

ДЕТСКИЕ СТРАХИ



Чувство страха сопровождает каждого человека на протяжении всей его жизни: от рождения и до смерти мы испытываем тревожные ощущения ужаса, испуга, боязни и опасений. «Ничто не страшно только дураку!» — напишет поэт Г. Гейне, предвосхищая выводы современной психиатрической науки: на земле действительно нет таких психически здоровых людей, которые

бы совсем ничего и некогда не боялись. Порой это внезапно возникшее чувство логически объяснимо и даже оправданно, но в большинстве случаев феномен возникновения страха остается необъяснимым.

Что такое страх

Классическая психология интерпретирует страх как личностную эмоцию (внутреннее кратковременное чувство), современная психология нередко относит это явление в категорию чувств человека (внутреннее стабильное и длительное переживание). Так чем же действительно является страх: это чувство, или эмоция?



Четкого деления этих понятий не существует. С одной стороны, страх — эмоция, носящая быстропроходящий характер и направленная на мобилизацию защитных источников человеческого организма. С другой — чувство, длящееся долгое время, периодически пропадающее и возникающее, способное к различным

метаморфозам; оно несет явный деструктивный характер и является порождением сознания человека.

В главном же взгляде на страх и природу его возникновения эти направления психологической науки едины: по мнению психологов, страх представляет одну из базовых врожденных типов реакции сокровенного человека на внешний мир и его раздражители.

Детские страхи — откуда они берутся

В среде врачей, психологов и психотерапевтов существует мнение, что свой первый страх ребенок испытывает еще в процессе своего рождения: проходя родовыми путями младенец претерпевает запредельную боязнь и панический ужас. Возможно, это и не так; но, с первых часов жизни, младенец уже пугается разных звуков, затем незнакомых интерьеров, а чуть позднее и малознакомых людей.

Малыш, только появившись на свет, уже очень остро чувствует свою обособленность от незнакомого окружающего мира.

Взрослея, маленький человечек расширяет круг своих познаний; проявившийся интерес к изучению внешнего мира развивает фантазию малыша и чем больше раздвигаются горизонты постигаемого им мира, тем сильнее он настороженно предчувствует его злонамеренную коварность. «Страх — это болезненное ощущение своей исключительности», — заметит однажды К. Чуковский.

Возрастные детские страхи

Этой категории страха подвергаются все дети. Особенно явно их переживают личности утонченно чувствительные и эмоциональные, в этом проявляются их особенности психического и личностного становления. Основные типичные страхи ребенка несложно распределить по основным возрастным периодам.

Первые шесть месяцев:

неожиданный звук, шум, громкая речь;
резкие движения окружающих людей;
угроза падения, плохое удержание.

От семи месяцев до одного года:

громкий шум, звуки бытовой техники;
незнакомые люди;
переодевание и купание (боязнь водостока в ванной комнате);
смена привычного окружения (другой интерьер квартиры, поликлиника);
высота и угроза падения;
непредвиденные обстоятельства.

От одного года до трех лет:

громкий шум, звуки бытовой техники;
расставание с близкими;
незнакомые сверстники, незнакомые люди;
купание (боязнь водостока в ванной комнате), процесс укладывания ко сну (страх отключения сознания, первые осознанные кошмары во сне, неожиданное пробуждение);
травмы и падения;
туалет (унитаз и процесс спуска воды);
перестановка мебели;
резкая смена погоды (особенно гроза).

От трех до шести лет:

громкий шум, звуки бытовой техники;
смерть (близких людей, животных);
ночные кошмары;
огонь или пожар;

болезнь и больницы;
резкая смена погоды (особенно гроза).

От шести до семи лет:

громкий шум, звуки бытовой техники;
сказочные и другие создания «потусторонней» реальности (Баба-Яга, призраки, зомби и прочая «нечисть»);
травмы, порезы;
потеря родителей;
темнота и одиночество перед сном (кошмары и видения);
переход в школу;
физическое наказание родителей; конфликты или непонимание со сверстниками в школе.



От семи до восьми лет:

темные, кажущиеся зловещими, места;
катастрофы и различные «жестокости» в СМИ и ТВ — каналах;
кажущаяся утрата любви близких людей, потеря взаимопонимания с друзьями;
неожиданные изменения в школьной, или домашней жизни (оторванность в следствии каких-то причин от одной из них);
физическая «взбучка» от родителей; конфликты или непонимание со сверстниками в школе.

Дорогие родители, воспринимайте страхи ребенка естественно. Если они не сильны и не периодичны, просто «переключайте» ребенка на интересное занятие. Главное, чтобы малыш почувствовал уверенность, поддержку, понимание и родительскую любовь.

Преодоление страхов у малыша – долгий и нелегкий процесс, требующий от родителей теплого участия и знания сути происходящего. Должно не просто «приглядывать» за ребенком, а буквально жить с ним одной жизнью, проникая в его сокровенный мир; и одновременно с этим, с «холодной головой», просчитывать – не проявляется ли при этом безграничная опека, или, наоборот, повышенная взыскательность.

Ребенок не виновен в том, что боится. Для него такая реакция на новый непознанный мир естественна; но эта реакция свидетельствует и о некотором недоверии малыша к родителям. Это всегда нужно учитывать и помогать ребенку находить оптимальные варианты для выстраивания доверительных взаимоотношений.

Не пытайтесь оградить ребенка от всех жизненных препятствий – в итоге он потеряет связь с настоящим миром, утратит самостоятельность и способность к адаптации. Но не воспринимайте страхи как младенческую

слабость и трусость – ребенок замкнется в себе, испуг скроется в подсознании и в дальнейшем проявиться в ситуации стресса.

Как справляться с детскими страхами

1. Ни в коем случае не ругайте ребенка за проявление боязни и тем более не наказывайте за нее.
2. Не фиксируйтесь на страхах ребенка. Ребенок не должен слышать, как вы говорите кому-то: «Он у нас такой робкий! Лифта – и то боится» или «Он один ни в какую не останется. Я ни на минуту не могу отойти».
3. Научите ребенка испытывать положительные эмоции от общения с родителями, сверстниками, взрослыми.
4. Постарайтесь создать атмосферу максимального психологического комфорта для ребенка. Во-первых, вы должны по возможности облегчить его страдания: оставлять в комнате зажженный ночник; крепко держать за руку, проходя мимо собаки; ходить пешком, если он боится лифта. Во-вторых, необходимо как можно чаще подчеркивать, что ничего плохого не случится, что вы, большие и сильные взрослые, всегда придете ему, слабому, на помощь.
5. Попытайтесь создать в семье защитную ауру, которой лишено общество в целом. К примеру, не нужно рассказывать при детях, что «кругом сплошная мафия, что милиционеры и преступники одним миром мазаны». Бывают обстоятельства, с которыми совсем не обязательно знакомить ребенка детально. В первую очередь это касается смерти близких. Это не значит, что нельзя при ребенке вспоминать умерших – можно и нужно! Так же как и вместе ходить на кладбище. Но смотреть на мертвого человека – слишком тяжелое испытание для ребенка.
6. Не следует во что бы то ни стало приучать маленьких детей спать одних.
7. Почаще анализируйте, какие ваши действия приносят пользу ребенку, а какие – вред.
8. Один из основных принципов коррекции страхов – смеяться не над ребенком, а вместе с ребенком над его страхом, чтобы «страшилка превратилась в смешинку».
9. Маленький человек не только подражает взрослому в его поведении, но и перенимает его оценки. Поймите, что ваши личные страхи и опасения могут стать причиной страхов вашего ребенка. Будьте смелыми.
10. Всякий раз, когда это возможно, надо давать ребенку действовать самому. Ребенок должен понять, что родители не собираются перекладывать на его плечи заботу о его безопасности, они всегда будут о нем заботиться и защищать. Но в некоторых ситуациях со своим страхом он в состоянии справиться сам.
11. Воспользуйтесь воображением вашего ребенка. Если он придумал себе страх, он может сделать и обратное. Успокойте малыша. Скажите ему, что если он будет осторожен, ничего плохого не случится.
12. Контролируйте, что смотрит ребенок по телевизору. Постарайтесь, чтобы он не видел сцен с запугиванием и насилием.

13. Соберите факты. Если малыш, например, боится молнии, расскажите ему доступно и интересно о природе этого явления. Это поможет уничтожить страх.

14. Используйте прием проигрывания страха в игре. Для нее необходимо подобрать именно те игрушки, которые похожи на предмет боязни ребенка (собака, «страшилка» и т. д.). В игре ребенок должен как бы «расправиться» со своим страхом, отыграть свои эмоции в символической форме и избавиться от напряжения. При этом взрослый может комментировать поведение «страшилки». Например, если ребенок боится паука, то можно проигнорировать его жестом или репликой: «Уходи, паучок, не мешай нам играть». При этом важна спокойная интонация, заряжающая ребенка уверенностью.

15. Составьте план. Например, если ребенок боится собак, составьте с ним план, как вы будете знакомиться с соседским Бобиком. И хвалите ребенка за то, что ваш малыш следует намеченному плану.

16. Используйте методику так называемых эмоциональных качелей. Простейшим примером этого является подбрасывание ребенка на руках: он то летит вверх, то возвращается на руки взрослого, которые являются для него символом защиты. Подобные «качели» можно разыгрывать с любым страшным предметом. Например, ребенок то забегает в темную комнату, то выбегает из нее. Можно слегка подразнить игрушечную собачку, а затем «успокоить» ее, погладить ее, убедившись, что она не опасна. Полезно приписать этой собаке роль защитника. В этой роли может быть и любимая игрушка, кукла: «Пока кукла с тобой, тебя никто не тронет, спи спокойно». Плюшевая игрушка, которая сможет защитить от воображаемых чудовищ, – хороший помощник в борьбе со страхами.

17. Весьма важно следить, чтобы ребенок не мучился от безделья. Замена ничегонеделания деятельностью – общая оздоровительная процедура для психики.

18. Очень полезна игра в театр, когда сам ребенок превращается в любимого героя. Этот персонаж может попадать в страшные истории и с достоинством из них выходить. После завершения спектакля-игры должно наступить облегчение от самого факта победы над злом и его носителем.

19. Весьма полезно самому ребенку сделать куклу пугающего объекта или нарисовать его, а затем как бы проанатомировать на предмет анализа опасности. Например, рисунок страшной собаки, а рядом – автопортрет самого ребенка, по возможности – большого, сильного, с каким-то предметом в руках, придающим дополнительную силу (меч, палка, ошейник).

Консультацию подготовила:

Сидорова Светлана Сергеевна, педагог-психолог МДОУ "Детский сад № 228"