

MANIFESTACIJA STRAHOVA KOD DJECE

U ovo doba, nazovimo ga doba koronavirusa, posebno je važno prepoznati strah i nesigurnost vlastite djece te izbjegavati neke postupke kako krivim djelovanjem ne bismo pogoršali njihovu emocionalnu stabilnost. Drugim riječima, svi žele znati kako omogućiti djeci da izdrže dugu izolaciju i iz nje iziđu emocionalno neoštećeni.

Strah se kod djece može manifestirati na različite načine.

Dijete se npr. može ponašati „djetinjasto“ i tražiti od vas stalnu blizinu čak do te mjere da odbija i na trenutak biti samo ili samo spavati. Nadalje, česta je pojava glavobolja ili/i probavnih smetnji kao tjelesna reakcija na strah od nepoznatog, anksioznost. To je razumljivo obzirom da mala djeca ne mogu sama razumjeti što se zapravo događa, a osjećaju napetost i strah roditelja. Zato je iznimno važno kontrolirati vlastite emocije i prema djetetu nastupiti što smirenije te mu primjerenim rječnikom ukratko objasniti situaciju. Naime, ukoliko dijete osjeti da su njegovi najbliži preplavljeni strahom ono će zaključiti da je situacija po njega opasna, podleći će panici i osjetit će se prestravljeno i nezaštićeno. Vlastitu zabrinutost ne treba negirati jer će je dijete ionako osjetiti. Nakon objašnjenja dobro je, unutar zadanih okvira, napraviti raspored aktivnosti za slijedeći dan ili kraći period jer plan i ustaljeni rituali smiruju dijete i daju osjećaj kontrole nad situacijom. Učinite ih svojim pomagačima kad god možete. Osim toga, planiranje budućnosti daje nadu i osjećaj da ovo stanje neće uvijek trajati.

Kod nešto starije djece čest je slučaj borbe protiv nesigurnosti i tjeskobe - negacija opasnosti. Tako se zadržava privid kontrole nad situacijom (koji im je jako bitan) a i takvo ponašanje je „cool“. Osim toga, strah se može manifestirati i pojačanom razdražljivošću, agresivnim ispadima, ljutnjom jer dijete ne želi priznati svoje strahove, svoju nesigurnost, svoju ranjivost. Takvo ponašanje je osobito učestalo u sredinama gdje se smatra da je osjetljivost „za curice i male bebe“.

Različita djeca imaju različite aktivnosti koje ih smiruju pa ih roditelj može i pitati što bi oni voljeli napraviti kako bi se osjećali sigurnije. Aktivna uloga djeteta u borbi s krizom je vrlo često dobra jer ga na taj način i usmjeravamo na konstruktivno razmišljanje i ponašanje. Naravno, sve mora biti prilagođeno dobi djeteta.

Na kraju, možemo rezimirati da su psihološke posljedice ovakve socijalne izolacije vrlo individualne. Ovisi o dobi, zdravstvenom stanju djeteta i ukućana, o broju ukućana i njihovim odnosima, uvjetima stanovanja, o tome da li postoji kućni ljubimac,... Ipak najvažnije od svega jest kako roditelji podnose ovakvu situaciju i daju li djetetu ono najvažnije: ljubav i osjećaj sigurnosti.

Ukoliko ipak smatrate da vam situacija izmiče kontroli ili trebate razgovor ili savjet, slobodno me kontaktirajte mailom na: jagoda.karabotic@yahoo.com

Budite mi zdravi i veseli,

Jagoda M. Karabotić, prof. psihologije