

Hirmul on suured silmad

Meie esivanemad tundsid hirmu loodusnähtuste — päikese— ja kuuvarjutuste, müristamise ees. Tänapäeval kardavad inimesed peamiselt uusi kohutavaid haigusi, liiklusõnnetusi, vanadust ja üksindust.

Psühhiaater Krista Ruus kinnitab, et kõiki hirme pole vaja tõrjuda. Hirm hoiatab meid ohtude eest, samas kätkeb see ka impulssi enda ületamiseks.

Kõik täiskasvanud on üle elanud nn suureksaamise hirmu. Hirmu vastuvõtt ja sellega toimetulek muudab meid teatud määral küpsemaks. Hirmust ja sellega tegelemisest kõrvalehoidmine tõkestab aga meie arengut ja jätab meid — juhul, kui me hirmubarjääri ei ületa — lapselikuks.

”Meil kõigil võib olla väga spetsiifilisi hirme (lihtfoobiaid) nagu eksami-kartus, hirm suletud ruumi ees (klaustrofoobia), hirm kõrguse ees,” selgitab Krista Ruus. Kuid on olemas ka sotsiaalfobiad (avalikus kohas liikumise hirm, esinemiskartus, hirm astuda vestlusse teiste inimestega).

Lapsed pelgavad pimedust

Paljud hirmud saavad alguse juba lapsepõlvest. Kui puudub turvaline kodu ja usalduslik suhe vanematega, võib laps jääda väga pikaks ajaks üksi oma hirmudega võitlema. Vastupidiselt täiskasvanule ei oska ta end kaitsta, oma seisundit analüüsida ega mõista, kust tema hirm on alguse saanud.

Paljud lapsed kardavad Krista Ruusi sõnul pimedust. Pimedusekartuse põhjuseks võib olla see, et last on sunnitud karistuseks pahateo eest tundide kaupa pimedas toas istuma. Igasugune vägiwald avaldab lastele mõju. Kes tõmbub endasse, kes muutub agressiivseks, kes hakkab alla pissima.

Vanemad saavad laste hirme ära hoida, kui jagavad neile asjakohaseid ja ausaid selgitusi. Kui vanem lohutab last, kes on mures haige vanaema tervise pärast, sõnadega: vanaema ainult puhkab, osutab ta sellega lapsele karuteene. Kui vanaema paari päeva pärast enam pole, võib laps hakata edaspidi kartma kõiki pisihaigusigi, sest talle ju öeldi tookord, et pole midagi halba, vanaema on vaid väsinud.

Auahnus süvendab koolihirmu

Suureks probleemiks nii lastele kui vanematele on koolihirm. Paljudele lastevanematele on suureks üllatuseks, et nende muidu terve laps kannatab peavalu all, nii et ei saa kooligi minna. Tavaliselt antakse sel puhul paar tabletti ja arvatakse, et probleem on lahendatud. Paraku ei tule vanemad selle pealegi, et võib-olla on peavalu põhjuseks närviline õhkkond kodus ja/või koolis.

Vastumeelsus kooli suhtes võib olla tingitud ka õpetajate ja kaaslaste väärast suhtumisest. Näiteks kaotab laps, kes alati kirjutab halbu töid, mida võrreldakse teiste õpilaste paremate töödega, julguse ennast parandada. Sundus teatud asjadega ilmtingimata toime tul- la avaldab vaid survet.

Koolihirmu süvendavad ka auahned vanemad, kes räägivad kümneaastase lapsega lõputunnistuse hindeist ja elukutsest. Kui see on peres pidevalt juttuks, ei maksa imestada, et laps ei tule koolitööga hirmu pärast toime.

Lapsi ei saa sundida tegema seda, milleks ta veel ealiselt küps pole. Nii liialdatud mure kui ülisuur hoolitsus ja armastus takistavad lapse loovuse arenemist. Ta peab kujunema iseseisvaks isiksuseks ja võitma oma tegevusega tunnustust.

MARIKA KASEOJA