

Milí rodičia,

dávame Vám do pozornosti ďalší veľmi stručný ale výstižný letáčik, ktorým Vám chceme trochu pomôcť pri prekonávaní navonok tak jednoduchého psychického javu akým je strach u detí.

**Strach a úzkosť** sú psychické javy - emócie, ktoré spolu úzko súvisia a pozná ich každý z nás.

**Strach** je vždy viazaný na nejaký reálny objekt alebo situáciu, ktoré vyvolávajú u človeka obavy z ohrozenia.

**Strach** má dieťa napr. z diktátov, z tmy večer vo svojej izbe pred spánkom, z cudzích ľudí, strach pred vstupom do MŠ, ZŠ, strach z cudzieho prostredia, zo zlej známky a následnej reakcie rodičov, zo spolužiakov, ktorí sa mu vysmievajú, zo samoty (rodičia sú v práci a dieťa musí byť doma samé) a pod.

Dospelý človek sa so strachmi často vyrovná sám, dieťaťu však musíme pomôcť vyrovnáť sa so strachom my dospelí. Nechceme zľahčovať strachy u detí a odporúčame niekoľko účinných rád, ako pomôcť dieťaťu strachy prekonávať.



**Malé rady s pomôckami**, o ktorých si s dieťaťom pohovorte a tieto následne ochránia dieťa pred strachom:

- príbeh o dobrých bytostiach, ktoré ochránia deti, keď pri nich rodičia nie sú
- nočná lampa, ktorú si dieťa môže zhasnúť samo, alebo malá baterka
- oblúbená hračka (bábika, plyšák), s ktorým uzavrieme „dohodu“, že bude dieťa v noci strážiť
- nechajte dieťa nakresliť svoje dobré strašidlo, pripevnite ho na dvere, okno alebo ho dajte na nočný stolík, resp. pod vankúš a ono ochráni dieťa pred tými zlými strašidlami, ktorých sa bojí



### 15 veľkých rád, ako môžeme strach liečiť

- 1.nepodceňujte žiadny strach dieťaťa, venujte mu veľkú pozornosť, aj keď sa vám zdá nezmyselný
- 2.s dieťaťom hovorte spolu o tom, čoho sa bojí
- 3.ak o tom nevie dieťa hovoriť, nechajte, nech Vám to nakreslí
- 4.pohovorte si s dieťaťom o tom, že strach má každý, aj my dospelí, ale pokiaľ má ono strach, nezostane s ním samé
- 5.priznajte si pred dieťaťom, čoho ste sa báli Vy, keď ste boli dieťa, porozprávajte sa o tom
- 6.opýtajte sa dieťaťa, čo by mu pomohlo, aby sa prestalo báť
- 7.hľadajte spolu účinné riešenia, ktoré by mu pomohli prestať sa báť

8. nevystavujte svoje dieťa takým situáciám, v ktorých sa bojí
9. hovorte s dieťaťom doma o svojich snoch a pýtajte sa pred spaním, o čom peknom chce, aby sa mu snivalo a ak má „zlé sny“, naučí sa, že snívať nemusí byť iba zlé
10. vytvorte si s dieťaťom svoj protistrašidlový rituál - rituály deti spravidla upokojujú (deti majú svojich ochrancov, anjeličkov, rôzne rozprávkové dobré bytosti a pod.)
11. nestrašte deti, keď neposlúchajú a keď ich chcete varovať pred nebezpečenstvom, ktoré ich môže postretnúť, ale im to jasne a zrozumiteľne vysvetlite
12. hľadajte príčiny strachu u dieťaťa, pozorujte svoje dieťa, všímajte si, čoho sa bojí a kedy sa strach opakuje
13. naučte dieťa niektoré relaxačné techniky - napríklad zhlboka dýchať (nosom a smerom do brucha - to upokojuje)
14. odsledujte u detí, čo pozerajú v TV, na počítači, DVD a pod., pretože niektoré programy pre dospelých vyvolávajú u detí strachy, s ktorými si detská duša nevie rady a môžu sa veľmi negatívne odzrkadliť na celkovom psychickom stave dieťaťa
15. ak však strach pretrváva viac ako 3-4 týždne, je potrebné sa obrátiť o pomoc na odborníka - psychológa

**PhDr. Tatiana Janusová**

CPPPaP Galanta

#### **Literatúra:**

- Auger, L. 2007.** Strach, obavy a jejich prekonávaní. Praha: Portál, 2007.
- Antier, E. 2004.** Agresivita detí. Praha: Portál, 2004.
- Bacus, A. 2007.** Mé dítě si věří - prekonávaní strachu u detí. Praha: Portál, 2007.
- Kaufmanová-Huberová, G. 2002.** Děti potřebují rituály. Praha: Portál, 2002.
- Rogge, J. U. 1999.** Dětské strachy a úzkosti. Praha: Portál, 1999.