

## Mame, ne prenašajte strahov na otroke

Otroci se rodijo s strahom pred tresenjem, padanjem in hrupom, druge strahove pa večinoma prenašajo na njih mame. Njeno prestrašenost lahko zazna že zarodek v trebuhu. V kasnejših letih pa se otroci spopadajo z različnimi strahovi.

Vprašajte se, ali je vašega otroka strah točno enakih stvari in oseb kot vas. So previdni v točno določenih situacijah kot vi? Če imate v družini vsi enake strahove, potem ste za to kot starši krivi vi.



Otroci imajo prirojen strah pred hrupom. (Foto: iStockphoto)

## **Mama in otrok sta eno**

Psihologinja **Andreja Pšeničny** razlaga, da že zarodek čuti mamino prestrašenost, pri njem se sprožijo stresni hormoni in ti vplivajo na njegovo počutje. Otroček v trebuhu nase opozori tako, da začne intenzivneje brcati ali pa se celo zelo umiri.

Značilno je, da so mame zelo navezane na svojega novorojenčka, celo tako, da postaneta eno, saj se, po mnenju Pšeničnyjeve, tudi doživljata kot eno. Tako otrok začuti, kdaj se mami zaradi strahu začnejo tresti roke in glas, se začne poti ... Še več, če je prepogosto izpostavljena situacijam, v katerih jo je strah, lahko to negativno vpliva na nastajanje mleka.

**Andreja Pšeničny** pravi: "*Otrok kaže mimiko strahu nekje od konca šestega meseca naprej. Izrazito naporno obdobje straha pred ločitvijo od mame doseže vrh pri približno devetih mesecih.*" Izkušnje mladih mamic kažejo, da se jih otroci takrat najbolj držijo za "krilo", ne smejo zapustiti sobe ali oditi na stranišče. Otrok jih mora vedno imeti na očeh.

**Vlajko Panovič**, psiholog, je ugotovil, da prvi večji strah doživi otrok, ko ga mama prvič odpelje v vrtec. Če ne želite, da vaš otrok zjutraj neutolažljivo joka, potem se morate zjutraj pred službo prilagoditi njegovemu ritmu in ne svojemu. Vesel prihod v vrtec lahko dosežete le z obilico razlag, predpriprav, počasnim uvajanjem in spoznavanjem novega okolja ter vzgojiteljic, ne pa z grožnjami in naglico, kajti v nasprotnem primeru bo otrok razvil strah zapuščenosti.

## **Otroški strahovi**

Otroci se bojijo različnih stvari: teme, osamljenosti, lutk, maškar, risank, v katerih je veliko nasilja ... in še in še bi lahko naštevali, toda raziskovalci so ugotovili, da se otrok rodi le s strahom pred tresenjem, padanjem in hrupom. Pšeničnyjeva pojasnjuje: "*Ostali strahovi naj bi bili večinoma naučeni, iz česar sledi, da so pri posamezniku najbolj izraženi tisti, ki izhajajo iz prepleta posameznikovih značilnosti in njegovih izkušenj. Sem sodijo tudi izkušnje s starševskimi strahovi.*"

Prava mera strahu je vedno dobrodošla, saj ste v kočljivih situacijah tako bolj previdni. Vendar strah lahko preraste v fobijo, ko se bojite stvari, ki v resnici same po sebi niso nevarne. Pri vzgoji morate biti zelo previdni, da svojih strahov in fobij ne prenašate na otroka, saj oni sami zaradi pomanjkanja izkušenj ne morejo presoditi, kdaj morajo prej premisliti, ali bo dejanje ogrozilo njihovo življenje. Otroci morajo sami priti do spoznanja, česa se bojijo in česa ne.



Otroke opozorite na to, kako naj se obnašajo v prometu. (Foto: iStockphoto)

## **Soočanje s strahovi**

Pšeničnyjeva predlaga: *"Namesto da starši otroke soočajo s strahovi, je bolj koristno, da otroka realno opozorijo na možne posledice potencialno nevarnega vedenja. Otroku lahko pokažejo, kaj se zgodi, na primer, s škatlo, čez katero zapelje avto, in ga opozorijo, da se taka škoda lahko zgodi tudi njemu, če bo neprevidno tekel na cesto."* Zato je dobro, da na vsakem koraku otroku razlagate, kako naj hodi po pločniku, kje in kdaj naj prečka cesto. Opozorite ga tudi na to, da je v prometu bolj viden, če nosi kresničko, oblačila z odsevniki, rumeno rutko ... da mora ponoči na kolesu prižgati tako sprednjo kot zadnjo luč.

Psiholog Vlajko Panović je prepričan, da je treba malčke čim dlje zaščiti pred zelo neprijetnimi dogodki, kot sta bolezen in smrt, ker je življenje že tako dovolj kruto in bodo v prihodnosti imeli dovolj prilik, da se soočijo z njimi. *"Protistrup za strah je v rokah staršev, ki morajo otroke naučiti, da odkrivajo lepe strani življenja."*