



Vrtec Antona Medveda Kamnik  
Novi trg 26b  
1241 Kamnik  
telefon 01 830 33 30  
telefaks 01 839 13 27  
e-pošta: info@vrtec-kamnik.si  
e-naslov: www.vrtec-kamnik.si



## Strah v predšolskem obdobju

Strah je čustvo, s katerim se odzivamo v primeru zaznave ogroženosti. S širitvijo okolja otrok prihaja v stik z vedno več dražljaji, ki lahko sprožijo strah.

Nekatere strahove vzbudijo izkušnje z dražljaji, ki naravno vzbujajo strah (glasni zvoki) ali z neprijetnimi dogodki (otrok se boji psov, ker ga je pes nekoč ugriznil). Strahovi so lahko posledica posnemanja vedenja oseb v otrokovi bližini (starši se nečesa bojijo) ali gledanja grozljivih oddaj, filmov. Izvor strahov je lahko tudi bujna domišljija (pošasti v omari), saj imajo otroci v predšolskem obdobju šibko sposobnost ločevanja resničnosti od domišljije. Otroci se lahko bojijo ljudi ali predmetov, s katerimi jih strašijo drugi z namenom, da bi bili pridni.

Strahovi z otrokovo starostjo postanejo številnejši in močnejši. Hkrati pa z razvojem in izkušnjami številni strahovi izginejo, saj otrok spozna pomen stvari, ki se jih boji. Otroci imajo v starosti 3 do 6 let več strahov kot dojenčki in malčki ter več kot otroci v srednjem otroštvu.

V primeru da otrok strahov s časom ne preraste ali da strah postaja močnejši, pogostejši ter vpliva na otrokovo vsakdanje funkcioniranje, je priporočljivo poiskati pomoč.

Otroka bomo zaščitili, če bo vedel, da svoje strahove lahko zaupa staršem, če ve, da mu bodo prisluhnili in pomagali.

Strahovi se s starostjo spreminjajo. Česa se otroci bojijo?

do 2. leta	tujcev, ločitve od staršev
3., 4. leto	ločitve od staršev, teme, zvokov, majhnih živali in žuželk, da bi ostali sami
5., 6. leto	teme, hudih sanj, domišljjskih bitij in dogodkov, duhov, pošasti, divjih živali, neviht, ločitve od staršev in poškodb
7–12 let	poškodb, naravnih katastrof

Nenadni in nepričakovani dražljaji sprožijo strah ne glede na starost posameznika. Strah je tudi varovalni dejavnik – otrok joka, ko ga je strah, in se umiri, ko ga mama potolaži; zaradi strahu pred ognjem se otrok ne igra z vžigalicami; na cesti se vede varno in odgovorno.

Na otrokove strahove vplivajo številni dejavniki:

- inteligentnost (nadpovprečno inteligen ten otrok izraža strahove, tipične za starejše otroke in obratno),
- spol (deklince povprečno kažejo več strahov),
- socialnoekonomski položaj (otroci nižjega položaja kažejo več strahov),
- telesno stanje (bolni otroci kažejo bolj intenzivne odzive strahu),
- socialne interakcije (strah sprožijo odzivi strahu pri drugih),
- vrstni red rojstva (prvorojenci imajo povprečno več strahov),

- osebnost (ekstravertni otroci se s posnemanjem naučijo več strahov kot introvertni).

## Sanje

Vsebina sanj je povezana z otrokovimi izkušnjami in osebnostnimi značilnostmi. Anksiozni otroci imajo bolj zaskrbljujoče in neprijetne sanje, bolj agresivni otroci pa imajo v sanjah več sovražnih vsebin. Eden od vzrokov neprijetnih sanj so lahko konflikti s sorojenci ali starši tik pred spanjem ter stresni dogodki (selitev, ločitev, smrt, bolezen). Neprijetne sanje so pogostejše, ko je otrok bolan in preutrujen, prav tako je vzrok lahko v prevelikem številu informacij ali novosti. Nočne more in groze lahko povzročijo poslušanje in gledanje grozljivih zgodb ali filmov, risank (nekaj, kar otroka straši).

**Nočne more** so zastrašujoče sanje. Otrok se zaradi nočnih mor običajno zbudi in jih zelo živo obnovi. Ko ima otrok nočno moro, mu srce hitreje bije, poti se, je nemiren, lahko hodi v spanju. Običajno se pojavijo med 2. in 6. letom, s starostjo pa upadajo. Vsebina nočnih mor se najpogosteje nanaša na to, da otroka nekdo lovi, na padanje ali na izgubo bližnjih oseb. V primeru da se pojavljajo pogosto in povzročajo strah tudi čez dan, kažejo na prevelik stres in zahtevajo dodatno pozornost.

**Nočne groze** se pojavijo sredi noči, ko otrok iz globokega spanja preide v bolj površinsko fazo spanja. Kažejo se kot stanje panike – otrok sicer spi, vendar je gibljivo dejaven, kriči, hitro diha, strmi predse. Po tem se precej hitro umiri. Zjutraj se ničesar ne spomni. Nočne groze same od sebe običajno minejo do 6. leta.

## Kako otroku pomagati, da premaga strah?

- Otrok ne smemo strašiti.
- Otroka poslušamo, ko pripoveduje o svojih strahovih. Otrok tako spozna, da je naravno, da se človek boji, da ga skrbi.
- Otrokovemu strahu se **ne smemo posmehovati**, ga **kaznovati**, **ignorirati** ali pa se z njim **pretirano ukvarjati**, saj to lahko situacijo le še poslabša: »Ne bodi smešen, v omari ni pošasti.«
- Predmetu strahu (npr. pes) se **ne smemo povsem izogibati**. To jih le dodatno okrepi v vedenju, da se morajo psov bati in se jim izogibati. Ko se psu približamo, otroku nudimo oporo, ga poučimo o njihovem vedenju (da vohajo, lajajo ...), hkrati pa mu omogočimo umik.
- Otroke lahko **naučimo spretnosti**, s katerimi se soočijo s situacijo, ki vzbuja strah – da se pred spanjem sprosti, da nadomesti slabe misli s prijetnimi, da pred spanjem **misli na lepe stvari**: »Potujem na oblaku. Ležim na travi ...«; da si daje **besedna navodila** za spoprijemanje s stresnimi situacijami: »To zmorem. V redu bom.« V pomoč nam je lahko tudi **globoko dihanje**.
- **Modelno učenje** – kako je sovrstnik premagal strah, kako so strah premagali junaki v knjigah.
- **Pogovor** o strahu omili strah. Otroka lahko vključimo v iskanje rešitev o tem, kako bi sami lahko pomagali premagati strah.
- Predšolskim otrokom pomaga, če spijo ob prižgani luči, ob priprtih vratih ali z določeno igračo, kar olajšuje razvoj otrokove neodvisnosti, hkrati pa mu nudi **občutek varnosti**.

- Občutek varnosti otroku zagotavlja **rutina**, kar pomeni, da je priporočljivo, da se okvirno držimo časovnega odhoda v posteljo, da se pred spanjem umijemo/skopamo, preberemo zgodbico, se pocrkljamo ...
- **Izogibamo se** zgodbic, filmov in risank, ki pripomorejo k občutku strahu.
- Kljub strahu zvečer/ponoči vztrajamo, da otrok ostane v svoji postelji. Občasno ostanemo z njim, da zaspi. Ko mu uspe, mu povemo, da smo ponosni, ker je tako pogumen.
- Kadar se otrok zbudi iz nočne more, ga **potolažimo**, povemo mu, da je na varnem, da je sanjal.
- Uporabimo **lutko**, ki otroka varuje pred slabimi sanjami – worry doll. Lutko otrok položi pod blazino, s čimer lutka odnese vse strahove, slabe misli in otroku zagotovi miren spanec.

Pripravila:  
Helena Hribar

Povzeto po:

- Marjanovič Umek, L., Zupančič, M. (2004). Razvojna psihologija. Založba Rokus, d. o. o.
- Kidshealth from Nemours. Anxiety, fears and phobias. Dostopno na: <http://kidshealth.org/parent/emotions/feelings/anxiety.html>, pridobljeno 10. 2. 2016.