

Otrok in strah

UDK 616.89-008.441.1-053.2

IZVLEČEK – V zgodnjem otroštvu je otrok močno obremenjen s strahovi in z njimi povezanimi stiskami in konflikti. Opisano je otrokovo doživljanje, izražanje in premagovanje strahu ob rojstvu, v prvih letih življenja, med hospitalizacijo, ob sprejemu v vrtec in ob rojstvu bratca ali sestrice. Če starši, vzgojitelji in zdravstveni delavci poznajo in razumejo otrokove strahove, mu lahko marsikdaj pomagajo pri premagovanju le-teh. Le če je strah dolgo trajen in ovira otrokovo samodejnost, je treba poiskati strokovno pomoč v mentalnohigienski posvetovalnici. Starši včasih ne morejo odkriti vzroka za otrokov strah, strokovnjak pa bo s posebnimi testi to odkril in jim svetoval najboljši način pomoči.

CHILDREN'S FEARS. ABSTRACT – *Fears, accompanied by conflicts and distress, are a common, but troublesome, feature of early childhood. The author describes how a child experiences and expresses his fears, and how he deals with them in various situations: at birth, in early life, during hospitalization, on entering nursery school and at the birth of a sibling. Parents, teachers and health staff should try to identify the child's fears in order to be able to help him to overcome them. In the case of persistent anxiety states which seriously interfere with the child's activities, professional assistance should be sought in a mental health clinic. Parents may fail to discover the true cause of their child's fear; in such cases careful psychological testing and advice as to the best form of assistance required for the child are needed.*

Otroštvo, zlasti zgodnje, ko ga še ne bremenijo dolžnosti, si predstavljamo kot zelo lepo, brezskrbno obdobje. Gotovo je, da nosi v sebi posebne očarljivosti. Na vsakem koraku otrok doživlja nekaj novega, svežega, odkriva čuda sveta, ki jih poveže še s svojo brezmejno fantazijo.

Manj pa vemo o tem, da je prav v zgodnjem otroštvu otrok močno obremenjen s strahovi in z njimi povezanimi stiskami in konflikti. Poleg staršev in vzgojiteljic bi morale še medicinske sestre in tudi drugi zdravstveni delavci dobro poznati to stran otroštva. Srečujejo se namreč z otrokom v okoliščinah, ki so pogosto zanj neprijetne, mučne in polne strahu. Poznavanje problemov, ki izhajajo iz strahu pri otroku, bo omogočilo boljše razumevanje otroka in njegovega vedenja. Ob pravem času mu tako lahko ponudimo svojo roko, ob kateri bo začutil varnost in pomoč.

Prvi strah, ki ga otrok doživi, je **izkušnja rojstva**. Ne bi se ustavljali ob tem, da je strah morda že vgrajen v našo gensko strukturo oziroma, da ga otrok lahko doživlja že pred rojstvom. V glavnem je otroku v maminem trebuhu dobro. Uživa varnost, toploto, zaščitenost maminega telesa. V njem pa je močna težnja po rasti in zorenju in zato se nekega dne rodi. Po mukotrpni poti pride iz toplote v neprijeten hlad, v bleščavo dneva. Zadihati mora in s sesanjem, kar je novo opravilo, si mora pridobiti hrano.

Zadnja leta so po svetu pa tudi pri nas vedno bolj pozorni na otrokovo doživljanje ob rojstvu. Zavedajo se, da je otrok bitje, ki celovito doživlja od vsega začetka, da imajo prav zgodnji doživljaji močan vpliv na njegovo poznejše čustveno življenje.

Novorojenčku skušajo čim bolj omiliti porodno travmo. Prostor je kolikor se da zatemnjen. Takoj po rojstvu polože otroka materi na trebuh, da čuti njeno

toploto in utrip. Zavijejo ga v pogrete pleničke in položijo k mami, da se greje še ob njeni toploti. Toploto mu ohranjajo še s termoforjem. Ko se prebudi, ga mati nežno stisne k sebi, mu tiho govori, ga ljubkuje. Prve dni naj bi dojenček živel še zelo podobno kot v materinem telesu. Nič več ga ne odnašajo v drugo sobo; svojo posteljico ima ob mamini postelji.

Raziskave so pokazale, da se triletniki, ki so rojeni na tak način, zelo razlikujejo od drugih. Bolj so mirni, sproščeni, manj napeti in preplašeni.

Zdravstveni delavci so tisti, ki z razumevanjem problema v tem času lahko za otroka največ naredijo. Ne samo otroku, tudi mami lahko pomagajo prek strahov, da bo lahko brez zaskrbljenosti stisnila novorojenčka k sebi.

Najznačilnejši strah prvega otroštva pa je prav zagotovo **strah pred zapustitvijo**. Zdi se, da ga otrok več ali manj prinese že na svet. Povezan je z veliko nebolgjenostjo otroka, ko se rodi. Njegovo preživetje je odvisno od odraslega, ki bo zanj skrbel. Toda ni dovolj, da je to kdorkoli ali zdaj eden, zdaj drugi. To mora biti nekdo, ki je z otrokom tesno, intimno povezan, ki ga ima rad, ga sprejme za svojega in ga za nič na svetu noče zapustiti. Navadno je to mati (lahko je tudi druga oseba), ki ga po rojstvu stisne k sebi.

Toda otrok še dolgo ne more verjeti, da je res tako, da ga mati zares ne bo zapustila. Zato bi najraje videl, da se mama sploh ne bi oddaljila od njega. Najraje bi do treh let užival njeno stalno prisotnost. Šele potem je pripravljen počasi vstopati v svet, spočetka le po malo, a vedno bolj, seveda le, če je prepričan, da bo našel mamo vedno na svojem mestu.

Kar naprej pa mama ne more biti pri svojem dojenčku. Mora v kopalnico, po opravkih. Dojenček počasi dobiva izkušnjo, da mama včasih odide, pa se vedno spet vrne. Gorje, če jô kdaj predolgo ni, če se ne oglasi na njegovo obupno kričanje. Že je tu strah pred zapustitvijo.

Prek tega strahu mu lahko najbolj pomagajo starši, če so zanesljivi in ga ne puščajo predolgo samega, morda celo lačnega, če se odzivajo na njegov jok in njegove klice. Zanesljivi starši vzbude počasi v otroku zaupanje, ki raste iz dneva v dan. Ko bo šolar, bo z redkimi izjemami že rad in z zanimanjem vstopil v svet; živel bo z globokim zaupanjem, da ga vsak dan doma čakajo starši.

Zanimivo pa je, da si otrok že zelo zgodaj, že v prvem letu življenja pomaga prek svojih strahov tudi sam. Najbolje obvladuje svoj strah s pomočjo **igre**. V igri ni več pasivna žrtev, ampak postane aktiven.

Otrok ne more preprečiti, da bi mati kdaj pa kdaj ne odšla, toda s pomočjo igre se uči, da stvari izginevajo in se spet pojavijo. Vrže igračko iz košarice in je ves srečen, ko jo spet dobi nazaj. Če je igračka na vrvici, jo sam povleče nazaj. Nimajo prav mame, ki izgubijo živce in nehajo otroku pobirati igračke.

Sem spadajo tudi igre skrivanja. Otrok se začne že zgodaj skrivati, ko še ne zna govoriti. Tudi on izginja, a spet pride. Skrije se za očkovo glavo in se spet pokaže. Ni-ni (ni me), ku-ku (tu sem). Pokrijemo ga s pleničko (ni me), pa se sam odkrije in se ves srečen smeji (tu sem). Tudi malo pozneje, ko je otrok že večji, ko že hodi, se zelo rad skriva staršem. Toda skriva se zato, da bo vedno znova dobil dokaz, da ga starši zares iščejo in tudi najdejo. Včasih otrok mami vnaprej pove, kam se bo skrtil, tako tiči v njem strah, da bi morda le ne bil pozabljen. Tako otrok tudi z lastno močjo počasi pridobiva zaupanje v starše, da ga ne bodo zapustili. Strah se manjša in izzveneva.

Ob določenih dogodkih se strah pred zapustitvijo spet pojavi, včasih kar v hudi obliki. Ko gre mama po porodniškem dopustu spet v službo, mora otrok v varstvo. Nekaj zanj neskončno dolgih ur ne bo mame. Otrok joka, ko mora zjutraj v vrtec, se krčevito oklepa mame in si končno najde uspešen način, da se spet vrne k njej: zboli. To se ponavlja tako dolgo, dokler otrok spet ne pridobi izkušnje: mame sicer dolgo ni, ampak vedno me spet pride iskat. Starši zlahka spoznajo ta strah in otroku z razumevanjem lahko pomagajo.



Foto: Mara Jakša

Pri nas posvečamo premalo skrbi temu, **da bi otroku pomagali pri prehodu v varstvo**. Tako starši kot vzgojiteljice in medicinske sestre ne poznajo dovolj narave težav, ki jih ima otrok, ko mora od doma v varstvo, v vrtec. Z nekaterimi prijemi in pripravami bi mu ta prehod lahko olajšali. Otroku bi zelo pomagalo postopno privajanje na jasli, na vzgojiteljico, na okolje. Otroku pomaga že to, da mati in vzgojiteljica vesta, da mu je težko, da ni le razvajen in nevzgojen, če joka in se brani iti v vrtec. Pomembno je tudi, da smo do otroka pristni in iskreni. Če je še tako majhen, se veliko pogovarjamo o tem, kako mora mama v službo, kako bo mislila nanj, kako se bo otrok v vrtcu ali pri teti igral, jedel in malo spal, potem pa ga pridejo starši hitro iskat. In res ne smejo zamujati. Za otroka so neskončno dolge minute, ko čaka na starše in vidi, da so nekateri že prišli ponje.

Še mnogo je drobnih stvari, ki mu pomagajo, da premaga travmo prve daljše ločitve od staršev. Bolj ko ga razumemo, prej jo bo premagal. Nič več ne bo

jutranjega joka in stisk, vanj se bo vsidralo prepričanje, da ga bodo starši prav zagotovo prišli iskat.

Strah pred zapustitvijo se povrne, **če mora otrok v bolnišnico**. Danes pediatri po vsem svetu že poznajo to veliko otrokovo stisko in mu jo skušajo čimbolj omiliti. Dobro vedo, da je otrokovo zdravljenje odvisno tudi od njegovega duševnega stanja. Zato, če se le da, uredijo tako, da starši otroka lahko neomejeno ali vsaj kar se da pogosto obiskujejo. V nekaterih bolnišnicah je mati lahko celo ves čas pri otroku.

Tudi starši lahko v primeru hospitalizacije za otroka veliko naredijo. Spet je zelo pomembno, da so do otroka iskreni, da mu povedo, da bo moral v bolnišnico, kolikokrat bo tam spal. Povedo mu tudi, da bodo v mislih ves čas pri njem, da ga bodo obiskovali, da bo s seboj vzel svojega najljubšega medvedka, da mu bodo vsak dan poslali kartico itd. Seveda so vsi ti načini odvisni od otrokove starosti. Celo k nedonošenčku v inkubatorju hodi mati in ga rahlo boža. Ugotovili so, da se tako bolje razvija.

Zdravniki in še zlasti medicinske sestre lahko otroku ob njegovi stiski v bolnišnici veliko pomagajo. Medicinska sestra mu lahko delno nadomesti mamo, predvsem pa mu stisko lahko omili s tem, da opozori starše na potrebo po obiskih, po pošti – skratka po vsem, kar da otroku v bolnišnici čutiti, da ga starši niso zapustili. Tudi sama se lahko v mirni minuti vsede k njemu in mu pripoveduje, kako ga doma težko pričakujejo.

Strah pred zapustitvijo se skoraj redno pojavi pri otroku, **ko dobi bratca ali sestrico**, tudi če je bil sicer že premagan. Zlasti prvorojenec temu strahu ne more uiti. V vsakdanjem jeziku pravimo temu strahu ljubosumnost. Prvorojencu se podre njegov trdni, mali svet: očka, mamica in jaz. Če ga še tako lepo pripravljamo na rojstvo novega otroka, se bodo v njem oglasili strahovi, ko bo zagledal dojenčka: Ali z menoj niso več zadovoljni, da so dobili drugega? Ne marajo me več. Ker nisem bil priden, hočejo boljšega.

Te svoje strahove otrok pokaže na različne načine. Kak otrok malemu vsiljivcu kar naravnost pokaže svojo nenaklonjenost ali celo sovražnost. Leto in pol star fantek je pristavil pručico h košarici z novorojenčkom in ga s copato po glavi. Nekateri pa stresejo bratcu na igrišču pesek na glavo. Takih primerov je nešteto.

Še pogosteje se otrok ne upa biti odkrito napadalen do novorojenca, ampak išče druge poti. Najbolj pogosto se zateče k regresivnemu vedenju. Takole razmišlja: Tudi jaz bom spet majhen, pa me ne bodo mogli zapustiti in tudi z menoj se bodo morali ukvarjati. Pa začne spet močiti posteljico, kakati v hlačke, otročje govoriti, piti iz stekleničke in še kaj. Včasih pa postane otrok potlačen in potr, pogosto dobiva angino, bronhitis ali bolečine v trebuščku.

Starši so ob takem vedenju navadno razočarani nad otrokom. Skrbno so ga pripravljali na rojstvo sorojenca, pa kot da ni nič pomagalo. Če razumejo včasih celo panični strah, ki ga čuti, ga bodo razumeli in mu lahko tudi pomagali. S svojim neprijetnim vedenjem kliče otrok na pomoč: »Ne zapustite me, imejte me radi!« Doseže pa navadno ravno nasprotno. Starši se začno jeziti nanj, kar pa je zanj le dokaz, da ga zares več ne marajo in če ga ne marajo, ga prav lahko tudi zapustijo. Zato še stopnjuje svoje moteče vedenje in tako se zapre začarani krog. Otrok se ljubosumnosti ne bo znebil, celo v odraslost ga bo lahko spremljala. Ne bo ostal vse življenje ljubosumen le na brata, sestro, tudi zakoncu ne bo zaupal, niti prijateljem.

Zato morajo starši ta otrokov strah predvsem razumeti in ga sprejeti. »Vemo, da ti je težko, ko se vse vrti okoli malega, a pomagali ti bomo, da boš dobil novo izkušnjo, da si prav tako ljubljen in varen, kot si bil prej.« To naj bi starši dali čutiti starejšemu.

Pustimo torej otroku, da je ljubosumen. Ne označujmo njegove ljubosumnosti kot nekaj, kar ni vredno, ampak je grdo in nesprejemljivo. S tem se otroku vzbudijo občutki krivde, pomagati pa si le ne more. Recimo mu raje, da ga razumemo, ker je kdaj jezen na malega in tudi na mamo, ker ima sedaj manj časa zanj. Pustimo mu, da je nekaj časa tudi on spet majhen. Če bomo prav ravnali, to ne bo trajalo dolgo. Naj le popije malo iz stekleničke in ne bodimo hudi, če se spet polula.

Raje ga opozorimo na razliko med njim in malim neboglencem. Naj občuti, kako je v primerjavi z njim že velik in koliko že zna. Pomagajmo mu, da bo postal ponosen na svoje spretnosti, da že hodi, da sam je, teče, morda že vozi kolo. Vse to se bo mali učil pri njem, on bo njegov učitelj.

Mama naj pritegne starejšega v novo dogajanje v hiši. Naj pomaga pri negi dojenčka in mama mu je hvaležna za pomoč. Tako se ne bo počutil odrinjenega in samotnega, ampak bo sredi družinskega življenja.

Starejši otrok naj tudi uvidi, da ima pred mlajšim določene prednosti. Starši naj ga na to opozorijo, sam vidi trenutno le prednosti malega. Seveda pa mora svoje prednosti res doživeti. Mali mora spat, on je lahko še malo pokonci in ima tačas starše le zase. V lutkovno gledališče gre, ko mali še ne more, dobi zahtevnejšo igračo. Včasih pravijo starši: »Ne vem, zakaj je starejši tako ljubosumen, saj skrbno gledava, da dobita vse enako.« Enakost pri dveh različno starih otrocih pa vedno pomeni nepravilnost do starejšega.

Po rojstvu bratca ali sestrice starejši otrok navadno sam išče pri starših znake naklonjenosti. Stiska se k njim, želi si nežnosti, želi si, da ga mama tesno stisne k sebi. To mu je dokaz, da ga starša nista zapustila in pozabila nanj. Tako bo strah pred zapustitvijo tudi lažje prebolel. Včasih pa povedo starši, da se starejši kar umakne in ne išče nežnosti. Tak otrok je nekako obupal nad tem, da bi si spet pridobil starše. Starši se morajo sami potruditi, da jim bo spet z veseljem splezal v naročje.

Res je, da so za otroka najpomembnejši starši in njihov odnos do njega pa tudi ravnanje z njim. Vendar otroka prizadene tudi ravnanje okolice, sorodnikov in prijateljev, ki vsi občudujejo malega in mu nosijo darila, starejši pa je potisnjen v kot. Pozorni starši lahko to popravijo.

Dobra vzgojiteljica ali medicinska sestra v vrtcu pozorno spremlja otroka, ki je dobil bratca ali sestrico. Marsikaj mu ob tistem času spregleda. Ne krega se, če se je, že davno čist, pokakal v hlačke. Z njim se malo več ukvarja, ga pocrklja, se z njim pogovarja o bratcu in mu pomaga, da morda lahko izrazi tudi svojo nejevoljo in jezo. Včasih bo celo od otroka več zvedela kot starši in jih bo lahko opozorila na njegove težave.

Če vsi prav ravnaajo, otrok svoj strah kmalu premaga. Postaja vesel povečane družine, rad ima malega, ponosen je, da je starejši, v svoji zrelosti je naredil korak naprej. Če pa se to čustvo ne razreši in tli naprej, je lahko resna ovira otrokovega zorenja.

Še marsikak dogodek v družini lahko sproži v otroku ponoven strah pred zapustitvijo. Tak dogodek je **ločitev**. Ob ločitvah sta starša tako zapletena v svoje težave, konflikte, žalost in skrb, da ponavadi premalo mislita na otroka. Če eden od staršev odide iz družine, npr. oče, se začne otrok strašno bati za mamo. Ta strah kaže na različne načine. Ne pusti je ven, stiska se k njej, ne mara od doma. Če je v vrtec že rad hodil, gre sedaj spet težko. Doživel je izkušnjo, da je eden od staršev odšel, torej lahko – si misli – odide tudi drugi. Ob tem se porodijo v njem še drugi strahovi, ne samo strah pred zapustitvijo. »Ali sem jaz kriv, da sta se starša razšla, ali je očka name hud? Kako bomo sedaj živeli? Ali me očka več ne mara?«

O vsem tem se je treba z otrokom pogovoriti. Najhujši strah je negotovost. Včasih hočejo starši, ki se že ločujejo, pred otrokom vse prikriti, da ga ne bi po nepotrebnem vznemirjali.

Ne zavedajo se, da je otrok silno občutljiv mehanizem, ki vse registrira. Sluti, da se dogaja nekaj usodnega, pa se o tem ne more z nikomer pogovoriti. Če se starši z njim iskreno pogovorijo, mu je dosti lažje. Bo pa gotovo potreboval še nekaj časa, da bo dobil ponovno zaupanje v starše, da se bo otrešel strahu.

Vsi omenjeni strahovi pred zapustitvijo so reverzibilni. **Z razumevanjem staršev in njihovo pomočjo se otrok strahu vedno znova otrese in si spet pridobi zaupanje v starše, vase in v svet.**

Najhujša oblika tega strahu se pojavi takrat, ko starši svojega otroka oddajo za dalj časa k sorodnikom, stari mami, teti, skratka k rejnikom. Morda je mati ostala sama pa ima težave, morda družina nima stanovanja. Največkrat v dobri veri mislijo, da mu bo tam lepo, saj ga ima stafa mama tako rada, pa veliko prostora je in zraka, oni ga bodo pa obiskovali. Pa ni tako. Za otroka je to lahko usodna izkušnja.

Njegov strah pred zapustitvijo se je sedaj zares uresničil. Počasi se sicer privadi na rejnico, ki pa jo pozneje enkrat spet zapusti, ko se vrne k staršem.

Navadno takrat, ko gre v šolo. Takrat začutijo tudi starši, da ni tako, kot so si želeli, da bodo sedaj lepo zaživel skupaj. Ne gre, nekako tuji so si. Otroku postaja čustveni brezdomec. Počasi neha hrepeneti po stari mami, na starše se pa ne more več iskreno navezati. Popušča v šoli, potrj je in brez volje. Ali pa bega in krade in se s tem maščuje staršem, ker so ga oddali. Tak otrok pogosto potrebuje strokovno pomoč in veliko potrpežljivosti staršev, da počasi strah v njem izgine.

Srečujemo še neko igro, s katero otroci premagujejo svoj strah pred zapustitvijo. Najbolj varno se je otrok počutil v materinem telesu. Močna, neustavljiva težnja otroka po rasti in zorenju povzroči, da otrok zapusti varno zavetje in se poda v svet, ki je poln zahtev. V vsakem otroku, v enem bolj v drugem manj, pa ostaja nekaj nostalgije po življenju v materinem naročju. Iz te težnje so se razvili miti in bajke o Indiji Koromandiji, ki jih poznajo vse kulture. To je **prva ambivalentnost**, s katero se otrok srečuje. Obvladuje jo s pomočjo igre s hiškami. Ni igre, ki bi otroka bolj osrečila, kot je igra z improviziranimi šotori, hišami iz vej, skritimi kotički. Hiška je lahko miza, pokrita s prtom do tal. V tako temno, tesno hišico otrok odnese malo hrane in zadovoljstvo je popolno. Nekateri otroci potrebujejo več takih iger, drugi manj. Nekaj časa se intenzivno igrajo z njimi, popuste, pa se občasno spet vračajo k njim, dokler ne prevlada želja po doraščanju, k čemer je veliko prispevala igra s hišicami.

Če otroku tako igro ponudimo, bo zelo srečen in hvaležen nam bo. V situacijah, ko je otrok preplašen, npr. v bolnišnici, se bo ob taki igri pomiril.

Že konec prvega leta in še tudi mnogo pozneje, odvisno od otrokove zrelosti in moči njegovega ega, **se otrok boji divjih živali**. Ta strah je povezan s prvimi občutki nenaklonjenosti do matere. Mati je tista, ki daje, je pa tudi prva, ki otroka nujno frustrira. Nikoli ne more zadovoljiti vseh njegovih potreb in želja. Te sovražnosti, ki se pojavi, otrok ne more sprejeti in jo spremeni v strah pred divjimi živalmi.

Predstavniki divjih živali je največkrat volk, pa tudi kača, pes itd. »Veš, očka, jaz se ne bojim tistega volka, ki je v živalskem vrtu in je podoben psu, bojim se drugačnega volka.« Deček je hotel povedati, da je njegov volk bolj fantazem, ki živi v njem.

Strah pred divjimi živalmi se pojavlja pri otroku vse predšolsko obdobje. Če ga počasi ne premaga, ga srečujemo še pri desetletniku. Tudi ta strah otrok najlažje obvladuje s pomočjo igre.

V igri namreč ni več ubog in pasiven malček, ki se trese pred volkom, v igri je lahko tudi sam volk. Starši mu lahko pomagajo s tem, da sprejmejo njegove pobude in sodelujejo v tej njegovi igri. Nekaj časa je očka volk, pa se ga otrok boji, potem je otrok volk, pa se ga očka boji. Te igre trajajo dolgo, da so odrasli že včasih utrujeni od njih, otrok pa potrebuje to igro toliko časa, dokler ne začuti, da je strah v njem premagan.

Pri premagovanju strahu pred divjimi živalmi, ki je v bistvu strah pred otrokovimi agresivnimi nagoni, so zelo pomembne tudi pravljice. Včasih se mame bojijo brati plašnemu otroku pravljice o Janku in Metki, o Rdeči kapici, da ne bi bili še bolj preplašeni. Toda to je zmeta. Te pravljice so naravnost terapevtske za otrokov strah. Otrok se istoveti z lovцем, ki je močnejši od volka. Z razrešitvijo v pravljici se razrešujejo tudi njegovi notranji konflikti.

Otroci se ne izogibajo strahu. Nagonsko vedo, da se mu morajo približati, če ga hočejo obvladati. Zato se vedno znova približujejo luknji in vpijejo: »Volk, volk!« pa zbežijo.

V ljubljanskem parku Tivoli so štirje kipi volkov. Otroci se jih najprej boje, potem se jih postopoma previdno začnejo dotikati, nato plezajo po njih, jim že vtikajo prste v usta, dokler se končno z njimi ne sprijateljijo. Tako postopoma izginja strah pred divjimi živalmi.

Včasih otrok svoj strah pred fantazmičnimi živalmi prenese na resnične živali in se začne panično bati psa, mačke ali pa vseh živali, ki bi bile lahko napadalne. Takemu otroku skušamo približati živali najprej v obliki igrač, slikanic, pozneje pa mu lahko kupimo mladička ali pa ga peljemo kam, kjer imajo mlade živali. Otrok naj se živali postopno približuje, dokler ne bo ves zadovoljen začutil, da jo lahko brez strahu boža.

Obdobje navajanja na čistočo za otroka ni lahko. Do tega časa starši in okolje od otroka le malo zahtevajo. Nenadoma pa se pojavi stroga zahteva, naj bo otrok čist. Nič več prijetne mokre toplote in vsega, kar je temu sledilo, umivanje, mazanje, pudranje, kar je pomenilo za otroka veliko nežnosti in ugodja. Sedaj mora narediti otrok nov korak na poti k zrelosti in se tem ugodjem odreči. To ni lahek in hiter proces. Povzroči lahko stisko in strahove. Starši mu lahko ta prehod z razumevanjem in potrpljenjem olajšajo. Morda mu še najbolj pomagajo tako, da

mu omogočijo igro, s katero premaguje konflikte tega obdobja. Izločke telesa, vodo in blato, ki so predstavljali vir zadovoljstva, otrok lahko nadomesti z vodo, peskom, glino. Vedno v otrokovem razvoju opazamo zanimiv pojav, da naredi otrok krepka dva koraka naprej, a vedno se malo obrača nazaj, brez tega ne gre. V tem času, ko postane otrok čist, je njegov prispevek k zorenju zelo velik, tako ga občutijo tudi starši. V igri pa želi malo bolj nazaj, v blato, mokroto in umazanijo. Te igre so zlasti v zgodnjem otroštvu neprecenljive. Povsod, kjer so otroci, ne bi smelo manjkati vode, peskovnikov, zemlje, glin, plastelina, pa barv, s katerimi lahko slika s prsti. Te elemente moramo nujno vključiti v otrokov svet. Če je otrok žalosten, če se dolgočasi, če ga je strah, mu damo vedro z vodo in posodice, da bo lahko prelival vodo, pa bo čez nekaj minut pomirjen, srečen in zadovoljen in hvaležen tistemu, ki mu je to igro omogočil.

Ne zadošča pa le, da otroku to igro dovolimo, pri tem pa kažemo kisel obraz, ker ne prenašamo nereda in umazanije. Otrok bo to našo nestrpnost začutil in bo imel ob igri občutke krivde. Pomembno je, da otrok ve, da mu igro iz vsega srca privoščimo in se z njim veselimo. To bo najbolje doživel, če še sami z njim packamo, pljuskamo po vodi, slikamo s prsti. Igra, povezana z občutki krivde, ni nikoli zdravilna.

Vse kaže, da v naši kulturi, zlasti v mestnem okolju, zavzema skrajno čisto stanovanje visoko mesto na lestvici vrednot. V takem stanovanju ni prostora za otrokove umazane, »analne« igre. Zato je še toliko bolj potrebno, da omogočimo otroku, da zadosti tem težnjam po takih igrah v vrtcu, na igriščih ter tudi v bolnišnicah in zdraviliščih. Potreba po packanju ne izgine tako hitro. Postaja manj intenzivna, vztraja pa še dolgo. Prihaja na dan celo pri odraslih, če je nismo dovolj izživeli v otroštvu. Izkoristimo priliko in se igrjamo z otrokom.

Odrasli od otroka veliko zahtevamo. Pomen naših zahtev je otroku večkrat nerazumljiv. Ne ve, zakaj se mora umivati, oblačiti, česati, vse pojesti, tudi če ni lačen itd. Ne vidi pravega smisla v tem, pogosto mu stvari tudi dovolj ne pojasnimo. Otrok to doživlja kot manipuliranje. »Z menoj delajo, kar hočejo«, je vsebina njegovega strahu. Vsaka manipulacija namreč izziva strah, tudi pri odraslem, čeprav si stvari lažje pojasni.

Otrok si pomaga z igro. Umiva, hrani in krega svoje igračke, vse, ki jih s fantazijo lahko oživi. V tem vedenju se odraža in je mogoče videti otrokovo doživljanje naših postopkov z njim.

Marsikak otrok se strašno boji zdravnika ali zobozdravnika. Morda ima že neprijetno izkušnjo s cepljenjem, jemanjem krvi ali ruvanjem zoba. Poleg pogovora je tudi tu zelo pomembna igra. Navadno je dovolj, da kupijo starši otroku torbico z zdravniškimi potrebščinami. Otrok bo začel zdraviti svoje igračke. Dajal jim bo injekcije, jim pulil zobe ali jih celo operiral. Igral se bo toliko časa, dokler ne bo prebolel strahu, ki ga je doživel. To je njegova najbolj zdrava reakcija. Spet ni več pasiven, trpeč bolnik, sedaj je on aktiven. Zato sodi otroška zdravniška torbica med igrače, ki neverjetno lahko pomagajo ob boleznih in po njej. Tudi v vrtcu, bolnišnici ali čakalnici ambulante ne bi smela manjkati. **Modro je vedenje otroških zdravnikov ali medicinske sestre, ki otroku ob odhodu iz ambulante ali bolnišnice poklonijo kakšno škatlico ali drug predmet iz zdravstvene opreme.**

Izraziti otroški strah se pojavi med četrtilim in petim letom. Pri otroku se pojavi občutek, **da ni enakovreden odraslim.** »Oni so dobri, močni in sposobni, jaz pa sem

majhen in slaboten. Izključen sem iz sveta odraslih, izključen sem iz njihovega veselja.« Tako nekako bi otroci izrazili svoje strahove. A spet jih lahko igra reši malodušja. V igri je lahko kralj, princesa, miličnik, očka, mama, pilot vesoljske ladje, stroga učiteljica, zdravnik. Domišljija pomaga pri takih igrah, lutkovne igrice dajo nešteto možnosti.

Doslej so opisani **razvojni strahovi**, ki ne prizanesejo skoraj nobenemu otroku. Pomembno je, da jih premaga že nekako v predšolski dobi, da jih ne nosi s seboj v šolsko obdobje ali celo v odraslost.

V predšolskem obdobju pa pozna otrok še druge strahove, ki jih imenujemo **arhaične**. Prinese jih takorekoč že na svet. To so strah pred temo, pred tujo osebo, pred samoto, pred močnimi zvoki, pred gromom ali bliskom, pred vodo, pred izmikanjem podlage. Ni nujno, da je vsak otrok podvržen vsem tem strahovom. Nekdo se bolj boji teme, drugi pa bolj groma.

Pomembno je, da so starši z otrokom in njegovim strahom potrpežljivi, da ga pomirijo, da mu pomagajo preko strahu s tem, da mu dajo čutiti varnost in zaščito. Starši morajo vedeti, da bodo ti strahovi z dozorevanjem minili. Ko otrok postaja realist (med sedmim in devetim letom), ko zapušča svoj magični svet, takrat bodo popustili tudi ti strahovi.

Seveda bodo skrbni starši našli polno načinov, kako otroku še pomagati. Otroku, ki se je panično bal vode, so starši neštetokrat prebrali knjigo o Potamčku, ki se jo je prav tako bal in končno ta strah premagal. Otroku se je z njim izenačil in tudi sam premagal strah pred vodo.

Če se otrok ponoči zbudi in ga je v temi strah, je prav, da ga starši pomirijo ali celo vzamejo k sebi. Otroku jim bo za to hvaležen in se bo prej iznebil strahu, kot če ga starši prepustijo samemu sebi.

Dobro je, če ima otrok tako zaupanje v starše, da se jim upa povedati, da ga je strah. Že če to lahko izrazi, je takoj bolje. Če pa najde še razumevanje nekoga, ki mu ponudi svojo trdno roko, bo kmalu bolje.

Če je strah dolgotrajen in jemlje otroku spontanost, je treba včasih poiskati strokovno pomoč v mentalnohigienskih posvetovalnicah (mentalnohigienski oddelki zdravstvenih domov, vzgojne posvetovalnice, svetovalni center, psihiatrični dispanzer itd). Včasih sami starši ne morejo odkriti vzroka za otrokov strah. Strokovnjak bo s posebnimi testi (v glavnem je to igra) to lahko odkril in svetoval staršem, kako otroku na najboljši način lahko pomagajo.

SVETOVALNI CENTER

ZA
OTROKE
MLADOSTNIKE
STARŠE

