



## Vpliv družine v zgodnjem otroštvu na naše življenje

Starševstvo je težka in odgovorna naloga, a prinaša veliko zadovoljstva. Vsako otrokovo obdobje prinaša v družino nove izzive - ko ni več pleničk, se pojavi trma, ko se le-ta umiri, se pojavljajo vse večje zahteve v šoli, ko se jih malce privadimo, pa so naši mulčki že na poti v odrasli svet in nas vse manj potrebujejo. Vsaj na zunaj se kaže tako, medtem ko znotraj še vedno hrepenijo po naši bližini...

Nevroznanost v zadnjih desetletjih vse bolj dokazuje kako pomembni so že prvi meseci kontakta z otrokom oz. že tudi meseci, ko je dojenček še v mamičinem trebuhu.

Do razvoja nevroznanosti, ki je pričela preučevati kako se razvijajo možgani, povezave v nevronskih mrežah in hormonsko ravnovesje, je nekako veljalo, da se otroci ne spominjajo tistega kar se je dogajalo z njimi do nekje drugega leta starosti. Emocionalno težke izkušnje v času zgodnjega otroštva naj tako ne bi imele nekega trajnega učinka. Potemtakem naj ne bi imele učinka tudi prijetne stvari – kot da ljubezen do otroka v zgodnjem otroštvu nima pomena. Z odkrivanjem narave spomina, delovanja možgan pa se je pričelo zavedanje, da je vsaka emocionalno pomembna izkušnja, boleča ali prijetna, zapisana v spominu in ima trajen vpliv na razvoj dojenčkovega živčnega sistema. Tu pa se dotaknemo različnih vrst spomina, ki segajo pod zgodbe, ki jih lahko rekonstruiramo z besedami. »Spomnimo« se lahko mnogo več, kot se lahko zavedamo. Nevrobiološka teorija Allana Schora daje pomen naravi odnosa, ki ga imajo starši s svojimi otroki v prvih letih življenja, saj je psihobiološka uglasenost na otroka pogoj za zdrav razvoj možganov in dobra osnova za to, da se kasneje v življenju ne razvije psihopatologija.

Znotraj limbičnega sistema v možganih, ki je zadolžen za procesiranje emocij, sta amigdala in hipokampus. Amigdala procesira težke emocionalne spomine kot sta teror in groza. Hipokampus pa procesira pripovedovalni, kronološki spomin. Amigdala je zrela že ob rojstvu, tako da so dojenčki zmožni čutiti paleto intenzivnih emocij, četudi ne morejo razumeti kaj sporočajo in v kakšni povezavi z zunanjim svetom so se pojavile. Hipokampus pa se razvije šele nekje med drugim in četrtem letom starosti. Zaradi tega se le redko zgodi, da lahko kdo zavestno prikliče dogodke iz tega obdobja. Se pa čustveni del spomina ves ta čas hrani v amigdali. Zaradi tega si zapomnimo vsako čustveno in fizično senzacijo iz naših zgodnjih dni, četudi ne vemo nič o dogodkih, ki so se odvijali, saj ti spomini prežemajo način kako se povezujemo z drugimi ljudmi (glej tudi odgovor o implicitnem spominu).

Zgodnji spomini se najbolj odražajo v našem vedenju, saj se ob travmatskih izkušnjah pojavljajo obrambni mehanizmi s katerimi si nezavedno pomagamo, da lahko težke trenutke preživimo. Vendar ti obrambni mehanizmi v odrasli dobi niso več relevantni, najpogosteje pa se pokažejo v odnosih z drugimi. Implicitni spomin tako lahko razloži npr. zakaj uspešna poslovna ženska »zamrzne« ob svojem šefu, ko ji ta z bolj ostrim glasom pove, da je v njenem poročilu našel napako – saj je v času, ko je bila majhna, njen oče pil in bil verbalno ter fizično agresiven, mama pa ni zmogla, da bi jo zaščitila.

Nevede se pogosto tudi odzovemo na trenutne situacije kot da bi bili znotraj bolečine, ki smo jo doživeli v preteklosti. To se še posebej kaže v odnosu z našimi otroci – npr. ko naš otrok zakriči, se naše telo lahko odzove na enak način kot takrat, ko so naši starši kričali na nas – nevrološko smo programirani, da zbežimo ali odrinemo nekoga stran, namesto, da bi odreagirali do otroka spontano s sočutjem.



Tukaj se pokažejo naše rane.

Od zgodnjih momentov otrokovega življenja tako starševska nega skrbi za razvoj otrokovih možganov. Eden od glavnih elementov varne navezanosti je očesni kontakt. Ko starš svojega otroka ljubeče pogleda, otrok doživlja veselje. To spodbudi povišanje dopamina, endogenih opioidov in endorfinov v možganih otroka, ki so kemične sestavine za »dobro počutje« in povezani z ljubečimi odnosi. Te kemične sestavine spodbudijo rast prefrontalnega korteksa, ki je kasneje v življenju zadolžen za zdravo regulacijo čustvene življenja. Če želimo, da se bodo otrokovi možgani zdravo razvijali, potrebujejo redne ljubeče izkušnje, ki bodo spodbujale tovrstne kemične procese v telesu (psihobiološko uglasčevanje, ki skrbi tudi za to, da modulira neoptimalno visoke stopnje stimulacije in tako zmanjša previsoko stopnjo simpatičnega vzburjenja).

Ob koncu prvega leta svojega življenja, je dojenček že shranil notranje reprezentacije ljubečega obraza njegove matere v predelu orbitofrontalnega korteksa. Te podobe, ki se jih običajno ne zapomnimo zavedno, tvorijo bazo za notranje delovne modele odnosov. Kot da bi otrok zapekel video izsek o svoji materi v svoj možganski »trdi disk«. Te notranje reprezentacije bodo kasneje spodbujale posameznikove čustvene odzive in oblikovale bazo osnovnega stila navezanosti. Če otrok čuti, da bo doživel suportiven odziv ob potrebah, ki jih bo izkazoval, potem se bodo pri njem razvila tudi prepričanja o svetu, ki je zanj podporen in o ljudeh, ki so prijazni, pripravljeni na odnos z njim.

V drugem letu življenja, pa mati oz. primarni skrbnik ne postavlja v ospredje le nege otroka, pač pa se prične socializacija preko prepovedi, opominov. Tudi tu prihaja do zapisov v možganih. Če je bil otrok pred tem varen pozitivnega afekta, sedaj doživlja zmanjšanje le-tega, lahko ga doživi kot stanje psihofiziološkega stresa (iz stanja simpatičnega vzburjenja v stanje parasimpatične aktivnosti avtonomnega živčnega sistema ter produkcija kortikosteroidov, ki zavirajo sproščenost in aktivnost – zato sledi umik). Otrok, ki raste, in odrasli tako sodimo naša vedenja skozi leče tako shranjenih podob, ki pa so vtisnjene z občutki sramu. Ti notranji zvočni in vizualni zapisi sramu najpogosteje delujejo na nezavedni ravni. Ko starši postavljajo zdrave meje otrok dobiva nove izkušnje in dejansko skozi to raste otrokov del orbitofrontalnih možganov, katerega naloga je, da kontejnira in regulira čustva. Ko starš dlje časa vztraja pri omejitvah, medtem, ko se je pred tem simbiotično odzival na dojenčka, skrbel predvsem za njegovo dobro počutje, otrok doživi bolečino in občutek izdaje. Ta, razvojno potrebna sprememba v odnosu starš-otrok, je čustveno zelo stresna. Pomembno je, da starš otroka po tem, ko mu je postavil neke omejitve, pomaga, da zmore s tem občutkom sramu in stresa. Zagotovitev, da me starši še vedno ljubijo (ne samo besedno, ampak da se ob njih tako počutim), popravi otrokov ranjen »self« in obnavlja otrokovo samozavest. Če starši konstantno nudijo pomoč pri teh občutkih, se bo otrok sčasoma naučil, da si lahko sam pomaga, sam regulira te občutke, kadar je to potrebno. Notranje podobe, shranjene kot čustveni in pripovedni spomin v možganih, tolažečih staršev in staršev, ki so na voljo, ko je hudo, ostanejo uporabne še naprej v življenju uporabne kot vzorec za shame-repair. Ta notranji portret pomaga, da posameznik tudi kot odrasel ne bo prepravljen ali zablokiran kadar bo prišlo do izkušnje sramu.

Starši, ki so torej psihobiološko uglasčeni na otroka, vzdržujejo otrokovo vzburjenje v srednjem obsegu (dovolj visoko, da vzdržujejo interakcijo z otrokom, obenem pa ne preveč intenzivno, da bi povzročilo prevelik stres in izogibanje), kar pomeni, da otrok ohranja ravnovesje med simpatičnimi in parasimpatičnimi stanji.



Psihološki in socialni problemi se pojavijo kadar otrok zraste s preveč podobami neodobravajočega izraza starša in se te podobe shranijo v možganskih centrih za implicitni spomin brez dodatne podobe starša, ki potolaži in je zanesljiv. Otrok, ki ima pomanjkanje tovrstnih pozitivnih podob, je v riziku, da postane depresiven, nazaduje v razvoju ali pa je obrambno sovražen do drugih.

Starši izogibajoče navezanih otrok kažejo zelo nizko stopnjo čustvene odzivnosti, zato se otrok ne more zanesti nanje – pričnejo se umikati od njih (značilna je parasimpatika, težave pri kapaciteti za doživljanje intenzivnih negativnih ali pozitivnih čustev ter pretirana regulacija in kontrola čustev).

Za starše anksiozno-ambivalentnih otrok pa je značilna preveč intenzivna stimulacija otroka, saj lahko ne prepoznajo signalov otroka, da je vznurjenje za njih previsoko, so labilni in nepredvidljivi, zato otrok s povišano odvisnostjo in z izražanjem čustev išče materino pozornost – lahko se jo pretirano oklepa ali pa jo odriava (dominantnost simpatičnega sistema – premalo kontrolirana in impulzivna osebnotna organizacija).

Zlorablajoči starši pa ne samo, da ne nudijo varnosti v odnosu, ampak v otroku sprožijo travmatsko stresno reakcijo – ekstremno stopnjo stimulacije in vznurjenja. Ob starših, ki zanemarjajo, pa je stanje vznurjenja prenizko. Starši v obeh primerih dopuščajo daljša stanja negativnih čustvenih stanj pri otroku, kar predstavlja pomembne trenutne in dolgotrajne posledice za otrokov razvoj in pomembno tveganje za kasnejši razvoj psihiatričnih motenj. Zgodnja relacijska travma pomembno vpliva na kapaciteto za vzdrževanje medosebnih odnosov, spoprijemanje s stresom in reguliranje emocij, spremeni razvoj desnih možganov in močno vpliva na motnje v regulaciji čustvenih stanj (hipervznurjenje: nenadna aktivacija avtonomnega živčnega sistema hkrati z intenzivnim izločanjem adrenalina in noradrenalina, kar sproži sproščanje velikih količin kortikotropin sproščujočega faktorja in glutamata, s čimer se zgodnje travmatske izkušnje dobesedno vžgejo v limbična področja; disociacija: otopitev, izogibanje in zmanjšano čustvovanje – odmik od neznosne situacije, parasimpatični sistem, endogeni opiat, ki omogočajo otopitev bolečine, negibljivost in inhibicijo iskanja pomoči ter izločanje kortizola, ki inhibira vedenje).

Dezorganiziran stil navezanosti (zloraba, zanemarjanje) je povezan z motenim razvojem desnih možganov, kar pomeni visoko tveganje za razvoj postravmatske stresne motnje in predstavlja predispozicijo za relacijsko nasilje.

V travmatskih stanjih sta aktivirana tako simpatični kot parasimpatični veji avtonomnega živčnega sistema, relacijska travma v prvem letu življenja negativno vpliva na razvoj limbičnih nevronske omrežij, kar lahko privede v odrasli dobi privede do PTSD, borderline osebnotne motnje in antisocialne osebnotne motnje (motnja v čustveni regulaciji).

Nevroznanost je tako pokazala, da smo se osnovne lekcije o človeških odnosih naučili že zelo zgodaj – ko se jih naš um še ni mogel zapomniti, lahko pa so si jih naša telesa oz. so to zapisi v naših možganih. Pri terapevtski obravnavi si tako glede na to, kako se naši klienti odzivajo v odnosih, kakšno je njihovo čustveno reguliranje, lahko predstavljamo kakšna so bila po vsej verjetnosti prva leta njihovega življenja v smislu navezanosti s pomembnimi drugimi ter kakšne osnovne relacijske potrebe niso bile zadovoljene ter na kakšen način lahko planiramo terapevtsko obravnavo.



## Otroški strahovi in tesnoba

<http://babybook.si/strokovnjak/barbari-repinc/>

### 1. Kaj je strah pri otroku in kaj tesnoba?

Strahovi so skupina čustev, ki jih otrok ali odrasla oseba doživlja, ko se pojavi občutek, da je ogrožena katera od njegovih vrednot kot npr. njegovo življenje, zdravje, dom, njegovi bližnji in oceni, da se proti temu ne more boriti. Otrok tako lahko doživlja strah pred psi, ker ima občutek, da je prešibek, da bi se lahko branil, če bi ga napadli. Večji otrok pa lahko čuti strah pred tatovi, ker ima občutek, da ne bi mogel braniti sebe in svojega doma, če bi le-ti prišli v njegovo stanovanje.

Tesnoba ali anksioznost pa je vrsta strahu, ki se pojavi ob občutku posameznika, da ne bo mogel obvladovati življenjskih težav. Pri dojenčku je to lahko tesnoba ob separaciji od mame, saj še ni zmožen prečiniti, da bo lahko preživel brez njene bližine. Pri starejših otrocih pa se pogosto pojavlja ob trudu za šolske uspehe ali sprejetosti med sovrstnike.

Strah in anksioznost običajno ločujemo na način, da strah povežemo z reakcijo na neko zunanjo nevarnost, anksioznost pa je našega notranjega izvora.

### 2. Otroški strahovi (vzroki, značilnosti po obdobjih)

Pri otroku se lahko razvije strah zaradi travmatične izkušnje (npr. napad psa, pik žuželke, padec z višine, neprijeten pregled pri zdravniku), medtem ko pri drugih otrocih ni jasno kaj je strah povzročilo. Nekateri otroci postanejo prestrašeni že preprosto s tem, ko gledajo drugega prestrašenega otroka. Nekateri otroci ne želijo zvečer zaspati, ker jih je strah, da je v njihovi omari skrita pošast, ki so jo mogoče videli v eni od risank, spet drugi otroci poročajo o splošnem strahu pred temo. Pogosto pa so otroški strahovi naravni in se pojavijo ob določenem času v njihovem razvoju.

Raziskovalci so odkrili, da z vsakim starostnim obdobjem lahko povežemo določene vrste otroških strahov:

- dojenčki / malčki (0-2 leti) se običajno bojijo glasnih zvokov, tujcev, velikih predmetov
- predšolski otroci (3-6 let) se običajno bojijo imaginarnih podob (npr. duhov, pošasti, nadnaravnih bitij) teme, hrupa, spati sam, pa tudi že naravnih nesreč
- šolski otroci / mladostniki (7-16 let) imajo bolj realistične strahove (npr. strah pred telesnimi poškodbami, strah za zdravje, strah pred smrtjo, pred nevihtami, potresi, poplavlami).

Ti strahovi ponavadi izginejo na način, da jih otrok preprosto preraste. Na strah lahko gledamo tudi s pozitivnega vidika saj otrokom omogoča, da izbirajo varna vedenja npr. otrok se zaradi strahu pred ognjem ne igra z vžigalicami. Če pa strahovi kar ostajajo in pričenjajo oteževati vsakodnevno funkcioniranje (spanje, uspeh v šoli, družbene dejavnosti), govorimo o fobijah. Takrat je najbolje, da se posvetujemo s strokovnjakom kako pomagati našemu otroku.



## 3. Otrokova anksioznost

Vsi ljudje doživljamo anksioznost, strah pred neznanim, na katero pa ni potrebno gledati le z negativnega vidika, saj nam služi kot sredstvo za zaščito in pogosto lahko poveča našo uspešnost v stresnih situacijah. Tudi otroci, ki so sposobni, bodo začutili rahlo tesnobo npr. pred matematičnim testom ali pomembno športno tekmo. Vendar, če pa je te tesnobe preveč ali jo doživlja ob neprimernih trenutkih, je to lahko za otroka boleče in moteče. Otrok ima v svojem otroštvu širok spekter nalog, ki jih mora izpolniti, zato je pomembno, da smo starši pozorni, da tesnoba ne posega preveč v njegovo sposobnost za delovanje. Najpogostejše vrste tesnobe, ki jih zaznamo pri otrocih, so tesnobe, povezane z ločevanjem od staršev, odhajanjem v posteljo, pred obiskom zobozdravnika ali zdravnika, pred šolskimi nalogami, izpiti in tekmami, večjimi zdravniškimi posegi in kasneje pred (ne)sprejetostjo med sovrstniki.

## 4. Kako otrok izraža tesnobo in strah in kako mu lahko starši pomagamo?

Otroški strahovi so pogosto povezani s spremembami v vedenju npr. otrok se prične izogibati določenim predmetom, krajem, dejavnostim, postane »lepljiv« (težko se loči od nas), lahko tudi raztresen ali impulziven. Včasih težko zaspri ali pa spi dlje kot običajno. Na telesnem nivoju se lahko pojavijo trzanja, potne roke, pospešen srčni utrip in dihanje. Otrok poroča o slabosti, glavobolih in želodčnih težavah. Poleg tega starši, če so pozorni, lahko opazijo tudi, da se otrok izogiba ali nerad govori o določeni temi.

Poleg tega se lahko tragični dogodki zgodijo neposredno v naši družini, našem okolju ali pa bodo prišli v naš dom preko medijev. Vsak otrok pride v stik z vsakdanjostjo našega življenja, kamor spada tudi smrt, nasilje, nesreče. Starši lahko odigramo ob tem pomembno vlogo s tem, da otroke poslušamo in se pogovarjamo o njihovih skrbeh in zagotovilu, da bodo varni. Otroci na stres odreagirajo na svoji razvojni stopnji in že majhni otroci imajo lahko zelo konkretna vprašanja o tragedijah.

Da bo naš otrok lažje premagal strahove je v prvi vrsti pomembno, da se zavedamo, da ga je resnično strah in ga ne minimaliziramo na način, da otroku rečemo »»Ne bodi smešen, v omari ni pošasti!«. Če se zdi strah še tako neverjeten, je prav, da ga sprejmemo – našemu otroku namreč povzroča neprijetne občutke. Na tak način bo otrok dobil sporočilo, da je pomembno, kar se dogaja v njem in lahko bo o tem tudi govoril. Že pogovor o strahu pogosto lahko pomaga, saj občutki skozi besede lahko postanejo manj močni, kot pa če jih tlačimo v sebi. Pogovor prilagodimo njegovi starosti, naj ne bo preveč tehničen ali zapleten. Otroka lahko tudi naučimo, da govori o stopnji svojih strahov – večji vam lahko povejo na lestvici od 0 do 10 koliko jih je strah, manjši lahko opišejo ali jih je strah »do kolen«, »do trebuha« ali »do vrha glave« - že s tem, ko bodo strah uvrstili na lestvico, bodo nemalokrat ugotovili, da ni tako zelo intenziven kot so sprva mislili.

Ne ščitimo otroka pred vsem kar bi v njem spet lahko vzbudilo strah (npr. če se npr. naš otrok boji psov, ne gremo vedno na drugo stran ceste, saj bo to samo okrepilo njegovo prepričanje, da se je psov potrebno bati in izogibati. Namesto tega mu zagotovimo podporo in ga nežno spodbujamo, ko se sooča s predmetom svojega strahu). Pomembno je, da ima otrok občutek, da smo mi njegova »varna baza« - da bo od nas



odhajal k predmetu strahu (npr. da si pogleda pajka bolj od blizu), in da se bodo od njega lahko vračal nazaj k nam, kjer je varno, in ga šel spet pogledat, tokrat mogoče že bolj od blizu in za dlje časa.

Otroka lahko naučimo tudi nekaterih pozitivnih stavkov kot so »Jaz zmorem to« ali »Vse je v redu«, z namenom, da si jih bo ponavljal, ko bo čutil strah ali tesnobo. Pomagajo tudi relaksacijske vaje kot so razne vizualizacije (da si otrok predstavlja, da leži v viseči mreži in uživa ali da čofota ob morju) in globoko dihanje (kjer si otrok predstavlja, da so njegova pljuča balon iz katerega zrak počasi odhaja), kar jim pomaga, da pridejo v stik z občutkom, da imajo oni nadzor nad telesom in ne strahovi ali tesnoba. Naučimo ga lahko progresivne mišične relaksacije, kjer napenjamo in sproščamo mišice z namenom, da telo dobi sporočilo, da je vse OK. Skupaj z njimi ustvarimo škatlo, kamor bo pospravil vse neprijetne strahove in misli, povezane z njimi.

Otroci, ki se borijo s tesnobo, lahko pričnejo uporabljati negativne ali izkrivljene vzorce mišljenja, izražajo pesimizem, predstavljajo si vse najhujše, so samokritični, togi. Pogosta je tudi jeza, nemir, razdražljivost, nasprotovanje in klubovanje, po drugi strani pa se ne želijo ločiti od članov svoje družine niti za krajši čas. Nепrestano jih skrbi kaj se lahko zgodi, postanejo izredno perfekcionistični. Pogosto jokajo, poročajo o bolečinah v trebuhu, glavobolih in utrujenosti. Tudi oni se izogibajo določenim stvarim, krajem ali pa odklanjajo določene dejavnosti. Pogosto imajo težave s spanjem, tudi nočne more. Opaziti je mogoče slab spomin in težave s koncentracijo ter težave v prehranjevanju. Otroci, ki so zelo zaskrbljeni, lahko postanejo zelo zahtevni za svojo družino, če stvari ne gredo tako kot si želijo. Starši lahko postanemo zelo zmedeni kako ujeti ravnotežje med postavljanjem zahtev in čustvenimi izbruhi otroka, ki je prekomerno prestrašen ali zaskrbljen.

Otroku lahko pomagamo s tem, da vzpostavimo dosledno dnevno rutino in strukturo, kar otroku zmanjša strah, poveča se predvidljivost. Hkrati ob tem pa otroku ne zagotavljamo, da se nič ne more zgoditi, pač pa mu dajemo občutek varnosti na način, da se pogovarjamo z njim o tem kako bodo stvari tekle, če se zgodi kaj nepričakovanega (npr. če zaznamo njegov strah, da ga nekega dne ne bomo prišli iskat v vrtec – povemo, da se kaj takega res lahko zgodi, ker lahko npr. pademo v hud zastoj na cesti – a hkrati damo zagotovilo, da bomo storili vse kar je mogoče, da ga bo v takem primeru v vrtec prišel iskat nekdo drug, ki ga pozna – otrok naj nam pomaga sestaviti seznam vseh oseb, ki jih lahko v taki situaciji pokličemo – če ne more priti babica, lahko pride teta, mogoče sosed ali znanec...). Otrok se s tem uči iskanja različnih možnosti za nepredvidljive situacije, kar mu prinaša občutek nadzora.

Pozorni smo tudi na osnovne potrebe našega otroka, zlasti na redno počitek in prehrano. Otroku zagotovimo tudi redno gibanje, saj le-to pomaga pri lajšanju stresa in pomaga, da se otrokovo telo sprosti. Dosledni smo pri postavljanju omejitev, saj tudi to otrokom zagotavlja občutek varnosti. Učimo jih prepoznavati različne občutke, ki jih doživlja on sam in ljudje okrog njega ter jih spodbujamo, da spregovorijo o svojih občutkih. To najlažje naredimo tako, da tudi mi na glas spregovorimo o tem kako se počutimo. Pri tem smo pozorni, da otrokove občutke samo sprejmemo take kot so, brez nasvetov, kritiziranja, saj se bodo sicer počutili zavržene, nerazumljene. Seveda je tudi tolažba zelo dobrodošla, saj otroku sporočamo, da ga imamo radi in da je varen. Tolažimo lahko preko zagotovil o varnosti in naši ljubezni, crkljanja, zibanja, petja, pripovedovanja zgodb. Včasih se nam lahko zazdi, da je naš otrok že prevelik za tovrstno crkljanje, vendar zaskrbljeni otroci potrebujejo dodatne stimulacije, da se lahko pomirijo in sprostijo napetost. Pri tem lahko tudi uporabimo enake relaksacijske tehnike kot smo jih opisali že pri spopadanju s strahovi.



Ko je naš otrok tesnoben, je pomembno, da ga spodbujamo, da sodeluje v dejavnostih, v katerih uživa, kot so igranje z najljubšo igračo, ustvarjanje, risanje, zunanje igre, branje knjig ali igranje s prijatelji. Pri tem bodo pogosteje potrebovali našo pomoč in pozornost kot otroci, ki ne doživljajo tesnobe. Obstaja tudi vrsta knjig in risanih filmov, ki si jih lahko pogledamo skupaj z otrokom. Preko njih se bo seznanil z različnimi načini spopadanja s strahovi in tesnobami. Lahko jih spodbujamo tudi k menjavanju negativnih misli kot so »nikoli mi ne bo uspelo« s pozitivnimi »tudi če naredim napako, se lahko naučim in bo naslednjič bolje«, vendar ne pozabimo pred tem otroku dati prostora, da izrazi strahove in pomisleke.

Če se anksioznost pri otroku stopnjuje, je priporočljivo, da poiščemo pomoč strokovnjaka, podobno kot pri strahovih. Strokovnjaki lahko pomagajo otroku in nam staršem s pomočjo vedenjsko-kognitivnih tehnik npr. pri napadih panike otroke naučimo kako prepoznati misli, ki v njih sprožajo strah in kako spremeniti to anksiozno vedenje. Pomagamo jim lahko s sprostitvenimi tehnikami, čuječnostjo in EMDR-jem ter tudi preko terapevtske igre.

## 5. Ali starši vplivamo na strahove in tesnobo pri otrocih?

Otroci dobivajo od pomembnih drugih navodila o tem kako se odzivati v nepoznanih situacijah. Običajno gledajo nas starše in preko nas preverjajo ali je situacija varna ali ne. Če starši v situaciji izražamo strah ali tesnobo, je zelo verjetno, da bo tudi otrokov odziv enak. Čeprav je pomembno, da smo kot starši v določenih situacijah model previdnega in varnega vedenja (če npr. hodimo nad prepadom, čez most, prižigamo ogenj, ...), pa je za otroke pomembno, da nas večinoma doživljajo kot samozavestne in pogumne vzornike. Če nas je kot starše preveč strah in smo pretirano zaščitniški, lahko otrok od nas dobi sporočilo, da je svet preveč nevaren, o njem samem pa, da je nesposoben.

Seveda je tudi pomembno, da otrokom priznamo svoje strahove, kadar je to primerno in na način, ki je primeren njihovi starosti. Spet drugič pa se bomo znašli v situaciji, ko se bomo morali delati pogumne, četudi to nismo, saj je za otroka pogosto pomembno, da dobijo sporočilo, da smo vredni zaupanja, tako glede njih kot razmer v katerih se nahajajo.

Kot je bilo že večkrat omenjeno - otroci, ki doživljajo strah in tesnobo nam bodo povedali kako se počutijo le, če se ne bodo bali, da bodo neslišani, nerazumljeni, v zadregi, ponižani ali kaznovani. Če doživijo tak odziv od pomembnih drugih, to lahko pri njih spodbudi tudi sekundarno travmo. Od nas staršev je torej odvisno kako bomo pristopili k otroku in mu dali priložnost, da z nami podeli svoje skrbi.

Pogosto starši povzročamo tesnobo, zlasti pri starejših otrocih, preko velikih pričakovanj, ki jih gojimo za svoje otroke – da bodo uspešni v šoli, v športu, v družbi, kar lahko sporočamo verbalno ali neverbalno in tako izvajamo pritisk, ki ruši otrokovo samozavest, da ne bo zmozel doseči teh ciljev.

Se pa starši pogosto najdemo na razpotju kaj narediti, saj so otroci, ki so anksiozni ali prestrašeni, pogosto živčni, odklonilni, naporni. Če nas starše to spravi v frustracijo, bodo otroci pogosto raje rekli, da se počutijo slabo, da so utrujeni, bolni, kot pa da jih je česa strah. Pogosto strah prekrijejo z drugim čustvom, najpogosteje z jezo. Ko so jezni, se počutijo bolje, kot če jih je strah. Lažje je tudi, da za nekaj krivim druge kot da se počutim slabo zaradi sebe. Po drugi strani, pa če otroci krivijo sebe, to lahko vodi v depresijo. Otroci, pa tudi odrasli, s tem, ko se skušajo izogniti strahovom, jim dajejo še dodatno moč, še bolj rastejo in postajajo vse bolj nerealistični.



In seveda ne smemo pozabiti tudi na otroka samega – mogoče je naš otrok sam po sebi precej bolj močan kot mi, da bo lažje premagoval strahove ali anksioznost.

## 6. Kakšna je razlika med nočnimi strahovi in nočnimi morami?

Nočni strahovi so normalni za otroka, ki si predstavlja pošasti ali druge stvari, ki naj bi bile v temi, ali se boji teme na splošno. Ti strahovi pogosto ovirajo njegovo pot v svojo sobo, ko prihaja čas za spanje. Če se otrok boji senc, ki zvečer v sobi ustvarjajo strašne podobe, mu lahko priskrbimo ročno svetilko, da jo bo imel poleg sebe in risal »zajčke« na strop. Pred spanjem mu v sobi prižgemo radio s pomirjujočo glasbo, ki bo preglasila tišino, v posteljo pa si lahko vzame plišaste igračke, ki mu bodo delale družbo. Včasih lahko celo mala domača žival kot želvica ali zlata ribica pomaga pregnati strah pred temo in pošastmi. Naj tema postane nekaj vznemirljivega – zvečer se z njim odpravimo na sprehod in ogled zvezd, poleti zvečer zakurimo taborni ogenj ob robu gozda ali si pričaramo večerjo zgolj ob soju sveč, pripravimo iskanje skritega zaklada v dnevni sobi, kjer smo pogasili vse luči. Ob vsem tem pa vprašajmo otroka kaj bi mu pomagalo, da se bo počutil bolje - na tak način bo imel občutek, da stvari lahko nadzoruje. Mogoče bo poiskal predmet, ki mu bo pomagal premagati strahove, si predstavljal, da ima lastnosti dinosavra, ki se zaradi svoje velikosti ne boji ničesar... Tudi to, da z njimi podelimo kako smo mi kot majhni premagovali pošasti iz omare, je za njih lahko dobrodošlo. In na tak način bo otrok dobil občutek, da ga jemljemo resno ter bo lahko prišel na dan s podrobnim opisom svojega strahu, kar nam bo olajšalo razumevanje njegove stiske.

Nočne more - če imajo otroci nočne more, postanejo negotovi in polni strahu, ko se približuje ura za spanje. Otroci spijo več časa kot odrasli, tako da imajo veliko več sanj, tako dobrih kot slabih. Večinoma so nočne more normalen del soočanja s spremembami v našem življenju in niso nujno znak patologije. Pravzaprav so lahko celo pozitiven znak našega soočanja s spremembami. Vsaka nočna mora, ne glede kako boleča se zdi, vsebuje pomembne informacije o čustvenem življenju našega otroka. Če otroka poslušamo in smo pozorni na informacije, ki nam jih bo zaupal glede grdih sanj, bomo pogosto lahko zaznali kaj ga teži – mogoče je to vstop v šolo, prepiri s sošolci ali pa odziv na razvezo, ponovno poroko, rojstvo novega člana ali smrt v družini. Prav v obdobju stresa ali družinske krize, lahko starši pričakujemo bolj pogoste nočne more.

Če se otrok zbudi zaradi grdih sanj, pridemo k njemu in ga potolažimo, ostanemo z njim, dokler se ne sprosti in lahko zaspi nazaj. Pri tem ostanemo mirni in mu sporočamo, da je vse to kar se dogaja, normalno in da je vse v redu. Pomembno je, da sta naš glas in naša telesna govorica temu ustrezna (otroka lahko pomirimo tudi s tem, da ga vzamemo v naročje in se osredotočimo na naše dihanje, ki naj bo mirno – običajno otrok povzame naše dihanje in njegovo telo se umiri; če smo sami preveč vznemirjeni, naj to nalogo prevzame naš partner). Poleg tega, da starši otroka poslušamo in razumemo, mu zagotovimo, da je varen, je pomembno, da z njim čez dan govorimo tudi o tem kaj je resnično in kaj izmišljeno, saj še ne razumejo fantazijskega vidika sanj – pogosto menijo, da je čarovnik, ki jih je preganjal v sanjah, realen. Otroka lahko naučimo, da se spopada s takimi sanjami preko igre vlog in fantazije – z njimi čez dan iščemo nove izide sanj, nove magične moči, ki jih otrok lahko uporablja v boju z neprijetnimi sanjskimi liki – lahko narišemo nov konec sanj, lahko s pomočjo igračk odigramo sanje, ki se odvijajo na otrokov način, starejši otrok pa lahko napiše pravo malo igro z drugačnim koncem. S tem naš otrok dobiva moč nad sanjskim





svetom in se ne počuti več tako prestrašen in ohromljen. Otrok lahko sestavi tudi svojo »Magično škatlo«, v kateri shranjuje predmete, ki mu lahko pomagajo v boju proti grdim sanjam – v njej se tako znajdejo razni čarobni praški čarovniške palice in uroki. Tovrstne veščine razvijajo spretnosti reševanja problemov, ki so pomembne tudi za otrokovo življenje v naprej. In prav zaradi tega se nočne more praviloma s starostjo zmanjšujejo, saj otrok postaja vse boljši mojstri obvladovanja sveta okrog sebe. Če pa nočne more ostajajo vsakdanjik našega otroka, te magične vsebine niso več prava stvar, pač pa moramo starši pri sebi preveriti kaj je tisto v življenju našega otroka, kar mu povzroča stisko.

Ob nočnih strahovih in nočnih morah pa velja omeniti tudi t.i. nočne groze – so drugačne kot nočne more, običajno se pojavljajo v prvi fazi spanja, uro do dve po tistem ko zaspimo, lahko trajajo od 5 do 20 minut. V takih primerih se otrok nenadoma sunkovito zbudi, kriči in joka. Lahko se tudi zgodi, da bo imel odprte oči, a nas sploh ne bo videl. Njegovo dihanje je lahko sunkovito, pogovor nepovezan. Pogosto se otroci potijo in so zardeli. Zdi se prestrašeni, starše lahko odrivajo stran od sebe, vendar se takrat pravzaprav nahajajo vmes med stanjem budnosti in spanjem. Nekateri starši jih želijo zbuditi in če jim to uspe, so otroci pogosto prestrašeni, zlasti zaradi strahu in vznemirjenosti staršev.

Najbolje je, da otroka nežno skušamo objeti, pozibamo in zraven govoriti tolažilne besede ali »Psst« zvoke. Če je otrok vstal iz postelje, ga nežno vodimo nazaj in smo ob njem dokler mirno ne zaspi. Zjutraj se otrok take epizode običajno sploh ne bo spomnil, noč groze pa je to običajno predvsem za starše. Nočno grozo strokovnjaki pogosto povezujejo z nezadostno količino spanja oz. preutrujenostjo otrok, zato je pomembno, da otrok redno odhaja v posteljo ob dovolj zgodnji uri vseh sedem dni v tednu, lahko si pomagamo tudi z rituali, ki omogočajo sprostitev pred spanjem (pomirjujoča kopel, toplo mleko, branje pravljice, »crkljanje«, poslušanje ali petje uspavank; pred tem se izogibamo knjig in filmov, ki bi prestrašili ali zmotili otroka, otrok naj ima zvečer uro ali dve pred spanjem le lahek prigrizek, brez začimb in sladkorja).