



# Kad strah pokuca na vrata

PRAKTIČNI PRIRUČNIK ZA RODITELJE



Šareni Kauč

— ” —

“Hrabrost ne znači da se  
nikad ne bojiš, već da vjeruješ  
da možeš pobijediti svaki  
strah.”

— ” —

# KAZALO

---

## 01 UVOD

Zašto se čovjek boji? Bi li bilo jednostavnije da nema straha?

## 02 RAZVOJNI STRAHOVI KAO DIO ODRASTANJA

Prate li dječji razvoj neki univerzalni strahovi? Čini li nam se svima da smo se nekada možda bojali mraka?

## 03 KAKO PREPOZNATI STRAH KOD DJECE

Iskazuju li sva djeca strah na isti način? Što ako mi dijete ne kaže da se nečega boji - postoje li i još neki drugi "znakovi" straha?

## 04 RODITELJI - PRVI OSOLONAC U NOŠENJU SA STRAHOVIMA

Kako reagirati kada se dijete boji? Što mu uopće reći?

## 05 NAJČEŠĆE ZAMKE U KOJE RODITELJI UPADAJU

Mogu li postupci okoline nekada doprinijeti nastavku održavanja nekog straha?

## 06 TEHNIKE ZA HRABROST I SIGURNOST

Možemo li poučiti djecu nekim principima da im bude lakše nositi se sa strahom?

## 07 ZAKLJUČAK

U kojim situacijama potražiti stručnu pomoć?



## STRAHOVI

Bilo djeca, bilo odrasli, svi smo mi ljudska bića koja su se rodila sa „setom“ osnovnih emocija. Jedna od osnovnih emocija koju baš svi mi imamo je i **STRAH**.

Iako naša prva asocijacija na strah vjerojatno i nije baš najpozitivnija, jako je bitno zapitati se čemu nama služe ti strahovi?

Zamislite situaciju: šetate šumom i odjednom ugledate prekrasnu liticu i baš Vas vuče znatiželja da promotrite kakav je krajolik ispod nje. Idete prema rubu litice i dolazite do njenog kraja, ali ne osjećate strah. Što mislite, bi li bilo više nesreća?

Strah je emocija koja nas štiti od opasnosti. Dok svi cijenimo njegovu funkciju zaštite, manje volimo kad nas strah obuzme zbog stvari koje nisu stvarna prijetnja. Isto tako, svi volimo kada naša djeca pokazuju opreznost dok se penju na sprave na igralištu, ali možda nismo sigurni kako reagirati kada se boje čudovišta ispod kreveta.

Strah je prisutan u životu svih nas, bez obzira na dob. Nerealno je očekivati da ćemo proći kroz život bez strahova, kao i to da naša djeca neće naići na svoje.

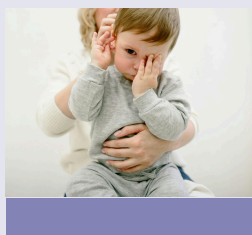
Strah je emocija koja nas štiti od  
opasnosti.

---

# RAZVOJNI STRAHOVI KAO DIO ODRASTANJA

Razvojni strahovi su prirodni i očekivani strahovi koji se javljaju u specifičnim fazama djetetovog odrastanja. Suočavanje s tim strahovima često je ključni dio djetetovog razvoja jer mu pomaže da usvoji nove spoznaje i bolje razumije svijet oko sebe. Iako roditelje može zabrinuti pojava određenih razvojnih strahova, važno je napomenuti da oni obično nisu razlog za brigu. S vremenom će, kako dijete raste i razvija se, mnogi će od tih strahova nestati.

## 0-2g.



Strah od nepoznatih osoba i okruženja  
Strah od glasnih zvukova  
Strah od odvajanja od bliskih osoba.

## 3-4g.



Strah od mraka, životinja, imaginarnih bića, prirodnih nepogoda, sjena, odvajanja od roditelja, osoba u uniformama.

## 5-7.g.



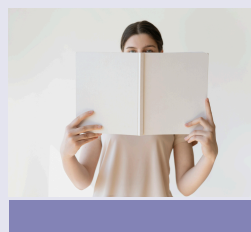
Strah od nesreća, tjelesnih ozljeda, bolesti, smrti... I dalje može postojati strah od imaginarnih bića ili pojava.

## rana šk.dob



Strah od neuspjeha ili kritike, školskih obveza, strah od povrede ili nasilja...

## kasna šk.dob



Strah od neprihvatanja, nepravde, globalnih problema (npr. ratovi)...

## KAKO PREPOZNATI STRAH KOD DJECE?

---

Kako dijete raste, tako se i njegove reakcije na strahove mijenjaju, ovisno o njegovom razvojnom statusu. Manja djeca, koja još nemaju razvijenu sposobnost verbaliziranja emocija, često izražavaju strah na neverbalni način. Teško je očekivati da će dvogodišnjak reći: "Mama, tata, mene je strah". Umjesto toga, strah će se manifestirati kroz fizičke reakcije, govor tijela ili somatske tegobe.



### Kod manje djece strahove možemo prepoznati kroz:

- **Govor tijela:** drhtanje, stiskanje dijelova tijela, griženje prstiju ili noktića, ukočenost, pojačano vezivanje uz roditelje.
- **Somatske tegobe:** česti bolovi u trbuhu koji nemaju fizičko objašnjenje.
- **Regresivne reakcije:** ponašanja koja su primjerenija nižoj razvojnoj dobi (npr. vraćanje u ranije faze poput sisanja prsta).
- **Izbjegavanje:** dijete može odbijati pristupiti određenoj lokaciji ili osobi.
- **Promjene u apetitu ili spavanju:** dijete može manje jesti ili se češće buditi noću.
- **"Drugačija" igra ili crteži:** dijete može crtati čudovišta ili druge strašne likove.
- **Pitanja o strahovima:** ako dijete već može verbalizirati, postavljat će pitanja poput: "Što ako dođe vještica?".
- **Promjene u emocionalnim reakcijama:** dijete postaje razdražljivije, tužnije ili ljutito.

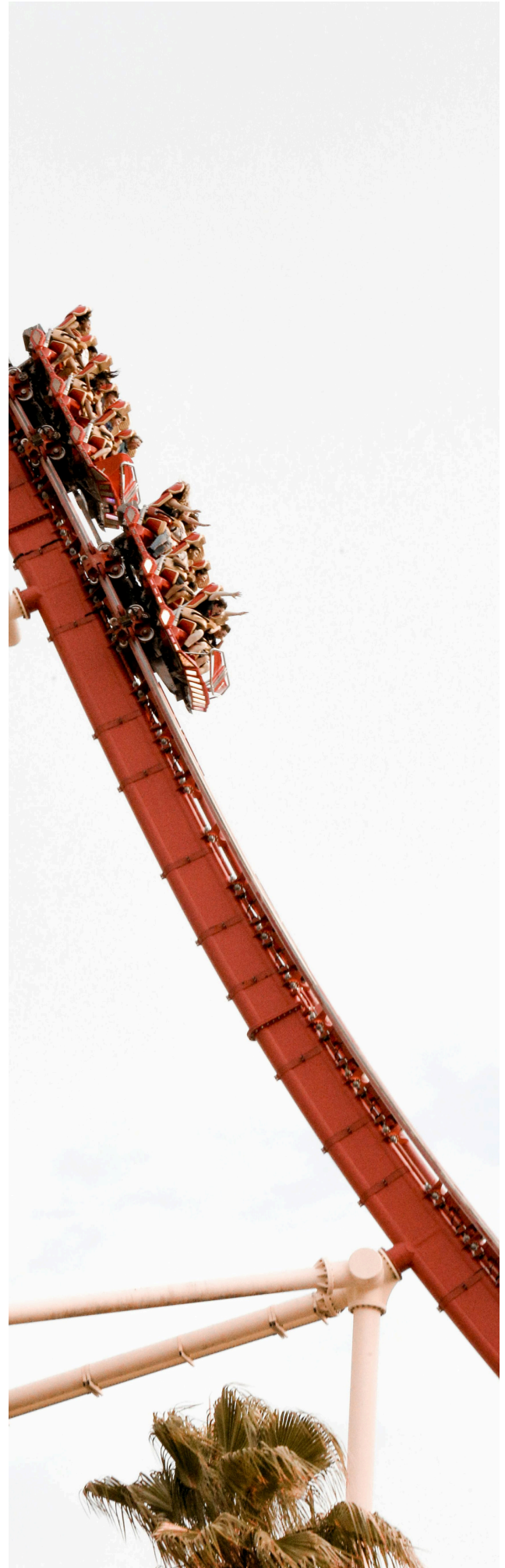


I starija djeca mogu izražavati strahove na sličan način, ali s obzirom na razvijeniju sposobnost verbaliziranja, njihovi strahovi često dolaze do izražaja kroz riječi i konkretna pitanja.

**Kod starije djece strahovi se mogu očitovati kroz:**

- **Češće verbaliziranje strahova:** dijete može često postavljati pitanja poput: "Što ako se dogodi nešto loše?" ili "Hoće li biti sve u redu?".
- **Otvoreno spominjanje strahova:** strahovi od neuspjeha, odbacivanja, smrti ili katastrofa mogu se jasno izraziti.
- **Kognitivne promjene:** zbog straha, dijete može imati poteškoća s koncentracijom u školi ili kod obveza.
- **Gubitak motivacije:** dijete može izgubiti interes za aktivnosti koje su ga prije veselile.
- **Sigurnosna ponašanja:** dijete može tražiti fizičku sigurnost, poput traženja roditelja ili svjetiljke za vrijeme uspavlivanja, ili nošenja igračkice u školu kako bi se osjećalo sigurnije.

Iako se načini izražavanja strahova razlikuju s dobi djeteta, važno je razumjeti da su oni potpuno prirodni i očekivani. S vremenom, kroz podršku i razumijevanje, djeca će naučiti kako se nositi sa svojim strahovima.





## RODITELJI I SKRBNICI - PRVI OSLONAC U NOŠENJU SA STRAHOVIMA

Razmotrit ćemo situacije kada je nužno potražiti stručnu pomoć, no vjerujemo da roditelji, uz kratke edukacije, mogu učiniti mnogo toga i sami. Smatramo da su roditelji i skrbnici ključni kao "prvi pomagači" i da imaju snažnu ulogu u pružanju podrške svojoj djeci u suočavanju s izazovima.





## Kako reagirati kada primijetimo da se dijete boji?



### PRUŽITE SIGURNOST SVOJOM PRISUTNOŠĆU

Spustite se na djetetovu razinu i izrazite svoju podršku riječima poput:

"Tu sam s tobom. Pokušat ću ti pomoći."  
ili "Ja sam ovdje, nema potrebe da se brineš sam/a."

Ako dijete želi, a osjećate da mu je to potrebno, možete mu pružiti i fizički zagrljaj.

### PREPOZNAJTE I IMENUJTE DJETETOV OSJEĆAJ

Pomozite djetetu da razumije i prepozna svoje emocije. Umjesto da ih ignorirate ili minimizirate, recite nešto poput:

"Vidim da te je strah. To je u redu. Svi se ponekad bojimo. Hajde da vidimo što možemo napraviti."

### REAGIRAJTE OVISNO O JAČINI STRAHA

Ako je dijete jako emocionalno preplavljeno, ako primjerice plače ili je ukočeno, prvo pokušajte smiriti dijete kako biste mogli uopće razgovarati s njim (ako je dijete u razvojnoj fazi u kojoj već može razgovarati s Vama o strahovima).

U situacijama doživljavanja visokog intenziteta emocije dijete Vas svakako neće čuti ako pokušavate opširno pričati s njim. Zagrlite ga, pozovite ga da zajedno duboko dišete (tehnika će biti detaljnije napisana kasnije), uključite se u igru ili neku aktivnost koju dijete jako voli. Tek kada je dijete smireno možete ići na sljedeće korake.

### REAGIRAJTE OVISNO O JAČINI STRAHA

Umjesto da govorite: "Ma neće ništa biti, ne trebaš se bojati", što obično ne pomaže, pokušajte otvorenim pitanjima omogućiti djetetu da izrazi svoje misli. Otvorena pitanja omogućuju djetetu da detaljno odgovori i razmišlja o svojim osjećajima. Na primjer: "Čega se bojiš?", "Kako izgleda to čega te je strah?", "Što kaže tvoj mozak, što bi se loše moglo dogoditi?", "Što ti prvo padne na pamet kada se ovako osjećaš?". Dječji mozak je vrlo kreativan, pa će djeca često imati razrađene scenarije koji ih plaše. Čak i ako nam ti strahovi izgledaju trivijalni, nemojte ih umanjivati. Djeca su često sklona zatvoriti se u sebe kada primijete da se nama njihovi strahovi čine „besmislenim“. Uvijek pokušajte učiti u djetetove cipele. Također, ne nudite odmah djetetu „razrješenje“ nekog straha nego ga vodite pitanjima da dijete samo polagano zaključuje da neka situacija vjerojatno i nije tako opasna.

## Primjer dijaloga roditelja i djeteta koje se boji mraka

Dijete: Mama, bojim se mraka. Ne želim ići spavati!

Roditelj: Razumijem da te mrak plaši, to je sasvim normalno. Možeš mi reći što te točno brine?

Dijete: Mislim da bi nešto moglo biti ispod mog kreveta ili u ormaru.

Roditelj: Hm, razumijem, mrak može učiniti da stvari izgledaju čudno, ali zapravo mrak nije opasan. Zajedno ćemo provjeriti sve, pa ćeš se osjećati sigurno. (Roditelj i dijete zajedno pregledaju ormar i prostor ispod kreveta.)

Roditelj: Vidiš, sve je potpuno u redu! Tu nema ničega opasnog, tu su tvoje igračke, knjige. Ovo je tvoj siguran prostor, ali ako opet osjetiš strah, možeš me uvijek pozvati. Doći ću odmah!

Dijete: Ali što ako ipak nešto dođe dok spavam?

Roditelj: Znam da ponekad imamo takve misli, ali sjeti se, mrak je zapravo samo prostorija bez svjetla. Ako želiš, možemo ostaviti malu lampicu ili noćno svjetlo, tako ćeš se osjećati ugodnije. (Roditelj uključuje noćno svjetlo.)

Roditelj: Ovo svjetlo će ti pomoći da se osjećaš sigurno. I ja sam tu da pazim na tebe. Jesi li sada spreman pokušati spavati?

Dijete: Možda... ali još uvijek se osjećam malo uplašeno.

Roditelj: I to je sasvim u redu. Strah je kao mali alarm u našem tijelu koji nas ponekad upozori, ali nije uvijek opravdan. Kad se osjetiš uplašeno, možeš napraviti nekoliko dubokih udaha i izdaha, kao što ću ti sada pokazati...

(Roditelj pokazuje polagano disanje.) Hoćeš li probati sa mnom?

Dijete: (Nakon nekoliko dubokih udaha i izdaha) Znam, sada se osjećam malo bolje.

Roditelj: Odlično! Svaki put kad osjetiš strah, možeš se smiriti na taj način. Sjećaš se, siguran si ovdje, a ja ću uvijek biti tu za tebe.

Dijete: Hvala, mama. Pokušat ću spavati sada.

Roditelj: Ponosna sam na tebe što si hrabar. Ako ti bilo što zatreba, slobodno me pozovi. Laku noć.

Napomena: Ponuditi noćno svjetlo je prihvatljivo kratkoročno rješenje, međutim dugoročno gledajući potrebno je pružiti djetetu podršku i potaknuti ga da se uspavljuje bez svjetla

## Primjer dijaloga roditelja i djeteta s izraženim strahom od smrti

Dijete (8.godina): "Mama, hoće li nas netko ubiti? Jako me je strah!"

Roditelj (smirenim glasom): "Razumijem da te ovo što si čuo jako uplašilo. Ispričaj mi što te točno brine."

Dijete: "Čula sam da je jedno dijete ubijeno. Što ako se to dogodi meni? Što ako netko dođe u našu kuću?"

Roditelj: "To što si čula je stvarno zastrašujuće, ali takve stvari se događaju jako rijetko. Policija i drugi ljudi koji brinu o našoj sigurnosti rade sve da nas zaštite."

Dijete: "Ali kako možeš biti sigurna da će nas zaštititi?"

Roditelj: "Zato što imamo mnogo sigurnosnih stvari oko nas. Na primjer, imamo zaključana vrata, susjede, a i živimo u naselju gdje su takve stvari vrlo rijetke. Pored toga, uvijek pazim na tebe i tvoju sigurnost, to mi je najvažnije."

Dijete: "Ali što ako se ipak dogodi nešto strašno?"

Roditelj: "Razumijem zašto ti to prolazi kroz glavu. Ponekad, kada čujemo strašne priče, mozak nam počne zamišljati da bi se to moglo dogoditi i nama. Ali zapamti – takve situacije su jako, jako rijetke. Ljudi koji rade u policiji, vatrogasci i zaštitari – svi oni vrijedno rade kako bi takve stvari spriječili. Tvoja obitelj je tu da te zaštiti."

Dijete: "A što ako me opet bude strah?"

Roditelj: "To je sasvim u redu. Kad god te uhvati strah, možeš doći meni ili tati i reći nam što osjećaš. Također, idemo se nešto dogovoriti: svaki put kad te uhvati strah, možemo zajedno udahnuti duboko i zamisliti sigurno mjesto – recimo, tvoju sobu s omiljenim igračkama. Također, možeš se sjetiti svih načina na koje si već bila hrabra."

Dijete: "Dobro. Ali još uvijek sam malo uplašena."

Roditelj: "To je normalno, ljubavi. Treba vremena da se osjećaš smire, i mi smo ovdje za tebe dok se to ne dogodi. Zajedno ćemo proći kroz ovo. A sada, idemo raditi nešto što voliš – slagati puzzle ili igrati monopoly."

## Ključni elementi ovih dijaloga

**Empatija i priznavanje  
djetetovih osjećaja:**

Roditelj ne umanjuje strah, već pokazuje razumijevanje.

**Sigurnost i podrška:**

Roditelj pruža djetetu sigurnost i nudi praktična rješenja .

**Poučavanje vještina  
suočavanja:**

Roditelj uči dijete tehnikama disanja kako bi se smirilo u trenucima straha.

**Ohrabrivanje:**

Roditelj pohvaljuje djetetove pokušaje i ostaje dostupan za podršku.

Ovaj pristup pomaže djetetu da osjeća sigurnost i razvije vještine samoregulacije kada se suočava sa strahom.

# NAJČEŠĆE ZAMKE U KOJE RODITELJI UPADAJU KADA SE NOSE SA STRAHOVIMA SVOG DJETETA I NJIHOVE POTENCIJALNE POSLJEDICE



## **Pretjerano zaštićivanje djeteta**

Kako to izgleda: Roditelji često nastoje ukloniti sve potencijalne izvore straha ili nelagode iz djetetova okruženja kako bi ga zaštitili. Na primjer, dopuštaju djetetu da spava s njima, izbjegavaju situacije koje dijete plaše (mrak, odlazak u školu, razdvajanje) ili preuzimaju odgovornost za rješavanje djetetovih problema.

Posljedice: Takvo pretjerano zaštićivanje šalje djetetu poruku da je svijet opasan i da nije sposobno nositi se sa svojim strahovima. Ovo može povećati osjećaj nesigurnosti i ovisnosti o roditeljima, smanjujući razvoj samopouzdanja i vještina suočavanja s izazovima.

## **Sigurnosna ponašanja**

Kako to izgleda: Roditelji često omogućuju sigurnosna ponašanja koja smiruju dijete na kratki rok, ali dugoročno održavaju strahove. To uključuje stalno provjeravanje (npr. „Jesmo li zaključali vrata?“), ostavljanje svjetla upaljenog svake noći ili ponavljanje smirujućih fraza poput „Sve će biti u redu, nemaš razloga za strah“.

Posljedice: Ova ponašanja održavaju i pojačavaju strah jer djetetu ne omogućuju da se suoči s izazovima i shvati da može biti sigurno čak i bez tih „pomagala“. Dijete postaje ovisno o sigurnosnim ritualima, a time ne razvija unutarnji osjećaj sigurnosti.

## Smirivanje kroz izbjegavanje problema

Kako to izgleda: Roditelji, želeći umiriti dijete, omogućuju mu izbjegavanje situacija koje ga plaše. Na primjer, dopuštaju djetetu da ne ide na rođendan jer se boji gužve ili da izbjegava mrak.

Posljedice: Izbjegavanje pojačava strah jer se dijete nikada ne mora suočiti s izazovnim situacijama i uvjeriti se da one nisu opasne. Ovo može razviti obrazac izbjegavanja, gdje dijete počinje izbjegavati sve više situacija koje mu izazivaju nelagodu.

## Preuzimanje kontrole umjesto djeteta

Kako to izgleda: Roditelji previše preuzimaju odgovornost za upravljanje djetetovim strahovima i situacijama. Na primjer, roditelj govori djetetu točno što treba raditi, umjesto da ga potakne da samostalno pronađe rješenje.

Posljedice: Ovo smanjuje djetetovu autonomiju i sposobnost suočavanja s problemima. Dijete postaje ovisno o roditeljskoj intervenciji i ne razvija osjećaj kompetencije i samostalnosti.

## Prenošenje straha s roditelja na dijete

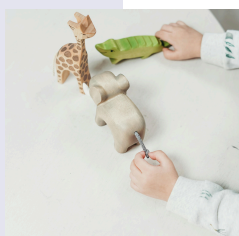
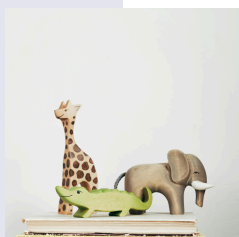
Kako to izgleda: Roditelji nesvjesno prenose vlastite strahove na dijete. Na primjer, roditelj koji se boji pasa može reagirati uplašeno svaki put kada se pas približi, a dijete to promatra i usvaja tu reakciju. Roditelji također mogu preuveličavati opasnosti (npr. „Nemoj tamo, možeš se ozlijediti!“) ili često upozoravati na potencijalne prijetnje („Pazi da ne padneš!“).

Posljedice: Dijete može razviti strahove koje nije samo osjećalo, već ih je naučilo promatranjem roditelja. Ovakve reakcije šalju poruku da je svijet opasno mjesto, što može dovesti do povećane anksioznosti i izbjegavanja novih situacija.

## Umanjivanje djetetova straha

Kako izgleda: Roditelji mogu umanjiti djetetov strah izjavama poput: „Nemaš se čega bojati, to je glupo“ ili „Prestani plakati, to nije ništa strašno“.

Posljedice: Ovakav pristup šalje djetetu poruku da su njegovi osjećaji nevažni ili da ih roditelj ne razumije. To može dovesti do smanjenog povjerenja, a dijete će imati poteškoća u razvijanju mehanizama za prevladavanje straha.



## Kako izbjeći ove zamke?

**Pokažite empatiju:**  
Prihvatite djetetove  
emocije i pružite mu podršku  
bez umanjivanja ili  
preuveličavanja njegovih  
osjećaja.



**Potaknite suočavanje:**  
Pomozite djetetu da se  
postupno suočava sa  
situacijama koje ga plaše, uz  
vašu podršku i ohrabrenje.



**Budite pozitivan model:**  
Pazite na svoje reakcije i  
trudite se pokazati  
smirenost i sigurnost u  
situacijama koje dijete  
percipira kao strašne.



**Razvijajte otpornost:** Učite  
dijete tehnikama  
samoregulacije (npr. duboko  
disanje, pozitivne afirmacije)  
i pohvalite svaki korak  
naprijed ka prevladavanju  
straha.



# TEHNIKE ZA HRABROST | SIGURNOST

## Vježbe disanja

Svako dijete je priča za sebe i nikada ne postoji univerzalno rješenje za svaki problem. Na kraju krajeva, nikada niti ne postoji isti problem. Međutim, ipak postoji nekoliko koraka koje bismo Vam željeli prenijeti. Većini djece primjena tehnika donosi olakšanje, a i na taj način stječu nove životne vještine.



Naša preporuka je da prvo Vi kao roditelji usvojite tehniku disanja kako biste je mogli ispravno i pokazati Vašoj djeci. Evo nekoliko koraka koje je potrebno slijediti kako biste pravilno izvodili tehniku dubokog disanja. Cilj vježbe je potaknuti disanje “trbuhom” kako bismo opustili naše mišiće:

- Udobno se smjestite, sjednite ili ležite. Ako sjedite neka leđa budu ravna, a ramena opuštena. Ruke stavite na trbuh kako biste osjetili da zaista i puštate dah dovoljno duboko. Ako Vam je ugodno možete zatvoriti oči.
- Udahnite polako kroz nos. Fokusirajte se na punjenje donjeg dijela pluća, tako da se stomak podiže, a ne prsa.
- Ako Vam je ugodno možete zadržati dah nekoliko sekundi.
- Polako izdahnite kroz usta, tako da usne budu lagano skupljene (kao da pušete svijeću). Fokusirajte se na to da ispraznite pluća i osjetite kako trbuh ide prema unutra.

Vježbu je potrebno ponavljati više puta/izvoditi je nekoliko minuta kako biste zaista i mogli osjetiti promjene u Vašem tijelu.

Napomena: dječje provođenje vježbe ima iste principe.



## Tehnika sigurnog mjesta

Tehnika sigurnog mjesta pomaže djeci da se opuste i osjećaju sigurno kada su suočena sa strahovima ili anksioznošću. Ova tehnika omogućava djetetu da stvori mentalnu sliku mjesta na kojem se osjeća sigurno i smireno. To može biti stvarno mjesto (npr. omiljeni kutak u kući, park, šuma) ili izmišljen prostor koji dijete zamišlja u svojoj mašti. Korištenje ove tehnike pomaže djeci da se nose sa strahom i osjećajem nesigurnosti jer se mogu povući u svoje „sigurno mjesto“ kad god osjete potrebu.

## Pozitivne afirmacije

Pozitivne afirmacije su snažan alat koji djeci pomaže u jačanju samopouzdanja i smanjenju strahova. Kroz ponavljanje pozitivnih izjava, dijete uči vjerovati u vlastite sposobnosti i razvija unutarnju snagu. Ova vježba može se provoditi svakodnevno, a dijete može koristiti afirmacije kad god osjeti strah, nesigurnost ili napetost.

## Strah na papiru

Ova tehnika koristi maštu i kreativnost djeteta kako bi preoblikovalo svoj strah u nešto smiješno i bezopasno. Cilj je da dijete na svom strahu "nacrtá" smiješnu i neškodljivu verziju koju može kontrolirati, čime smanjuje njegovu zastrašujuću snagu.

**Razgovarajte o strahu:** Pitajte dijete da opisuje što ga točno plaši. Na primjer, ako se dijete boji mraka, neka kaže što misli da bi moglo biti u mraku (npr., čudovište, vještica, ili nešto drugo).

**Pretvorite strah u lik:** Pomozite djetetu da zamisli svoj strah kao crtani lik – nešto što izgleda smiješno, smušeno ili nespreatno. Na primjer, čudovište može imati ogromne uši, nositi smiješan šešir ili imati prevelike cipele.

**Neka crta:** Dajte djetetu papir i bojice, te ga potaknite da nacrtá tog „strašnog“ lika u što smiješnijem izdanju. Dijete može crtati sve detalje koje će mu pomoći da vidi strah kao nešto manje strašno – na primjer, može dodati lica s velikim osmijehom, zabavne boje ili omiljene likove.

**Izmislite priču:** Kada dijete završi crtež, možete smisliti priču o tom „strašnom“ liku, gdje je on zapravo smiješan, zbunjen i ne zna što da radi. Možete reći: "Ovo je Maki, čudovište koje se boji vlastite sjene i stalno pada na svoje velike noge!" Ova priča pomaže djetetu da se poveže s strahom na način koji ga ne doživljava kao prijatnu.

**Oslobađanje od straha:** Kada se dijete zabavlja i smije i osjeća se moćno jer je stvorilo smiješni "strah", objasnite mu da je taj strah zapravo samo u njegovoj mašti i da nema stvarnu moć.

Iskoristite naše besplatne materijale!

## UMIRUJUĆE TEHNIKE

- DIROKO DIŠI
- ZAGRLI IGRAČKU
- RAZGIBAJ SE
- PIŠI ILI CRTAJ
- IZAĐI VAN
- SLUŠAJ GLAZBU
- ČITAJ KNJIGU
- BROJI DO 10
- UTOPLI SE
- POPIJ VOĐE
- ZATRAŽI ZAGRLJAJ
- PIŠI DNEVNIK

Šareni Kauč

## MOJE OHRABRUJUĆE MISLI

Sutra je novi dan.  
Prihvaćam nove mogućnosti.

Dopuštam sebi da se opustim i osjećam mir.

Vjerujem sebi i svojim sposobnostima.

Slavim male pobjede.

Briga o sebi je važna.

Dovoljan/na sam.

Imam kontrolu nad svojim mislima i reakcijama.

misli - JA ih mogu promijeniti.

Moje tijelo i um su u harmoniji.

Jak/a da prebrodim ovaj trenutak.

Ihvaćam sebe baš takvu/takvog kakva/kakov jesam.

Im i dopuštam sebi da budem hrabar/hrabra.

Šareni Kauč

## KADA SAM ZABRINUT(A)...

Mogu razgovarati s:

Mogu si reći:

Održavam pažnju aktivnostima:

Mogu probati ove tehnike disanja:

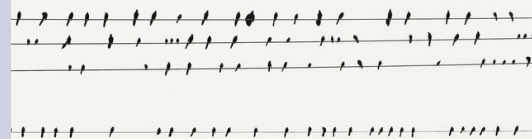
"Osjećaji su poput valova - ne možemo ih zaustaviti, ali možemo naučiti surfati."

MOGU PROBATI I OVO:

- ZAGRLITI NEKOGA
- PISANJE DNEVNIKA
- PJEVANJE/ PLESANJE
- POJESTI SLATKIŠ
- NAZVATI NEKOGA

Šareni Kauč

## U KOJIM SITUACIJAMA POTRAŽITI STRUČNU POMOĆ?



Stručnu pomoć potrebno je potražiti kada primijetite da pojavnost određenog straha značajnije ometa djetetovo funkcioniranje – primjerice da dijete odbija izvršavanje određenih aktivnosti (npr. odlaske u vrtić/školu, druženje s vršnjacima...), da strah traje puno dulje nego što je to očekivano za tu razvojnu fazu, da se pojavljuju psihosomatske poteškoće (npr. česte glavobolje, trbuholbolje...), da dijete ima intenzivne emocionalne reakcije uslijed percipiranog straha (npr. nekontrolirano plakanje, agresivne obrasce, izraženiji osjećaj bespomoćnosti...), da se strah potencijalno širi i na druga područja ili da se Vi kao roditelji/skrbnici osjećate da ne „znate kako izići na kraj sa situacijom u kojoj se nalazite“.

Stručnu podršku u nošenju sa strahovima djeca mogu dobiti i kroz naš **ciklus radionica "TAJNA HRABROSTI - PUTOVANJE KROZ STRAH"** koje su namijenjene **učenicima nižih razreda osnovne škole** koja se suočavaju s uobičajenim dječjim strahovima, bilo da se radi o strahu od mraka, visine, nepoznatih situacija ili drugih izazova. Kroz igru, priče, crtanje i grupne aktivnosti, djeca će naučiti prepoznati i izraziti svoje strahove, te ih bolje razumjeti i hrabro savladati.

Cilj radionice je, uz podršku psihologinja, potaknuti djecu da kroz zabavu i igru otkriju kako svaki strah postaje manji kada ga podijelimo s drugima. Kroz pozitivne primjere i tehnike suočavanja, djeca će razviti vještine koje će im pomoći da u izazovnim situacijama osjećaju sigurnost i samopouzdanje. Na kraju radionice, svako dijete će imati priliku podijeliti svoja iskustva i postati "junak hrabrosti" u svojoj priči.



Traženje stručne pomoći nije znak slabosti već znak hrabrosti!

# HVALA TI ŠTO SI OVDJE!

Nadamo se da ste s ovom brošurom dobili nešto za sebe i svoje dijete. Mi zaista vjerujemo da su roditelji djetetov ključni oslonac u suočavanju s neugodnim emocijama i da se već i malim promjenama u svakodnevnom funkcioniranju mogu dogoditi značajni koraci naprijed. Zapamtite da u svim pokušajima promjena nikada ne trebamo trčati sprint nego ići korak po korak. Neka ti Vaši koraci, baš kao i dječji, budu popunjeni hrabrosti i snagom.

Sretno!



**Šareni Kauč**

Brošuru izradile:

Sanja Bijelić Gudelj, mag.psych., dječji i adolescentni  
integrativni psihoterapeut

Ivana Mostarac, mag.psych., kognitivno-bihevioralni terapeut u  
edukaciji