

**Drago Milošević**

*Filozofski fakultet - Nikšić*

## **STRAH OD VODE ILI UMIŠLJENI DOGAĐAJI KOJI SE ČINE STVARNIM**

### **1. UVOD**

Strah kao primarna emocionalna karakteristika djeteta javlja se relativno rano u toku njegovog razvitka. Novorođenče je uglavnom zaštićeno od pojava i draži koje izazivaju strah. To su strana lica, glasni zvuci i iznenadna pojava stvari ili predmeta. Sa razvojem intelektualnih sposobnosti dijete počinje da primjećuje različite prijetnje od predmeta, situacija, pa čak i ljudi. Tako se strah javlja, ne samo pod uticajem različitih izvora, već strah postaje sve intenzivniji.

Nezavisno da li se strah javlja kao opravdana reakcija ili je pak iracionalan, njegovo porijeklo tražimo uglavnom u dječjem iskustvu. Ponekad se strah javlja kao nesvjesna reakcija koja se doživljava kao stanje strepnje. Djeca u ovakvom stanju su neopravdano plašljiva, pa čak i u situacijama gdje ne postoji nikakav razlog za strah.

Dijete osjeća strah od vrlo velikog broja različitih situacija, pojava ili objekata, koje ponekad realno ne predstavljaju stvarnu opasnost niti opravdan i racionalan izvor straha. Ovo nam ukazuje da izvor straha, sam po sebi nije uvijek presudan na to da li će se probuditi reakcija straha ili neće. Osnovna karakteristika svih izvora straha je to da se javljaju iznenada i neočekivano, što ne pruža djetetu priliku da se prilagodi izmijenjenoj okolnosti. Što je dijete starije i intelektualno zrelije, to se brže prilagođava na iznenadne i neočekivane okolnosti.

U stanju straha kod djeteta dolazi do izrazitih promjena koje se manifestuju kao:

- ubrzano i neravnomjerno disanje,
- povećanje krvnog pritiska,
- smanjeno lučenje pljuvačke,
- širenje zenica,
- lupanje srca i ubrzani puls,
- naježenost,
- napetost mišića,

- znojenje,
- česte potrebe za mokrenjem, itd.

Pojava, manifestovanje i doživljavanje straha zavisi od dvije osnovne grupe faktora. Prva je vezana za nasljeđe i njime određene normalne fiziološke radnje. Drugu određuju spoljašnji faktori, a prije svega tu spadaju faktori učenja i socijalizacije.

U fiziološkom smislu, dugotrajni strah može prouzrokovati poremećaje u radu unutrašnjih organa, a prije svega organa za krvotok, disanje i varenje. Poremećaji nastali pod uticajem dugotrajnog straha mogu prouzrokovati i psihosomat-ska oboljenja.

U istraživanjima brojnih autora srećemo jedinstven redosljed pokreta i radnji koje se manifestuju pri strahu. To su: zatvaranje očnih kapaka; pokreti glave u svim pravcima; pokretanje i ispružanje ili savijanje vrata; pokretanje ramena naprijed i nazad; reakcija čitavog tijela, itd. Ovi pokreti su zasnovani na nasljednim faktorima, odnosno na spremnosti djeteta da se brani ili bori protiv eventualne opasnosti.

Strah kao normalna reakcija na opasnost, dok ne dobije na intenzitetu, može da bude stimulator aktivnosti organizma ka otklanjanju opasnosti. Strah možemo posmatrati i kao snažan motiv za ponašanje ljudi. Roditelji (pa čak i neki nastavnici plivanja), recimo, koriste strah kod djece kao sredstvo za vaspitanje. Društvo, primjenom različitih vrsta kazni, koristi strah kao instrument za održavanje društvenih normi i poštovanje zakonskih propisa, itd.

## 2. MANIFESTACIJA STRAHA OD VODE

Pokazatelji da se dijete plaši od vode su:

- Pokušaj djeteta da se povlači, udaljava od vode, krije iza druga ili bilo koje osobe, da zadržava dah, prekida dotadašnju aktivnost, dobije drhtavicu, isprekidano diše, počne da priča nepovezano, isprekidano, glasno, tiho, ili čak „zanijemi“, nekontrolisan ili usiljen smijeh, itd.

- Pojava karakterističnog izraza lica, zaprepašćenje, bljedilo ili crvenilo, „razrogačene oči“, negodovanje, neposlušnost, itd.

- Stidljivost, koja predstavlja vrstu reakcije na strah iz straha, manifestuje se nervoznim ponašanjem u vidu „čupkanja“ djelova lica (najčešće češkanje ušiju, nosa, trljanje očiju, itd.), kupaće opreme, pomagala, itd. Okretanje glave u stranu i pokrivanje šakama lica je vrlo česta pojava pri manifestaciji straha od vode.

- Strah od vode može da bude povećan strahom da dijete ne pokaže strah od vode pred svojim drugovima, odnosno drugom djecom. Ta djeca smatraju da je sramota imati strah od vode.

Strah od vode može biti realan, pretjeran, zasnovan na kognitivnim sposobnostima i emocijama. Borba protiv straha, tj. procesno otklanjanje straha, zasniva se na saznanjima elemenata straha, specifičnosti straha, prirodi straha, njegovoj realnosti ili imaginarnosti. U skladu sa prirodom javljanja straha treba raditi na procesu njegovog eliminisanja.

Kako je nastava plivanja uglavnom grupna, onda se problem straha, tj. otklanjanje straha, radi grupno. Ovakav rad omogućava i djeci i učitelju plivanja komparaciju razloga i manifestacija straha sa drugim članovima grupe. Na ovaj način brzo i jednostavno saznajemo da li je strah uveličan, „namješten“ – pozerski („mamina maza“), u kojoj mjeri, kako se on manifestuje, i, što je takođe bitno, pronalazimo način za ublažavanje, a zatim i eliminisanje straha.

Ako je problem straha individualan i zahtijeva rad „jedan na jedan“, onda na otklanjanju straha treba raditi individualno.

Strah od vode koji se doživljava i manifestuje na različite načine, uglavnom se zasniva na činjenicama koje se djetetu čine stvarnim. Doživljaj straha eliminiše prava saznanja i ne otkriva stvarne izvore straha. Parcijalizacija informacija o osjećaju straha mora biti u najvećoj mjeri otklonjena. Ako dijete koje hoće da uči plivati kaže sebi, npr: „Ako uđem u vodu ... desiće mi se... to i to“, „onda će biti ... to i to“, i zamišlja šta bi mu se moglo desiti, a sebi ne može da dokáže da se od toga što bi mu se moglo desiti može i zaštititi, onda je to primanje parcijalnih informacija o osjećanju straha.

U procesu učenja plivanja možemo se susresti i razlikovati slijedeće oblike straha:

1. Stvarni, odnosno realni strah, koji se javlja kao fiziološka reakcija tipa „akcija - reakcija“. Npr: „Ako uđem u vodu, biće mi hladno, dobiću drhtavicu i prehladiću se.“
2. Kognitivni ili mentalni strah, koji može biti tzv. „mogući realni strah“. Npr: „Ako uskočim u vodu a ona je hladna može me uhvatiti grč“. Ova vrsta straha je racionalna kontrola djetetovih mogućnost i regulator nepretjerivanja, ublaživač rizika. Kognitivni strah dijete upozorava, usmjerava i zaustavlja da ne uradi nepromišljene radnje koje bi mogle da budu uzrok neprijatnosti, povreda ili nesreća.
3. Pretjerani ili prekomjerni, tj. uveličani strah. Spada u tzv. emocionalne strahove i može biti akutni ili hronični. Karakterističan je za osobe koje pate od psihosomatskih oboljenja i uglavnom je rjeđi kod mlade populacije.

4. Imaginarni strah se manifestuje kao realan, ali, za razliku od stvarnog straha koji se zasniva na spoljašnjoj, tj. fizičkoj realnosti, on se kreira u fantazijama djeteta. Imaginarni stah se graniči sa paranojom.

Prva dva oblika straha vrlo su česta u procesu učenja plivanja. Na njihovom ublažavanju i otklanjanju nastavnik ili učitelj plivanja može sam veoma uspješno raditi. Naravno da proces otklanjanja straha od vode i svi elementi koji prate ovu pojavu, moraju biti planirani, sistematizovani i primjereni uzrasnim, polnim i strukturnim karakteristikama djece koja se plaše od vode. Takođe, moramo prihvatiti i činjenicu da se u ovom poslu trebamo vrlo često baviti i susretati sa apstraktnim i neočekivanim stvarima, manifestacijama i pojavama. Za razrješenja različitih situacija u eliminisanju straha potrebna nam je, pored velikog znanja plivačke tehnike i metodike, i velika koncentracija i jasnoća izvora straha, vrste straha, kao i puteva za njegovo otklanjanje. Od izuzetne je važnosti da nastavnik ili učitelj plivanja nauči kako nered nastao pod uticajem straha da pretvori u red, kako da u datom momentu logično i trezveno razmišlja. Ove nezamjenjive sposobnosti posjeduje samo dobar poznavalac plivačke tehnike i metodike, dobar psiholog, koji mora biti svjestan da istovremeno radi sa talentima, emocionalno bogatim, inteligentnim, motivisanim i sposobnim za brzo usvajanje plivačke tehnike, ali i sa onim koji su suprotnost navedenim kategorijama ličnosti.

Ukoliko u grupi imamo polaznike koji manifestuju pretjerani ili imaginarni strah, moramo zatražiti pomoć psihologa i psihoterapeuta.

### 3. ZAKLJUČAK

Među brojnim postupcima koje smo u praksi koristili u cilju identifikacije i eliminacije straha od vode kod učenika, najbolje rezultate pružili su oni pomoću kojih su se učenici „sami“ upoznali sa izvorom straha. Ovo nam svakako govori da dijete treba postupno, obazrivo, vješto dovesti u vezu sa onim zbog čega se plaši od vode. To može da bude: loše iskustvo, neko mu je pričao svoje loše iskustvo, pretjerana briga roditelja, plaši mu se najbolji drug, itd. Njegov strah pokušavamo pretvoriti u podsticaj da ovlada plivačkom tehnikom kako bi neprijatnost koju do tada osjeća, pretvorio u prijatnost. Nastavnikovo umijeće objašnjavanja i sigurnost u demonstriranju plivačke tehnike, ovladavanje vodom na različite načine, pokazivanje i dokazivanje bezopasnosti i sigurnosti u vodi, stvara kod učenika, koji se do tada plašio vode, želju da sam proba, osjeti, da se dokaže, da se preispita ... Vizuelni doživljaj djetetovog načina ovladavanja vodom i „uživanja u njoj“ od strane nastavnika-učitelja plivanja, kod njega mijenja mišljenje o vodi kao izvoru straha, a i o sebi samom. Javlja mu se neodoljiva želja da sve to

proba, a ta želja je toliko jaka da se na strah vrlo često zaboravlja. Na ove činjenice moramo obratiti posebnu pažnju i njima se rukovoditi u otklanjanju straha od vode kod djece.

Ignorisanje dječjeg straha, primoravanje da „uđe u vodu“, podsmijeh, grdnja i uvredljive poruke, moraju biti eliminisani, čak i iz šaljivog komentara nastavnika ili učitelja plivanja i djece koja su „prebrodila strah“ ranije.

#### 4. LITERATURA

1. Allport, G. W. (1969). *Sklop i razvoj ličnosti*. Beograd: Kultura.
2. Cattell, R. B. (1965). *The Scientific Analysis of Personality*. New York: Penguin Books.
3. Milošević, D., Milošević, V. (2003). *Strah – emocija koja otežava učenje plivanja*. Čanja: saopštenje na ljetnjoj školi pedagoga fizičke kulture, 27.-29.06.2003.
4. Milošević, D., Međedović, E., Martinović, D. (2007). *Plivanje*. Novi Pazar: Forum univerzitetskih nastavnika i naučnih saradnika.
5. Rot, N. (1990). *Psihologija ličnosti*. Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.

#### *WATER PHOBIA OR IMAGINARY EVENTS THAT SEEM REAL*

##### *SUMMARY*

*Fears, based on rational or irrational, are result of heredity and environment factors, i.e. learning. Child water phobia is irritated by new environment, unusual situation that it meets. Child reactions in hydrophobia are different: withdrawal of water, hiding attempt, nervous and shy manifestation, etc.*

*It is possible to control and eliminate water phobia in several ways. The best way is to introduce child with source of fear and, with different movement activities (games and exercises), to realize that one can „chasten water”, and in that way, from very unpleasant object create pleasure environment. Swimming teacher skill manifests in his ability to nicely explain and demonstrate all contacts with water and, in a practical way, eliminate water phobia among children. For harder fear state (emotional and imaginary), swimming teacher ask for help from psychologist and psychotherapist.*

**The key words:** *fear, fear origin, children water phobia, fear reaction, fear control, fear rejection.*