

Помогите, я боюсь ... (о детских страхах)

Страхи – это ощущение беспокойства или тревоги, возникающее в ответ на реальную или воображаемую угрозу для жизни или благополучия.

У детей страхи, как правило, являются результатом психологического воздействия взрослых людей (чаще всего родителей), или самовнушения. Появление такой проблемы у ребёнка – повод задуматься родителям. Не стоит оставлять её без внимания, ведь невротические проявления у взрослых людей часто бывают следствием не разрешившихся детских страхов.

Страхи появляются у 40% детей и могут получить отголоски во взрослой жизни. Поэтому задача каждого родителя, воспитателя и педагога-психолога вовремя помочь ребёнку справиться с его страхами.

Страх является наиболее опасной эмоцией. Это реакция на действительную или мнимую (но переживаемую как действительность) опасность. Организм человека устроен так, что борьба со страхом не может продолжаться долго. На биологическом уровне реакция на страх – выделение в кровь большого количества адреналина, вызывающего в организме человека гормональный взрыв. На психологическом уровне – это боязнь ситуаций (предметов, людей, событий), влекущих за собой выделение данного гормона.

Страхи у детей появляются вместе с познавательной деятельностью, когда ребёнок растёт и начинает исследовать окружающий мир. Он развивается в социуме, и ведущую роль в воспитании играют взрослые. Поэтому от того, насколько грамотны будут наши слова и поведение, зависит психическое здоровье малыша.

Причины возникновения детских страхов

Существует несколько причин возникновения страха.

Первая и наиболее понятная причина – конкретный случай, который напугал ребёнка (укусила собака, застрял в лифте). Такие страхи легче всего поддаются коррекции. Но не у всех детей, покусанных собакой, развивается стойкий, заметный окружающим страх. Во многом это зависит от особенностей характера ребёнка (тревожность, мнительность, пессимизм, неуверенность в себе, зависимость от других людей и т. д.). А эти черты характера могут возникнуть, если родители сами запугивают малыша: "Не будешь спать – заберёт Баба-яга!".

Самые распространённые – это внушенные страхи. Их источник – взрослые (родители, бабушки, воспитатели), которые непроизвольно, иногда слишком эмоционально, предупреждают ребёнка об опасности, часто даже не обратив внимания на то, что его напугало больше: сама ситуация или реакция на неё взрослого. В результате ребёнок воспринимает только вторую часть фраз: "Не ходи – упадёшь", "Не бери – обожжешься". Ребёнку пока ещё не ясно, чем ему это грозит, но он уже чувствует тревогу, и естественно, что у него возникает реакция страха, которая может закрепиться и распространиться на исходные ситуации. Такие страхи могут зафиксироваться на всю жизнь.

Ещё одна из наиболее частых причин страха – детская фантазия. Ребёнок нередко сам придумывает себе предмет страха. Многие из нас в детстве боялись темноты, где перед нашим взором оживали монстры и призраки, а из каждого угла на нас набрасывались чудища. Но каждый ребёнок по-разному реагирует на такие фантазии. Кто-то сразу их забудет и успокоится. А у кого-то это может привести к непоправимым последствиям.

Чувство страха может сформироваться из-за внутрисемейных конфликтов. Очень часто ребёнок чувствует вину за конфликты родителей или боится оказаться их причиной.

Нередко причиной страха становятся взаимоотношения со сверстниками. Если детский коллектив не принимает ребёнка, его обижают, и малыш не хочет идти в детский сад, вполне вероятно, что он боится быть униженным. Также причиной может быть распространение страхов среди детей. Например, более сильный ребёнок может запугивать малыша разными историями.

Причина последняя – наличие более серьезного расстройства – невроза, которое должны диагностировать и лечить медицинские работники. Проявлением невроза можно считать те страхи, которые не являются нормой для данного возраста ребенка, или очень сильное проявление страхов, которые входят в понятие нормы.

Это так называемые возрастные страхи, появляющиеся у эмоциональных и чувствительных детей.

Существуют также косвенные причины (предпосылки), которые создают условия для развития детских страхов. Так, неправильное поведение матери, которая берёт на себя роль главы семьи, вызывает у ребёнка беспокойство. Плохо действует на ребёнка стремление матери поскорее выйти на работу после декретного отпуска, при этом ребёнок чувствует острую нехватку в тесном общении с ней.

Более подвержены страхам дети из неполных семей, а также единственные дети в семье, которые становятся центром забот и тревог родителей. Возраст родителей также оказывает своё влияние – чем старше родители, тем сильнее склонны их дети к развитию тревоги и беспокойства. Влияет на появление страхов у детей и перенесённый мамой во время беременности стресс или конфликтная обстановка в её семье в период вынашивания ребёнка.

Основные виды страхов у детей.

Страх одиночества. Практически каждому из детства знаком страх остаться дома одному. Вызвано это у ребёнка чувством ненужности, незащищённости, недостаточной любви родителей, которые оставили его одного. В таком случае нужно убедить малыша, что дом – безопасное место, и хотя вам и приходится уходить, вы всё равно очень любите своего мальчика или девочку. Договоритесь о времени, когда следует ожидать вашего возвращения, и обязательно позванивайте время от времени. Хотя, скорее всего, полностью этот страх исчезнет только при взрослении ребёнка.

Боязнь темноты. Часто встречающимся страхом является боязнь темноты. Бывает, что их провоцируют сам взрослые или кто-то из друзей, выскакивая из темноты и крича страшным голосом «У-У-У!» или рассказывая, что в темноте летают какие-нибудь приведения. Иногда избавиться от этого помогает своеобразное «закаливание» темнотой (постепенное увеличение времени нахождения в тёмной комнате, или даже сидение в ней с фонариком, показывая, что там, кроме предметов ничего нет и быть не может). Но лучше не мучить ребенка и включать ему свет, давая возможность увидеть, что ничего не изменилось и спокойно ждать, когда малыш подрастёт.

Страх смерти. Страх смерти у ребёнка наиболее неблагоприятно сказывается на психике, поэтому никогда не говорите ему фразы типа: «если ты меня не слушаешься, я могу заболеть и умереть». Постарайтесь оградить его от посещения похорон как минимум до 10 лет. Однако периодически упоминайте при нём об умерших родственниках, так приходит понимание того, что и после смерти человек продолжает жить, неважно где – в разговорах, в сердцах людей, но он не исчезает окончательно. Если это не помогает, лучше обратиться к специалисту.

Как избавиться от страхов.

Нужно сказать, что если ребёнок правильно развивается и здоров, то к 16 годам всяческого рода страхи у него должны исчезнуть. Однако заблуждением является мнение, что ребёнок вообще никогда не должен испытывать тревожные чувства. С увеличивающейся познавательной деятельностью растущего организма, избежать их появления просто невозможно, а может быть и не нужно. Но всё хорошо в меру, поэтому, если страхи мешают ребёнку жить качественно и счастливо, с ними нужно бороться.

Что делать, если страхи у вашего ребёнка возникают очень часто и расшатывают его и без того слабую нервную систему.

Прежде всего, запомните то, чего нельзя делать ни в коем случае:

- Наказывать ребёнка за его страхи.
- Насмехаться над ним, пытаться уличить его в притворстве или глупости.
- Не пытаться насильно поместить малыша в этот страх (заставлять его погладить собаку, которую он панически боится).
- Не позволять бесконтрольно смотреть фильмы ужасов или читать книги или журналы со страшными сюжетами.

Чем родители могут помочь ребёнку:

- Внимательно выслушать и понять чувства малыша, т.к. любой страх представляется реальной опасностью его жизни. При этом ребёнок выплеснет свои эмоции, ослабит их, и вы составите полное представление о причинах и картине его переживаний. Однако нельзя открыто настаивать на том, чтобы ребёнок рассказал причину своих страхов, так как проблема обострится ещё больше и закрепится. Говорить с ним напрямую можно в том случае, если он сам проявляет инициативу. В противном случае, нужно осторожно наблюдать и задавать наводящие вопросы.
 - Заверить в том, что вы его очень любите, и если возникнет такая необходимость, то обязательно защитите.
 - Найти ребёнку дополнительных защитников в лице игрушечных фигурок, фонарика, одеяла.
 - Развеять фантазии малыша реальностью, найдя простые объяснения страшным, по его мнению, предметам и явлениям.
 - Рассказать, что если придерживаться определённых правил, то всё будет хорошо.
 - Вместе читать истории и смотреть мультфильмы, в которых вначале страшные монстры, а в конце они оказываются всего лишь фантазией (например, мультик про крошку енота, который боялся собственного отражения в реке).
 - Показать ребёнку, как можно «изливать» страхи на бумаге и провести «ритуал» их уничтожения.

Как реагировать на детские страхи.

Как реагировать на детские страхи? Очень по-разному, единого рецепта нет. На какие-то страхи ребенка можно и нужно весело рассмеяться, с какими-то страхами нужно серьезно и вдумчиво работать.

Ребенок боится один заходить в комнату и вообще темных мест. Что делать? Больше играть с детьми в подвижные игры, и пусть среди этих игр будут прятки. А в прятках ему рано или поздно нужно будет прятаться где-то в темном углу, в каком-то шкафу, в какой-то дальней комнате - и в он в потоке игры начнет забывать о своих страхах.

Одна из самых больших проблем детского фантазирования связана с неразвитостью самоосознания у ребенка. Из-за этого он часто не может различить, что является реальностью, а что - его собственными переживаниями и фантазиями.

Вопросы о жизни и смерти возникают в процессе столкновения с представлением о конечности жизни. Результат новых детских переживаний - внезапное появление новых страхов и рост тревожности.

Какая-то непонятная, но могучая сила наперекор разуму и страху влечет детей к тому, чтобы переступить территориальные запреты и пережить нечто исключительно важное, без чего будет трудно жить дальше.

Самым действенным способом устранения кошмарных снов будет уменьшение дневных страхов у детей, повышение их уверенности в себе, налаживание взаимоотношений в семье.

Маленькие дети всегда находятся во мраке в том смысле, что их неопытность, невежество, отсутствие точного понимания, что реально, а что нет, отдают их на растерзание

непосредственных ощущений момента. Мысль о том, что родителей могут забрать от них ангелы или Бог, является для детей весьма тревожащей и пугающей.

Ребенок, включаясь в игру, переступает порог застенчивости и страха, одерживает победы и терпит поражения, постоянно соразмеряя свое поведение с требованиями группы. Подражание в игре любимым героям, бесстрашным летчикам, морякам помогает побороть страх и испуг, неизбежные в любой игре.

Иногда не понятно, ребенок действительно чего-то боится или больше придумывает свой страх. Иногда вполне понятно, что ребенок свой страх придумал, но от этого не всегда легче. Дети сами справляются со своими страхами, если в семье жизнерадостная атмосфера.

Водобоязнь у детей относится к невротическим симптомам. Приходит внезапно, в возрасте 4-5 лет. Казалось бы, еще год назад малыш резвился в воде, за уши не вытянешь - и вдруг панический страх зайти даже по колено.

Как бороться с детскими страхами. Советы психолога.

С чего начать

Надо понимать, что если страх сильный и сохраняется продолжительное время, то это, скорее всего, не просто страх, а вершина айсберга какой-то эмоциональной трудности ребёнка. Какой именно — разобраться сразу даже специалисту бывает непросто. Поэтому хорошо бы внимательно и аккуратно обращаться с той информацией, которую предоставляет ребёнок, а не отмахиваться словами «ничего страшного, само пройдет» или «перерастёт».

Чек-лист для поэтапной коррекции страхов

1 этап. Не игнорируйте

Начинать нужно с искоренения представления (если оно, конечно, у вас есть) о том, что чем меньше говоришь о травмирующей ситуации или страхах с ребёнком, тем ему будет легче и он скорее все забудет. Это не так. Так вы скорее [вырастите невротика](#), обуреваемого кошмарами.

Если вы не разговариваете с сыном или дочерью о том, что их тревожит, чего они боятся, то вместо облегчения происходит усиление симптомов, потому что дети остаются один на один со своими тревогами. Поэтому внимательно выслушивайте ребёнка, если он говорит о том, чего боится, переспрашивайте, задавайте уточняющие вопросы: «А какое привидение тебе снится? Оно большое? Как оно выглядит? У него цветная одежда или однотонная? Что делаешь ты в этом сне?» и тому подобные.

2 этап. Не отрицайте

Ни в коем случае не начинайте убеждать ребёнка, что всего этого не существует, не смейтесь над тем, что он вам рассказывает. Поставьте себя на его место: представьте на минутку, что у вас в шкафу кто-то живёт, вы слышите его и даже иногда видите. Но все вокруг отрицают это и подсмеиваются над вами. Чувствуете, как становится ещё страшнее? То-то же!

3 этап. Воплощайте

Предложите ребёнку нарисовать страх (или сон, если речь идёт о нём). Не вмешивайтесь в творчество, не критикуйте, не подсказывайте. Поддерживайте простыми словами «ого!», «вот это да!», «ну надо же!» «как интересно!», проявляйте заинтересованность, включитесь в процесс. Рисование — это один из этапов работы со страхами.

4 этап. Рисуйте «безопасные» рисунки

Предложите ребёнку подрисовать что-то изображению, что-нибудь добавить в рисунок, чтобы стало не так страшно. Например, привидение можно украсить бантиками, а страшного волка посадить на цепь или в клетку. Обычно дети с этим неплохо справляются.

Будьте на одной эмоциональной волне с ребёнком: смейтесь, если он смеется, хмурьтесь, если он серьёзен и угрюм

Это поможет ему почувствовать себя в безопасности рядом с вами.

5 этап. Уничтожайте страхи

Спросите у ребёнка, что он хочет сделать с этим рисунком: разорвать, скомкать

и выкинуть и т. д. В моей практике были дети, которые просили помочь сжечь эти рисунки и даже закопать во дворе. Некоторые просили меня запереть эти образы в ящике моего стола, после чего с облегчением уходили с родителями домой.

Альтернатива рисованию страхов

1. Истории

Неплохо работает метод рассказывания историй. Почитайте в интернете про методику Р. Гарднера или поищите статьи по запросу «Методики рассказывания историй с детьми».

Рассказывание историй — эффективный метод при проработке не только страхов, но и других трудностей. Кроме того, этот метод показывает ребёнку, что у него есть поддержка в вашем лице.

Можно сочинять рассказы на острые для ребёнка темы, добавляя предложения по очереди или целыми смысловыми частями. Кстати, этим можно заниматься в дороге: в машине, на прогулке или по пути из детского сада, школы, магазина.

2. Сказкотерапия

Со страхами у детей хорошо работает метод сказкотерапии. Если вы хотите попробовать себя в роли не просто рассказчика, а сказочника-целителя, возьмите себе в помощники книгу «Жила-была девочка, похожая на тебя», автор — психолог Д. Бретт (Австралия). На мой взгляд, эту книжку должен прочитать каждый заботливый родитель — в ней есть примеры, рецепты и рекомендации, что говорить ребёнку, который попал в трудную ситуацию.

3. Ролевые игры

- Попробуйте разыгрывать сценки на столе или на полу, используя небольшие игрушки. Конечно, это должны быть истории про то, чего ребёнок боится, ведь именно с этим страхом мы решили работать. Можно иногда помогать ребёнку, показывая те модели поведения, которые будут эффективными, чтобы победить страх.

- Дети любят ролевые игры, а значит, можно разыграть живую сценку (не игрушками), где ребёнок выступает в роли своего пугающего персонажа, а вы — тот, кто боится. Бойтесь натурально — обычно это очень поддерживает и заводит детей!

- И последний, самый важный этап (этот способ хорошо описан в книге А. Захарова, о которой я писала выше) — вы играете роль страха, а ребёнок сражается и побеждает вас. В этом месте будьте готовы к тому, что ребёнок может вас кусать и бить совсем не по-детски. Не ругайте его за это и не ограничивайте, ведь сила выражения эмоций часто зависит от того, как долго человек в себе копил и носил всё это.

Рекомендованная литература для родителей по теме борьбы с детскими страхами:

1. А. Захаров «Дневные и ночные страхи у детей»;
2. Д. Бретт «Жила-была девочка, похожая на тебя»;
3. Р. Гарднер, Методика сочинения историй.