred temo, ki je lahko vsakodnevni problem in lahko traja še dolgo v šolsko obdobje.

Seveda pojav strahov ni pri vseh otrocih enako močan in enako vseobsegajoč. Tudi premagovanje strahu je pri otrocih različno. Inteligentnejši otroci izražajo strahove, tipične za starejše otroke in obratno. Razlike so tudi po spolu. Deklice imajo več strahov kot dečki. Prav tako je več strahov pri bolnih otrocih in pri tistih iz problematičnih družin. Tam ni dovolj trdnosti, varnosti in potrebnega zaupanja, lahko pa je v takšnih družinah tudi mnogo dejavnikov, ki sprožajo strah, na primer nasilje ali pa kakšno drugo neprimerno vedenje. Če otrok izraža neprimerno večje strahove kot njegovi vrstniki, se moramo vprašati, če morda ni kaj zelo narobe doma. To je alarm za ukrepanje. Takšnemu otroku in družini je treba pomagati. A tu je potrebna že strokovna pomoč.

### KAKO PREMAGATI STRAH

Otrokov strah mora biti za odrasle resničen, nekaj, na kar je treba biti pozoren in s čimer se je treba spopasti; otroku moramo pomagati, da ga lahko premaga ali vsaj omili. Otroku se je treba posvetiti, mu razložiti, za kaj pravzaprav gre, mu omogočiti razumevanje pojavov in se truditi, da se otrok postopoma približa izvoru strahov. Pomembno mu je tudi dopovedati, da je umik najslabša rešitev.

Starši pomagajo premagovati strahove najbolj tako, da otroku vzbujajo občutek zaupanja in ga naučijo zdrave, realne previdnosti. Pri tem naj ne bodo preveč pokroviteljski. Ravno tako morajo tudi sami premagati lastne strahove brez realne osnove, da jih ne prenašajo na otroke.

### METODE PREMAGOVANJA STRAHU

Bojzljivemu otroku pomagamo tako, da ga pomirimo in spodbujamo njegovo izražanje (»Vidim, da te je strah, s tem ni nič narobe, vendar ...«). Napačno je posmehovanje (»Ne obnašaj se kot dojenček!«), siljenje (»Pobožaj no kužka, ne bo te ugriznil!«) in logično utemeljevanje (»Najbližji volk ali medved je daleč stran...«). S tem ne bomo ničesar storili, morda bo strah celo večji.

Šele v osnovni šoli otroci sami ugotovijo, da tisto, česar se bojijo, pogosto ni resnično. Otrokom pomagamo tudi s sistematičnim postopnim izpostavljanjem predmetom in situacijam, ki se jih bojijo. A tudi to mora biti premišljeno. Korak za korakom, v varnem okolju staršev ali ljudi, ki jim otrok zaupa. In samo do točke, do katere v danem trenutku otrok zmore.

Ko je okolje varno in mirno, lahko spregovorimo o svojem strahu in o tem, kako smo si pomagali, da smo ga odpravili. Otroka tako naučimo, da je strah sprejemljiv, normalen in da zanj obstaja rešitev, namesto da se delamo, da nas ni ničesar strah. Če strah obravnavamo po načelu, da je »znotraj votel, zunaj ga pa nič ni«, lahko otrok poleg wstrahu razvije še občutek sramu.

Otroka moramo spoštovati in resno obravnavati njegov strah, čeprav sami vemo, da zanj ni razloga. Strah pri otroku povzroča nemoč, to pa je nekaj, kar lahko prenese tudi na druga življenjska področja. Pomaga, če ga stisnemo k sebi, smo pri tem mirni in ga poskušamo potolažiti.

Otroke spodbudimo, da čim bolj natančno opišejo, česa se bojijo. S tem se bo strah samodejno zmanjšal. Poskušamo mu razložiti, kaj se dogaja, kakšna je ta reč, ki se je otrok boji. Pa naj gre za situacijo, predmet ali žival.

Eden od načinov, kako lahko otroka razbremenimo strahu ali ga pripravimo na situacije, ki bi strah lahko vzbudile, je igra, s katero otroku približamo izvor strahu. Igra ga sprosti, omogoča približevanje, razumevanje in je približek situacije, ki otroka plaši.

Med metode približevanja strahu sodi tudi vizualizacija. Otroka pripravimo, da si bo v mislih predstavljal izvor strahu in se mu v domišljiji približal. Naj si na primer zamisli »čarovnico«, za katero ugotovi, da je v bistvu prijazna stara žena. Ali pa naj se sprehodi skozi temo, ki ga plaši in kjer ni ničesar od tistega, kar si je predstavljal.

Če se otrok boji nove situacije, je nujna priprava nanjo. Z otrokom se moramo temeljito pogovoriti, kaj ga čaka, kako bo tam videti, z igro mu tudi približamo prihajajoči dogodek. Če se strah vseeno pojavi, ga najprej pomirimo, stisnemo k sebi in mu omogočimo varnost in bližino.