

## 2. Strahovi



# STRAHOVI

## 1. NAVODILA ZA IZVAJANJE AKTIVNOSTI

Drugi sklop se nanaša na področje strahov pri otrocih. Navodila so pripravljena v dveh delih. Prvi del izvajalcu aktivnosti ponudi kratko teoretično vsebino, v drugem delu pa so predlogi aktivnosti in navodila za izvedbo v skupini. Navodila za izvedbo so zapisana tako, da lahko vsak izvajalec prilagodi aktivnost glede na svoje znanje in izkušnje ter značilnosti skupine (velikost skupine, starost otrok ...). Tudi priložene sličice so samo ena od možnosti, ki jo lahko pri izvajanju uporabite. Spodbujamo vas tudi h kreativnosti in nadgradnji vsebine po lastni presoji in zmožnostih – podano gradivo lahko predstavlja zgolj osnovo oz. izhodišče za druge dejavnosti, povezane z izbrano tematiko.

## 2. TEORETIČNA IZHODIŠČA

S strahom se odzovemo, kadar začutimo ogroženost. Njegov namen je, da v posamezniku sproži odziv na zaznano grožnjo (beg ali boj) in s tem ključno prispeva k preživetju. Predšolski otroci imajo bujno domišljijo, ki lahko včasih pripelje do različnih strahov. Ker hkrati pogosto težko ločijo domišljajske vsebine od resničnosti, tega doživljanja ne smemo podcenjevati, čeprav gre v resnici za normalen pojav v odraščanju. Na splošno velja, da postanejo strahovi z otrokovo starostjo številnejši, pa tudi močnejši (Marjanovič Umek idr. 2004), saj se s starostjo otrokovo okolje razširja, spoznavni razvoj pa mu omogoča, da si predstavlja grožnje v več predmetih, situacijah in ljudeh. Z nadaljnjim razvojem in pridobivanjem izkušenj se številni strahovi zabrišejo ali izginejo, saj otrok spozna pravi pomen predmetov in pojavov, ki se jih boji. Tako imajo otroci med tretjim in šestim letom starosti nekako največ strahov – več kot dojenčki in malčki, a tudi več kot šolski otroci.

Pri doživljanju in izražanju strahu pa lahko opazimo precejšnje razlike tudi med otroki podobne starosti. Te nastanejo zaradi razlik v spoznavnem in telesnem razvoju ter različnih izkušenj in osebnosti. Če pa so strahovi zelo vztrajni, intenzivni in predvsem, če otroka ovirajo pri vsakdanjem funkcioniranju, je to lahko znak, da je potrebna strokovna pomoč.

V **prvem letu življenja** je doživljanje strahu vezano predvsem na nove, neznane predmete in osebe, na zaznavo globine, glasne zvoke ter bolečino (občutenje ali pričakovanje). V **drugem in tretjem letu** starosti se nabor okoliščin in zaznav, ki vzbujajo strah, razširi. Malček se namreč lahko samostojno giba, bolje prepozna potencialno nevarnost, več strahov pa se tudi že nauči od drugih ljudi. Strah ga je npr. neznanih prostorov, zlasti temnih in ko je sam. Boji se lahko večjih živali ali določenih predmetov (npr. vrtalnik, sesalnik ...) ter neznanih odraslih ljudi, sploh če imajo zakrit obraz. V **tretjem in četrtem letu** starosti se malčki in otroci bojijo predvsem ločitve od staršev, teme, nenavadnih zvokov, majhnih živali in žuželk ter tega, da bi ostali sami. V **petem in šestem letu** življenja so strahovi vezani predvsem na temo, grde sanje, domišljajska bitja ali dogodke, divje živali, nevihte, ločitve od staršev ter poškodbe. Ne glede na starost otrok pa strah sprožijo vsi nenadni in nepričakovani dražljaji.

Ko otroku pomagamo pri soočanju s strahovi, je ključnega pomena, da ga opremimo z veščinami, ki mu bodo v pomoč pri premagovanju le-teh. Namesto da se hipno odzovemo z zaščito otroka pred virom strahu in tesnobe, je zelo pomembno, da mu damo možnost in priložnost, da razvije lastne zmožnosti za soočanje. Na tak način bo otrok oblikoval zaupanje vase in samostojnost, ki ju bo potreboval tako v otroštvu kot tudi kasneje v življenju. Koristni napotki za soočanje in premagovanje strahov pri predšolskih otrocih:

- **Otrokove strahove jemljite resno:** četudi se zdijo razlogi za strah iz odrasle perspektive smešni, pretirani ali nerealni, so za otroka še kako resnični. Zato ne zmanjšujte pomena njihovega doživljanja in

jih ne prepričujte, da pretiravajo oz. da to ni nič takšnega. Iz njihovega strahu se ne norčujte. Odzivanje s humorjem ali celo z jezo bo otrokovo stisko samo še poglobilo.

- **Ohranjajte distanco do strahov:** pomembno je, da ohranjamo distanco do otrokovega domišljjskega sveta in se soočanja s strahom ne lotimo »v zgodbi«. Razna čudežna pršila za odganjanje pošasti ali rime, ki pomirijo grmenje, lahko kratkoročno sicer pomagajo, dolgoročno pa lahko celo utrdijo verovanje v nevarnost in okrepijo strahove.
- **Bodite v oporo in ne rešujte situacije namesto otroka:** dajte mu priložnost, da sam poišče rešitve in se s situacijo sooči čim bolj samostojno.
- **Spodbujajte pogovor o strahovih:** za otroke je ključnega pomena, da imajo možnost ubesediti svoje občutke in doživljanja. Izrazijo se lahko tudi skozi risanje ali igro, sploh mlajši otroci in malčki, ki izražanja svojega doživljanja še niso tako večji.
- **Bodite otroku na razpolago:** včasih je za pomiritev dovolj zgolj objem ali držanje za roko.
- **Otroku omogočite, da se sooči s situacijami, ki ga bremenijo in ne bodite pretirano zaščitniški:** čeprav izogibanje določenim situacijam in dražljajem kratkoročno pomaga zmanjšati strah, pa ga dolgoročno dodatno krepí in ohranja. Za premagovanje strahu otrok potrebuje izkušnjo, da je bil v stiku z izvorom strahu in da se v resnici ni zgodilo nič strašnega. To seveda naredite postopno, z veliko mero skrbi, podpore in brez siljenja. Bodite pozorni, da pri tem pohvalite vsak najmanjši napredek.
- **Prepoznajte svoje lastne strahove:** zelo veliko strahov se otroci naučijo po principu modelnega učenja. Pomembno je, da se zavedate svojih lastnih strahov in situacij, ki vas spravljajo v stisko, da jih ne bi nehote prenesli na otroka (npr. strah pred zobozdravnikom, strah pred pajki ipd.).
- **Bodite zgled:** z otrokom se odkrito pogovorite o situacijah, v katerih sami občutite strah in mu tudi pojasnite, kako se sami soočate s takšnimi situacijami. Na tak način bo otrok dobil sporočilo, da je strah sam po sebi normalno čustvo ter da ga je možno obvladati.

### 3. PREDLAGANE AKTIVNOSTI TER CILJI, KI JIH ZASLEDUJEJO

V nadaljevanju podajamo nekaj predlogov za aktivnosti, skozi katere lahko predšolskim otrokom pomagamo pri soočanju s strahovi. Dejavnosti smiselno prilagodite in priredite starosti otrok. Za prvo starostno obdobje je osrednji cilj dejavnosti predvsem spoznavanje strahu – kaj strah sploh je, njegova normalizacija (vsi ga občutimo) in predvsem zavedanje, da je obvladljiv in ga je možno premagati. V drugem starostnem obdobju se lahko vsebine razširijo tudi na bolj podrobno spoznavanje načinov in tehnik soočanja s strahom. V vsakem primeru skrbimo za to, da težišče pozornosti ni usmerjeno v sam strah in različne vzroke zanj, temveč v bolj pozitiven in preventivno naravnani del, tj. normalizacijo občutenja strahu ter predvsem različne načine za soočanje z njim. Aktivnosti lahko izvajate skozi celotno šolsko leto in jih po želji nadgradite ali pa dodate vsebine po lastnem izboru.

#### 3.1. SEZNAM POGUMNIH RAVNANJ

Prva aktivnost je namenjena predvsem pogovoru o strahu. Predlagamo, da tematiko odpremo z branjem krajše, vsebinsko primerne knjige, npr.:

- Rožleta je strah (Založba Primus, 2018)
- S potepom v meni, Temi strah preženi (Samozaložba Tjaša Islamčević Lešnik, 2020)
- Nandetove zgodbe: Ni me strah strahu (Mladinska knjiga, 2023)
- ...

**Uvodni pogovor** je namenjen predvsem spoznavanju strahu, njegovi normalizaciji ter prepoznavi možnosti in načinov za soočanje z njim.

Pogovor naj vsebuje naslednje **teme**:

- strah je eno izmed čustev, ki jih ljudje doživljamo in je normalen del čustvovanja;
- strah občutimo vsi ljudje;
- strah je pomemben, saj nas obvaruje pred nevarnostjo;
- včasih je strah premočan ali traja predolgo, včasih se pojavi ob nepravem času;
- strah lahko obvladamo, ga zmanjšamo.

Pri tem skrbno pazimo, da pogovor vodimo na tak način, da strahu in njegovega doživljanja ne potenciramo ter ga predstavimo kot nekaj vsakdanjega in obvladljivega. Pazimo, da pogovor ne izzveni kot katalog možnih strahov, iz katerega se otroci lahko od vrstnikov priučijo novih.

Ob pogovoru **oblikujemo plakat**, na katerem narišemo (vzgojiteljici ali otroci) različne konstruktivne načine soočanja s strahovi, o katerih otroci poročajo med pogovorom, npr. prižgem lučko, objamem mami, vzamem »pliškota« v roke, se pokrijem čez glavo ipd. Plakat naj ostane obešen v igralnici na vidnem mestu.

Za otroke v drugem starostnem obdobju lahko pogovor razširite v konkretnější pogovor o različnih strahovih in predvsem o načinu soočanja z njimi. Otroke lahko spodbujate, da **prepoznajo svoj pogum**, tako da vsak izmed njih opiše situacijo ali dogodek, ko se je soočil s katerim izmed svojih strahov ali bil v situaciji, ki je sicer lahko strašljiva. Stavke naj formirajo v obliki »Jaz sem bil pogumen, ker/ko ...«. Pri tem spodbujajo medvrstniško («peer to peer») učenje – otroci naj drug drugemu povedo in pojasnijo, kako si pomagajo v trenutkih, ko jih je strah.

#### 3.2. SKRIVNOSTNI ŽAKELJ ALI MISTERIOZNA ŠKATLA

Za izvedbo dejavnosti pripravimo večji bombažni žakelj (lahko tudi prazno prevleko za vzglavnik) ali zaprto škatlo z manjšo odprtino za otroško roko. V žakelj/škatlo damo več tipalno čim bolj raznolikih predmetov primerne velikosti. Za prvo starostno obdobje priporočamo, da so predmeti bolj preprosti (npr. žogica, pero, vodni balonček, oreh, plastični pajek ...). Z višjo starostjo otrok so predmeti lahko bolj redki, nepoznani (npr.



žičnata gobica za posodo, kivi, različni kabli, kosi blaga/tkanine (z bleščicami, kovinskimi nitmi), kozmetični čopič ali gobica, polnila za pakiranje – polnilni kosmiči, folija z mehurčki). Uvodoma se z otroki pogovorimo o tem, da se včasih bojimo neznanih stvari – takšnih ki jih ne poznamo dobro ali ne vidimo. Povemo, da imamo s seboj škatlo raznoraznih stvari in predmetov. Z otroki se pogovorimo, kaj bi lahko bilo notri. Poskusimo sklepati na podlagi zvoka (potresemo) ali vonja (poduhamo). Otroke povprašamo – »Kdo je dovolj pogumen, da bi dal roko v skrivnostni žakelj/misteriozno škatlo?«.

Pomembno pravilo za skupinsko izvedbo je, da vsak vtakne roko v žakelj/škatlo, potipa predmete in jih poskuša čim več prepoznati. Pri tem otroke spodbujamo, da čim dlje raziskujejo, da čim bolj natančno pretipajo predmete. Med samim raziskovanjem naj otroci svojih ugibanj ne podelijo na glas oz. jih ne razkrijejo ostalim. Svoja opažanja in ugotovitve si podelimo, ko vsi zaključijo z raziskovanjem. Takrat lahko damo vse predmete iz žaklja/škatle.

Namen aktivnosti je pri otrocih spodbujati pogum za soočanje z neznanim ter jih spodbuditi, da zmorejo čim dlje zdržati v negotovih in/ali neprijetnih situacijah. O tem se ob zaključku aktivnosti tudi pogovorimo – če je bilo koga strah vtakniti roko v žakelj/škatlo in zakaj; kako se sicer počutimo, ko nas čaka kaj nepoznanega, ko ne vemo točno, kaj in kako bo; če je bilo strahu med raziskovanjem z rokami vedno več ali vedno manj; kako so se otroci opogumljali, s čim so si pomagali. Smiselno vključimo tudi pogovor o tem, da je včasih vendarle primerno, da ostanemo previdni in zadržani, saj so nekatere nevarnosti resnično ogrožajoče in niso zgolj stvar poguma. Pogovor prilagodimo starosti otrok.

### 3.3. IGRA PAROV

Za izvedbo te aktivnosti potrebujete sličice oz. pare sličic (v prilogi), ki predstavljajo posamezne poklice in predmete oz. okoliščine, ki predstavljajo najpogostejše otroške strahove. Pari so sestavljeni tako, da združujejo posamezne strahove ter poklice, ki se pri svojem delu soočajo s temi strahovi oz. jih obvladujejo. Sličice natisnete in vsako posebej izrežete, priporočamo tudi plastificiranje.

Igro začnemo z uvodnim pogovorom – kako nas kakšni predmeti ali dogodki včasih prestrašijo ter kako lahko zberemo pogum in se tega več ne bojimo. Nekateri delajo v takšnih poklicih, da morajo biti za kakšne svari zelo pogumni in nato skupaj z otroki ugotavljajte, kakšen pogum morajo imeti ljudje določenih prikazanih poklicev. Uporabo predlaganih parov prilagodite starosti otrok.

- 1. starostno obdobje: vse sličice položimo na mizo, tako da so sličice vidne. Poklice damo na eno stran, predmete oz. okoliščine pa na drugo. Otroci eden po eden ali v parih (odvisno od števila otrok) izberejo posamezni poklic in ga poskušajo povezati z ustreznim prikazom predmeta oz. okoliščine. Po presoji lahko v tej starostni skupini uporabite le najznačilnejše pare.
- 2. starostno obdobje: na mizo položimo sličice s prikazom predmetov oz. okoliščin, tako da so vse vidne. Sličice s poklici obrnemo s hrbtno stranjo navzgor. Vsak otrok (ali v paru, odvisno od števila otrok) potegne eno izmed kartic s poklici in ji med prikazi predmetov oz. okoliščin poišče ustrezen par. V tej starostni skupini se lahko uporabijo vsi pari.

Prikazani pari so pravilno povezani:

- gasilec/ogjenj
- veterinar/pes
- rudar/tema
- mornar ali kapitan ladje/voda
- kuhar/nož
- policaj/ropar
- smučarski skakalec/višina (perspektiva)
- vremenski napovedovalec/nevihta

- čebelar/čebela
- čistilka/umazanija
- voznik formule/hitrost
- zdravnik/kri
- medicinska sestra/igla
- gozdar ali lovec/medved
- potapljač/morski pes

#### 4. PREDLAGANA LITERATURA ZA OBOGATITEV VSEBINE

- Kragelj, D. (2019). Življenje v gozdu – terapevtske pravljice, pravljica Mali in veliki. Samozaložba Deni Kragelj.
- Stellmacher, H. (2010). Kako je Maja odgnala pošasti. Založba Didakta.
- Zaleznik, A. N. (2019). Pošastko. Založba KUD Sodobnost International.

#### 5. DELOVNI LISTI:

- Sličice pari

#### 6. VIRI:

- Tacol, A. idr. (2019). Zorenje skozi To sem jaz: razvijanje socialnih in čustvenih veščin ter samopodobe: priročnik za preventivno delo z mladostniki. Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Marjanovič Umek, L. (2004). Razvojna psihologija. Znanstvena založba Filozofske fakultete.























