

Kada se dijete boji - kako mu pomoći?

Strah od kukaca, mraka, grmljavine, škole mogu omesti dječji san, jelo ili zabavu. Normalno je bojati se, ali kada strahovi i brige otežavaju svakodnevni život vašeg djeteta, kako mu pomoći?

Priroda je stvorila strah kao pomoć u opasnosti. Kada osjetimo strah, tijelo automatski počinje izlučivati adrenalin, tvar koja podiže energiju, povećava rad srca, stvara više snage te priprema tijelo za bijeg ili primirivanje. Također uzrokuje neke druge privremene promjene na tijelu: znojenje, bol u trbuhu, glavobolju, dekoncentraciju, navalu krvi u lice i glavu, ježenje kože i sl. To su simptomi straha koji se mogu primijetiti kod djece u trenutku kada se osjete ugroženo. Takve reakcije i strahovi mogu omesti djetetovo normalno funkcioniranje. Dijete kojem se rugaju u školi i koje se zbog toga boji škole i vršnjaka te osjeća jaku glavobolju i trbolju kada mora u školu potrebna je pomoć. Pomoći mu možete vi, djedovi ili bake ili neka druga bliska odrasla osoba. Evo nekoliko načina:

Mnoga djeca skrivaju svoje strahove, zato za početak otvoreno porazgovarajte sa djetetom o brigama koje ga muče i plaše. Objasnite mu kako je normalno da se boji te pokažite razumijevanje i podijelite s njim svoj strah iz djetinjstva.

Ponekad sama promjena razmišljanja o strahovima i brigama može pomoći. Na primjer, boji li se vaše dijete krvi, objasnite mu da je krv prirodna tekućina koja čisti ranu i koja nam pomaže. Promjenom načina razmišljanja o strahovima, moguće ih je savladati.

Savjetujte mu da sve negativne misli pretvori u pozitivne. Kada sljedeći put osjetiti strah pri recitaciji na školskoj priredbi, neka misli poput „Neću uspjeti, ne mogu ja to“ zamijeni sa „Ja to mogu, uspjet ću“. Na taj način osjetit će se opuštenije i snažnije.

Zajedno sastavite popis „Što mi se najgore može dogoditi?“ te ga zatim zajedno pročitajte i prokomentirajte kolika je uistinu vjerojatnost da mu se to dogodi. Shvatit će koliko su neki strahovi ustvari nerealni. Također, možete navesti dobre razloge zbog kojih se ne trebalo bojati te mu na taj način povećati osjećaj sigurnosti.

Ukoliko dijete ne može prestati misliti o brigama i strahovima, zaokupite ga drugim stvarima. Krenite zajedno u šetnju, vožnju biciklom, posjetite prijatelja, pročitajte knjigu ili ga upišite na neku sportsku aktivnost. Vježbanje je zdrav način da se iskoristi adrenalin i da se tijelo oslobodi napetosti.

Pripazite na prehranu. Uravnotežena prehrana pomaže da se dijete osjeća snažnije i energičnije što je važno za borbu sa strahovima.

Iskušajte sa djetetom tehniku dubokog disanja. Zajedno duboko udahnite, zatim ispričajte neku sretnu, mirnu priču te ju istovremenu vizualizirajte. Takav način opuštanja može vas relaksirati i zabaviti.

Predložite djetetu pisanje dnevnika. Pisanje o svojim osjećajima pomoći će mu da bolje shvati svoje probleme te da izbaci iz sebe sve što ga muči.

Pomognite vašem mališanu da se suoči sa svojim strahom. Počnite od najlakše stvari koje se najmanje boji, pa postupno krenite prema većim. Trebat će neko vrijeme prije nego se oslobodi straha, a uključite li i druge tehnike, pozitivno rješenje je moguće.

Većina djece tijekom odrastanja prevlada svoje strahove, međutim ukoliko vaše dijete ne uspije prebroditi svoj strah unatoč vašoj pomoći, potražite stručnu pomoć liječnika ili psihologa.

Literatura: James J. Crist: „Što učiniti kada smo uplašeni ili zabrinuti?“, Ostvarenje, Lekenik, 2005.

Tihana Vranković, prof.