



ДЕТСКИЕ СТРАХИ ДНЕМ И НОЧЬЮ

Взрослым часто кажется, что детские страхи выеденного яйца не стоят. И это неправильно: то, что нам кажется ерундой, в представлении ребенка может вырасти до размера Вселенной. Психологи советуют уважать любой детский страх! Не стыдить, не ругать, не высмеивать. А признать его и попытаться «приручить». Тогда он спокойно уйдет, без «застревания» в закоулках души.

Вообще, все детские страхи условно можно разделить на две группы:

- «возрастные, обязательные»;
- «приобретенные», появляющиеся из-за ошибок, которые допускают взрослые.

Например, годовалый ребенок боится выпустить маму из поля зрения. Если она уходит даже на короткое время, то для крохи это то же, что навсегда. Этот страх возрастной, закономерный. А вот если 3-летний малыш боится волка, то, возможно, папа слишком агрессивен и холоден. А если пугает Баба Яга, значит, не складываются отношения с мамой. Ведь для ребенка родители – «святые», «неподсудные», и потому страх переносится на того, кого разрешено бояться, – на выдуманных персонажей. Хотя у каждого ребенка обычно бывают свои причины для возникновения страхов или тревожных состояний, некоторые из них в дошкольном возрасте типичны.

При неврозе или психическом заболевании переживания отличаются от обычных страхов яркостью, сюжетностью. Панические атаки сопровождаются сердцебиением, потливостью, ознобом, чувством жара, нарушениями сна, аппетита. Ребенок становится более пассивным, не стремится к познанию нового, уходит в свои проблемы. В этих случаях страх утрачивает функцию полезной, адаптивной эмоции и указывает на бессилие, утрату веры в себя. Без консультации детского психолога такую проблему решить, как правило, не удастся.

Если ребенок плачет, то иногда вместо утешения может получить что-то вроде: «Будешь плакать – я тебя отдам чужой тете!» Малыш верит тому, что слышит, испытывает чувство незащищенности и переживает из-за того, что источником страха становится самый близкий для него человек.

Кроме того, если ребенок уже достаточно взрослый, чтобы понимать, что на самом деле мама никогда не воплотит в жизнь свою угрозу, то происходит подрыв ее авторитета в глазах ребенка. Малыш постепенно перестает доверять маминому слову. А еще он сам учится приему запугивания в тех ситуациях, когда сложно добиться желаемого иначе. Восприятие 3-5-летнего дошкольника вообще очень конкретно. Он все воспринимает буквально, поэтому, если мама говорит: «Ты плохой! Уходи, я не хочу с тобой разговаривать!» - для ребенка это вселенская трагедия. Это означает: мама меня больше не любит!

Если мы говорим: «Тому, кто не спит, я заклею ротик и глазки!» или: «Позову дядю, он тебя заберет!» – то должны понимать, что ребенок воспринимает это буквально! Одним таким высказыванием можно нанести малышу серьезную психологическую травму. И фраза становится мощным источником для страхов.

Ребенок еще недостаточно хорошо понимает речь взрослых. И это, в свою очередь, может становиться источником страхов. Малыш слышит обрывки взрослых разговоров, воспринимает слова нередко вне контекста, не понимает языковых игр, гипербол или иронии. Услышав в ответ на обычное: «Как поживаешь?» – родительское: «Помираю совсем...», – ребенок может прийти в ужас. То же касается телевизионных передач. Нередко стоит объяснить крохе значение сказанного, чтобы предотвратить появление неоправданных страхов.

Норма страха

Малыш до года в норме проявляет тревогу при громких звуках и в отсутствии матери. В 7 месяцев боится незнакомых взрослых, необычных предметов, странно развивающейся ситуации.

В 2-3 года ребенок может бояться животных, наказаний, боли (у врача), одиночества и темноты.

В 3-4 года появляются страхи, связанные с развитием фантазии. Малыш может сам придумать какое-то чудовище и потом долго его бояться. В этом возрасте нельзя пугать ребенка колдунами, милиционерами и чужими дядями и рассказывать страшные сказки.

В 5-7 лет начинает формироваться абстрактное мышление – это возраст страха смерти, своей или близких. Поэтому многие обычные бытовые или природные ситуации (гром, гроза и т.п.) могут вызывать панику.

В 7-8 лет (когда ребенок становится школьником) появляются «социальные» страхи: «смогу ли я?», «успею ли?», «поймут ли меня?», «не будут ли меня обижать на новом месте?» и даже «не потеряюсь ли я по дороге в школу?»

В семье, где часто вспыхивают конфликты между родителями, дети зачастую подвержены страхам. Напряженная атмосфера делает их более тревожными, чем сверстников из семей с благоприятным психологическим климатом. Родителям важно знать, что эмоциональная чувствительность детей к конфликту родителей имеет тенденцию увеличиваться с возрастом!

Многие родители ходят в гости, театр или ездят отдыхать без детей. Ребенок ощущает себя брошенным, ему не с кем поговорить о своих проблемах и тревогах. У таких детей появляется страх одиночества. В дистанционных семьях у детей есть все предпосылки стать наркоманами! Они ищут друзей и эмоциональную поддержку на стороне, в кругу сверстников, однако при этом часто становятся объектом вымогательства и обмана. Поэтому если родители по каким-то причинам не могут уделить ребенку много времени, то следует хотя бы завести животное, чтобы малыш реализовал свои нежные чувства, ухаживал за ним. Дружба и любовь – вот все, что нужно крохе.

Современная психология делит страхи на следующие виды:

навязчивые страхи: гипсофобия (страх высоты), клаустрофобия (боязнь закрытых пространств), агорафобия (боязнь открытых пространств), ситофобия

(боязнь принимать пищу) и т.д. Их сотни и тысячи. Эти страхи ребенок испытывает в конкретных ситуациях, боится обстоятельств, которые могут их за собой повлечь.

бредовые страхи: причину появления этих страхов найти невозможно. Как объяснить, почему ребенок отказывается принимать ту или иную пищу, боится надеть тапочки или завязать шнурки? Бредовые страхи часто говорят об отклонениях в психике;

сверхценные страхи – самые распространенные (90%). Связаны с так называемыми «идеями фикс». Это страхи социальные: боязнь отвечать у доски, страх смерти.

Помочь перерасти

О многих детских проблемах можно сказать: «Перерастет!»

Со страхами не все так просто. Ребенок растет – и страхи растут вместе с ним. Любые страхи детей требуют от родителей внимательного и тактичного отношения. Если ваш ребенок боится засыпать в темноте или оставаться один, ни в коем случае нельзя подвергать его «закаливанию» и запирает одного в темной комнате, «чтобы привыкал». В этом случае он не избавится от своего страха, а лишь приобретет новые опасения или иные расстройства.

Рассказывая о травмирующем событии, ребенок отодвигает его от себя, делая далеким и туманным, приглушая яркость восприятия.

Недавно имевший место травматический опыт можно обыграть. А в игре снимается психологическая проблема.

Игра «Прятки»

Позволяет снять страх темноты, одиночества, замкнутого пространства. Заранее оговариваются места, где прятаться нельзя. Затем выключается свет, остается только ночник. Ведущий обходит квартиру с шуточными угрозами в адрес прячущихся. Лучше, когда ребенок сразу становится ведущим, это позволяет ему преодолеть страх и нерешительность. Хороших результатов можно добиться, когда ведущие взрослые «сдаются», так и не найдя прячущегося ребенка.

Игра «Жмурки»

Помогает научиться воспринимать темноту не только как источник опасности, но как игровую территорию.

Использование «перчаточных» кукол.

Очень помогают преодолеть страхи. Поиграйте с ребенком в «страшное», пусть он «спасет» зайчишку или тигренка от опасностей, посоветует, как ему стать смелее. Пояснять ребенку, что он может теперь вести себя как смелый герой, совсем не нужно, пусть осознание произойдет на метафорическом уровне игры.

Рисование страхов также помогает снизить их интенсивность. Можно рисовать страшилище и одновременно сочинять сказку о нем. Финал можно варьировать, изменять (например, помочь страху найти друзей, которые помогут ему измениться и перестать быть страшным). Серия полученных рисунков (отображающая динамику изменения страха) даже может стать диафильмом, если рисунки соединить между собой. Каждый показ с пояснениями будет увеличивать дистанцию между малышом и его страхом.