



OTROŠKI STRAHovi IN ANKSIOZNOST

Ivana Leko, svetovalna delavka

KAJ JE STRAH?

- STRAH so skupina čustev, ki jih otrok ali odrasla oseba doživlja, ko se pojavi občutek, da je ogrožena katera od njegovih vrednot kot npr. njegovo življenje, zdravje, dom, njegovi bližnji in oceni, da se proti temu ne more boriti.
- Strah povezujemo z reakcijo na neko zunanjo nevarnost.



VZROKI ZA OTROŠKE STRAHOVE



- Otrok razvije strah zaradi travmatične izkušnje (npr. napad psa, pik žuželke, padec z višine, neprijeten pregled pri zdravniku), medtem ko pri drugih otrocih ni jasno kaj je strah povzročilo.
- Nekateri otroci postanejo prestrašeni že preprosto s tem, ko gledajo drugega prestrašenega otroka.

Pogosto pa **so** otroški strahovi **naravni** in se pojavijo ob določenem času v njihovem razvoju.



Z vsakim starostnim obdobjem lahko povežemo določene vrste otroških strahov:

- dojenčki / malčki (0-2 leti) se običajno bojijo glasnih zvokov, tujcev, velikih predmetov;
- predšolski otroci (3-6 let) se običajno bojijo imaginarnih podob (npr. duhov, pošasti, nadnaravnih bitij) teme, hrupa, spati sam, pa tudi že naravnih nesreč.

Ti strahovi pogosto izginejo na način, da jih otrok preprosto preraste. **Na strah lahko gledamo tudi s pozitivnega vidika, saj otrokom omogoča, da izbirajo varna vedenja npr. otrok se zaradi strahu pred ognjem ne igra z vžigalicami.**



KAJ JE TESNOBA ALI ANKSIOZNOST?

- je vrsta strahu, ki se pojavi ob občutku posameznika, da ne bo mogel obvladovati življenjskih težav. Pri dojenčku je to lahko tesnoba ob separaciji od mame, saj še ni zmožen preceniti, da bo lahko preživel brez njene bližine. Pri starejših otrocih pa se pogosto pojavlja ob trudu za uspeh ali sprejetosti med sovrstnike.

Anksioznost je našega notranjega izvora.

- Vsi ljudje doživljamo anksioznost, strah pred neznanim, na katero pa ni potrebno gledati le z negativnega vidika, saj nam služi **kot sredstvo za zaščito in pogosto lahko poveča našo uspešnost v stresnih situacijah.**



➤Tudi otroci, ki so sposobni, bodo začutili rahlo tesnobo.

➤Otrok ima v svojem otroštvu širok spekter nalog, ki jih mora izpolniti, zato je pomembno, da smo starši pozorni, da tesnoba ne posega preveč v njegovo sposobnost za delovanje.

➤Najpogostejše vrste tesnobe, ki jih zaznamo pri otrocih, so tesnobe, povezane z ločevanjem od staršev, odhajanjem v posteljo, pred obiskom zobozdravnika ali zdravnika, pred spremembami, ...



Izražanje otrokovega strahu in tesnobe

- Pogosto so povezani s **spremembami v vedenju** npr. otrok se prične izogibati določenim predmetom, krajem, dejavnostim, postane »lepljiv« (težko se loči od nas), lahko tudi raztresen ali impulziven. Včasih težko zaspi ali pa spi dlje kot običajno.
- Na **telesnem nivoju** se lahko pojavijo trzanja, potne roke, pospešen srčni utrip in dihanje. Otrok poroča o slabosti, glavobolih in želodčnih težavah.
- Poleg tega starši, če so pozorni, lahko opazijo tudi, da se **otrok izogiba ali nerad govori o določeni temi**.

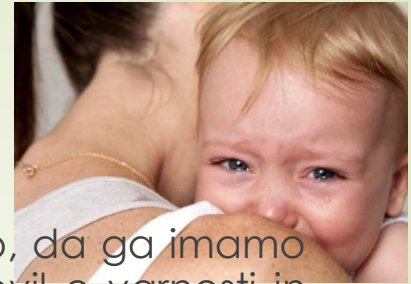


Kako otroku pomagamo?

- Pomembno vlogo odigramo s tem, da otroke **poslušamo** in **se pogovarjamo** o njihovih skrbah in zagotovilu, da bodo varni.
- **Zavedamo se**, da ga je resnično strah in ga **ne minimaliziramo** na način, da otroku rečemo npr. "Ne bodi smešen, v omari ni pošasti!".
- Če se zdi strah še tako neverjeten, je prav, da ga sprejmemo – našemu otroku namreč povzroča neprijetne občutke.
- Na tak način bo otrok dobil **sporočilo, da je pomembno, kar se dogaja v njem** in lahko bo o tem tudi govoril.
- Pogovor o strahu pogosto lahko pomaga, saj občutki skozi besede lahko postanejo manj močni, kot pa če jih tlačimo v sebi.

Otroku lahko še dodatno pomagamo, tako da:

- **vzpostavimo dosledno dnevno rutino in strukturo**, kar otroku zmanjša strah, poveča se predvidljivost;
- z njim se pogovarjamo o tem kako bodo stvari tekle, tako da s tem **otrok se uči iskanja različnih možnosti za nepredvidljive situacije**, kar mu prinaša občutek nadzora;
- **smo pozorni na njegove osnovne potrebe kot so reden počitek in prehrano**;
- otroku zagotovimo **redno gibanje**, saj le-to pomaga pri lažšanju stresa in pomaga, da se otrokovo telo sprosti;
- **dosledni smo pri postavljanju meja**, saj tudi to otrokom zagotavlja občutek varnosti;
- učimo jih **prepoznavati različne občutke, ki jih doživlja on sam in ljudje okrog njega ter jih spodbujamo, da spregovorijo o svojih občutkih**. To najlažje naredimo tako, da tudi mi na glas spregovorimo o tem kako se počutimo. Pri tem smo pozorni, da otrokove občutke samo sprejmemo take kot so, brez nasvetov, kritiziranja, saj se bodo sicer počutili zavrnjene, nerazumljene;



- **tolažba je zelo dobrodošla**, saj otroku sporočamo, da ga imamo radi in da je varen. Tolažimo lahko preko zagotovil o varnosti in naši ljubezni, crkljanja, zibanja, petja, pripovedovanja zgodb. Včasih se nam lahko zazdi, da je naš otrok že prevelik za tovrstno crkljanje, vendar zaskrbljeni otroci potrebujejo dodatne stimulacije, da se lahko pomirijo in sprostijo napetost.
- **spodbujamo ga, da sodeluje v dejavnostih, v katerih uživa**, kot so igranje z najljubšo igračo, ustvarjanje, risanje, zunanje igre, branje knjig ali igranje s prijatelji. Pri tem bodo pogosteje potrebovali našo pomoč in pozornost kot otroci, ki ne doživljajo tesnobe;
- **spodbujamo ga tudi k menjavanju negativnih misli** kot so »nikoli mi ne bo uspelo« s pozitivnimi »tudi če naredim napako, se lahko naučim in bo naslednjič bolje«, vendar ne pozabimo pred tem otroku dati prostora, da izrazi strahove in pomisleke;
- **vprašajmo otroka kaj bi mu pomagalo, da se bo počutil bolje - na tak način bo imel občutek, da stvari lahko nadzoruje**. Mogoče bo poiskal predmet, ki mu bo pomagal premagati strahove, si predstavljaj, da ima lastnosti dinozavra, ki se zaradi svoje velikosti ne boji ničesar ...



Otroci dobivajo od pomembnih drugih navodila o tem kako se odzivati v nepoznanih situacijah. Običajno gledajo nas starše in preko nas preverjajo ali je situacija varna ali ne. **Če starši v situaciji izražamo strah ali tesnobo, je zelo verjetno, da bo tudi otrokov odziv enak.**

Čeprav je pomembno, da smo kot starši v določenih situacijah model previdnega in varnega vedenja (če npr. hodimo nad prepadom, čez most, prižigamo ogenj,...), pa je za otroke pomembno, da nas večinoma doživljajo kot samozavestne in pogumne vzornike.

Starši se pogosto najdemo na razpotju kaj narediti, saj so otroci, ki so anksiozni ali prestrašeni, pogosto živčni, odklonilni, naporni. Če nas starše to spravi v frustracijo, bodo otroci pogosto raje rekli, da se počutijo slabo, da so utrujeni, bolni, kot pa da jih je česa strah. **Pogosto strah prekrijejo z drugim čustvom, najpogosteje z jezo. Ko so jezni, se počutijo bolje, kot če jih je strah.** Lažje je tudi, da za nekaj krivim druge kot da se počutim slabo zaradi sebe. **Po drugi strani, pa če otroci krivijo sebe, to lahko vodi v depresijo.**



Pomembno je tudi, da otrokom priznamo svoje strahove, kadar je to primerno in na način, ki je primeren njihovi starosti. Spet drugič pa se bomo znašli v situaciji, ko se bomo morali delati pogumne, četudi to nismo, saj je za otroka pogosto pomembno, da dobijo sporočilo, da smo vredni zaupanja, tako glede njih kot razmer v katerih se nahajajo.

Otroci, ki doživljajo strah in tesnobo nam bodo povedali kako se počutijo le, če se ne bodo bali, da bodo neslišani, nerazumljeni, v zadregi, ponižani ali kaznovani. Če doživijo tak odziv od pomembnih drugih, to lahko pri njih spodbudi tudi sekundarno travmo. **Od nas staršev je torej odvisno kako bomo pristopili k otroku in mu dali priložnost, da z nami podeli svoje skrbi.**

Ne smemo pozabiti tudi na otroka samega – mogoče je naš otrok sam po sebi precej bolj močan kot mi, da bo lažje premagoval strahove ali anksioznost.