**Страхови код мале деце**

У току живота свако од нас доживи осећање страха небројено пута. У зависности од тога какав значај и значење придајемо неким ситуацијама страх може да буде веома интезиван али и једва приметан а често га мање или више упадљиво доживимо и у комбинацији са неким другим осећањима. Страх је једна од примарних емоција и представља урођену реакцију организма на неку претњу и као такав има важну улогу у адаптацији организма на средину.

Различити развојни страхови су природни пратилац развоја сваког детета. Они се јављају када дете осети да је угрожено и најчешће спонтано пролазе преласком детета на наредну развојну фазу. Уз сваку развојну фазу везани су специфични страхови, који имају одређену функцију за тај узраст.

**Уобичајени страхови за малу децу**

Први страх код деце јавља се у периоду између шестог и осмог месеца и то је страх од сепарације (одвајања) од мајке и страх од непознатих особа. За превладавање ових страхова од изузетног значаја је квалитет интеракције коју мајка остварује са својом бебом. У зависности од мајчине доступности и осетљивости за његове потребе, дете ствара слику о себи као о бићу мање или веће вредности и слику о мајци која је доступна или није у ситуацијама када му је потребна. Па тако, дете се осећа сигурно и заштићено уколико мајка одговара на његове потребе. Овај доживљај доступности и постојаности мајке омогућава му да поднесе све друге сепарације у животу градећи непроцењиво вредан став поверења према свету.

Око друге године, страх од сепарације је на врхунцу, двогодишњаци се плаше великих предмета, нових људи, нове средине, наглих промена окружења. Због тога је веома важно да уколико дете у овом периоду креће у вртић да процес прилагођавања на нову средину, непознате особе буде постепен како у дужини боравка детета у вртићу тако и у постепеном одвајању од родитеља.

Такође, у овом периоду деца се често плаше и воде, било да је у питању купатило и идеја да их вода може повући у сливник, или море, базен, језеро, где количина воде делује непрегледно и одузима доживљај контроле.

У раздобљу **око треће године превладавају визуални страхови:** деца се боје маски, ликова из маште, чудовишта, вила, животиња. Могући узроци ових страхова је што се дете у овом периоду суочава са непријатељским осећањима према одраслима који му понекад ускраћују нешто, а који су веома моћни и застрашујући у његовој свести.

Ово је и период у ком се интензивно развија машта и имагинација а деца се лако уживаљавају у призоре из цртаних филмова и прича, почиње да се развијаја страх од мрака. Пред спавање дете је пуно дневних утисака а ментална контрола попушта у стању поспаности. Заспати значи изгубити контролу, бити сам, препустити се.

**Око четврте године живота** уз још увек присутних страхова од мрака, самоће, опасних животиња **почињу се јављати и аудитивни страхови** нпр. страх од сирена.

Око пете-шесте године страх од мрака може још увек да постоји, али у овом периоду су то често створења типа вампири, демони, духови, генерално фантазија да се у мраку крије нека заседа злих и натприродних бића.

Често је први контакт са смрћу, смрт кућног љубимца или неког од старијих чланова породице. Деца у овом периоду почињу да разумеју да смрт није место са ког ће се неко вратити или да је то вечити сан. Разумевање смрти доводи и до појаве страха од смрти. Дете жели да зна шта се то десило и почиње да испитује родитеље. Оно што га заправо занима је да ли ће родитељи умрети и да ли ће оно остати само. Оно што децу умирује је уверавање да ће родитељи бити ту док год њему буду били потребни.

Како одрастају, деца такође почињу да бивају свеснија реалних опасности које могу да задесе неког од њему познатих људи и почињу да се плаше провалника, сумњивих ликова, странаца, грмљавине, разарања, рата исл.

Ово су врло корисни, односно оправдани страхови који детету помажу да избегне опасности. Али, постоје и стечени страхови који су последица негативног догађаја или искуства, са којима деца понекад тешко излазе на крај. Такође, захтеви које средина намеће детету могу бити извор страха и стреса од свакодневних рутина које за дете немају смисла и може да их доживи као да одрасли манипулишу њиме по својој вољи (пресвлачење, купање, прање косе, зуба...) до неких процедура којима бива подвргнуто (лекарски преглед, вакцинација...). Деца често преузимају и страхове од родитеља, па уколико се, на пример, мајка плаши инсеката и увек бурно реагује када их види, велика је вероватноћа да ће их се бојати и дете. И у ситуацијама када одрасли често плаше децу речима попут:“ Клони се непознатих људи, могли би да те украду“, или „Aко не будеш добар доћи ће Бабарога“, могу да допринесу да се неки страхови учврсте.

**Како помоћи деци у савладавању страхова**

Деца савладавањем страхова једне развојне фазе постају способна да се суоче са новом развојном фазом и страховима везаним уз ту нову фазу. Родитељи могу помоћи својој деци да савладају страхове остављајући им довољно времена и простора да се навикну на неку непознату ситуацију у којој имају могућност да ово осећање испоље и њиме полако овладају.

- Индиректно излагање:

Дете се кроз игру суочава са својим страховима и кроз игру их најчешће и превазилази.

Задатак одраслог је да прати дете и да се игра се њим, али не као креатор већ као партнер. Кроз игру са децом у овладавању различитим страховима можемо да користимо: разне сликовнице, приче, филмове, игре луткама, игре улога, драматизације...

Деци која се плаше природних појава попут грмљавине, можемо да прочитамо књигу која ове појаве објашњава на једноставан начин. Деци каја се боје пса можда ће изгледати мање опасно ако погледају неки филм о девојчици и псу или ако се играмо имитативних игара у којој је некад дете, а некад одрасли у улози животиње од које се дете боји.

Такође, можемо да се кроз игре улога играмо и и да на тај начин припремамо децу за ситуације које их чекају а којих се плаше: игре лекара, одлазак на вакцинацију, одлазак код фризера. Играјући се управо ових игара помажемо детету да ове садржаје полако обради и схвати њихову сврху, да успостави контролу, смањи и савлада страх... Важно је да одрасли који прича причу или игра неку игру са дететом, прати реакције детета и садржај и начин причања или играња прилагођавају његовом расположењу.

- Излагање из даљине: можемо помоћи деци да се суоче са својим страхом са сигурног одстојања: ако се плаше усисивача за прашину дете може да стоји са мамом на другом делу собе док тата усисава, ако се плаши пса може му помоћи да издалека гледа децу како се радосно играју са псом.

- Излагање из близине уз већу контролу: дете би се мање плашило ако би имало утисак да у одређеној мери држи ситуацију под контролом. Нпр. ако се плаши усисивача може да проба да пали и гаси прекидач. На овај начин може да схвати да људска рука има контролу над усисивачем а не усисна цев. Ако се дете плаши мрака можемо заједно да палимо и гасимо светло, можемо да оставимо упаљену ноћну лампу у дечију собу и да не инсистирамо да спава без светла или са затвареним вратима. Можемо да ставимо меду стражара поред кревета који има наређење да отера незване госте, измислимо чаробну реч или спремимо неки чаробни спреј или штап који одбија чудовишта. У превазилажењу страха од створења попут чудовишта, вампира, духова, генерално фантазија да се у мраку крије нека заседа злих и натприродних бића важну улогу играју бајке. У њима главни лик, суочен са разним чудовиштима и злим силама, уз сопствене снаге и уз помоћ блиских људи превазилази све препреке и постаје модел за излажење на крај са сопственим страховима а и тема за разговор и разумевања дечијег света.

- Није препоручљиво дете терати да се директно суочи са својим страхом. Посебно опасна је такозвана шок метода –ослобађање страха преплављивањем, пр. бацање у воду детета које се боји воде, терати дете које се плаши пса да помази комшијског овчара. Деца су различитог сензибилитета и иако то нека деца могу доживети као игру, неку другу то може сломити. Колико год одраслима дечији страх деловао бесмислен, њима је свакако увек реалан.

- Никако не би требало посрамљивати децу због страхова говорећи им да се само бебе боје или успоређивањем с другом децом. Деци су њихови страхови врло реални и упечатљиви, па уколико виде да их не схватамо озбиљно, то прилично може да наруши однос поверења између одраслог и детета.

- Деци је важно да их одрасли саслушају, подрже, охрабре и да у потпуноти прихвате то што чују без осуђивања, негирања, разуверавања и врло је вероватно да ће страхови спонтано нестати.

Деца ће лакше превазићи страхове ако у породици влада атмосфера љубави, поштовања, емоционалне стабилности. Уколико деца не добију адекватну подршку, неки од страхова могу прећи у различите облике анксиозних поремећаја. Поред неопходне стручне помоћи, хармонична и подржавајућа породична клима су врло значајне за процес превазилажења неуротских страхова.