

Детские страхи: как помочь ребёнку в зависимости от ситуации и возраста?

В каждом возрасте дети чего-то боятся: двухлетние малыши — злую Бабу-Ягу, дошкольники — оставаться одни дома, в начальных классах — принести из школы двойку и не оправдать ожиданий, подростки — публичного осмеяния и непризнания. С одной стороны, всё это кажется закономерным, потому что со временем исчезает. С другой, всегда есть риск, что детские страхи перерастут в патологическую фобию и отрицательно скажутся на психическом развитии. Поэтому так важно понять почему они возникают и что делать родителям, чтобы они прошли бесследно и никак не влияли на будущую жизнь ребёнка.

Причины



Семья

Родители должны осознать одну простую истину: чаще всего детский страх — это следствие их собственного неправильного поведения: гиперопеки, тревожности, постоянной занятости на работе, недостатка заботы и любви. Да, зародиться он может вне семьи: в детском саду, на улице, у кого-то в гостях. Но укореняется только под влиянием родительской реакции. Если ситуация высмеивается, воспринимается не всерьёз, вообще игнорируется, впоследствии это способствует развитию более глубокой и трудноискоренимой фобии.

Когда виноваты родственники (родители, семья):

1. Родственники сильно и постоянно чего-то боятся.
2. Постоянные напоминания ребёнку о том, как он чего-то испугался, насмешки над этой ситуацией.
3. Чересчур властное, авторитарное поведение родителей.

4. Отсутствие разговоров по душам.
5. Постоянное присутствие пугающего фактора.
6. Одиночество: единственный ребёнок в семье, друзей нет, родители постоянно на работе.
7. Наказание за любую эмоцию (нельзя кричать, громко смеяться, плакать).
8. Непонимание со стороны родителей.
9. Гиперопека.
10. Неполная, неблагополучная, замкнутая семья.

В этих случаях, чтобы помочь ребёнку преодолеть страх, родители должны в корне изменить своё поведение.

Психотравмы

Второй блок факторов, способствующих развитию фобий, — психотравмирующая ситуация, основанная на сильном испуге. Это может быть что угодно:

- внезапный громкий крик;
- паника кого-то из взрослых;
- разговоры на повышенных тонах в семье;
- укус животного или насекомого;
- падение с высоты;
- тяжёлая физическая травма;
- авария;
- смерть и похороны кого-то из близких;
- стихийное бедствие.

Если ребёнок воспитывается в положительной, спокойной обстановке, в подобных ситуациях он переживает кратковременную эмоцию. При правильном поведении родителей (не акцентировать на этом внимание, успокоить, отвлечь, постараться забыть) она исчезает и не оставляет следа. В противном случае трансформируется в фобию и становится психотравмирующей ситуацией, порождающей различные психические расстройства и внутренние комплексы.

Физиология

К причинам возникновения детских страхов относятся также:

- младший возраст: чем меньше лет — тем их больше;
- пол: девочки боятся чаще, чем мальчики;
- возраст родителей: чем старше — тем пугливее;
- внутриутробный испуг, если мама во время беременности пережила психотравмирующую ситуацию;
- органические заболевания мозга и черепно-мозговые травмы, которые могут оказать патологическое влияние на фантазию;
- чрезмерно чувствительный тип нервной системы;
- недостаток физической активности;
- наследственность.

Механизм развития страхов под влиянием физиологии наименее изучен и строится в основном на гипотезах. Например, никто из специалистов на сегодняшний день не может объяснить, почему у ребёнка, родившегося у родителей, которым ещё нет 30 лет, гораздо меньше фобий и тревожных состояний, чем у того, кто появился на свет, когда мама и папа перешагнули этот возрастной рубеж. Однако это научно подтверждённый факт/

Или, к примеру, наследственный фактор. Генетики пока не могут дать ответ, почему некоторые фобии передаются по наследству. Малыш, который никогда в жизни не видел пауков и не знает, опасны они или нет, кричит в ужасе, если один из родителей страдает арахнофобией. Почему так происходит — ещё только предстоит выяснить.

Другие причины

Чрезмерная фантазия

Увлечение фантастическими мультфильмами и книгами, ужастиками может порождать в сознании ребёнка существование потустороннего мира, параллельной реальности. На фоне богатой фантазии это чревато бессонницей и элементарной бытовой трусостью. Боязнь спать без света, идти одному в другую комнату, заглянуть в чулан или подвал становятся настоящими психотравмирующими ситуациями. Любая тень на стене воспринимается как монстр, любой шорох — как присутствие привидений.

Социальная дезадаптация

Любой межличностный конфликт вне дома может превратиться для ребёнка в устойчивую боязнь дальнейшего общения и новых знакомств. Причиной может стать самая незначительная ситуация — вскользь брошенное обидное слово, публичное высмеивание, грубое замечание со стороны воспитателя или учителя. В дальнейшем это будет проявляться в скованности и **аутизме**.

Постоянное напряжение

Причина может присутствовать как в семье, так и в социальном окружении вне дома (в детском саду, школе, дворовой компании). Если ребёнок постоянно слышит о каком-то конкретном ужасном случае (убийстве, смерти, пожаре), у него вырабатывается к нему устойчивая боязнь. Дошкольники, например, часто придумывают себе монстров и стараются облегчить свою ношу, напугав ими других. Известен феномен цепной реакции, когда в группе детского сада малыши боялись одного и того же чудовища, которое оказалось плодом воображения одной из девочек. Такие ситуации — далеко не редкость.

Психические расстройства

Страхи свойственны детям, страдающим различными заболеваниями нервной системы и психики. Если они вовремя не были распознаны взрослыми, то могут перерасти в серьёзные патологии. Чаще всего причиной становятся неврозы.

Копирование реакции

Психотерапевты считают, что в насаждении детских страхов чаще всего виновато общество, окружающее ребёнка. При столкновении с чрезвычайной ситуацией он смотрит на реакцию других людей — родителей, сверстников, взрослых. В зависимости от того, какая она — испуг или спокойствие — у него формируется устойчивый паттерн поведения. В следующий раз он отреагирует на неё так же.

Это доказывает исследование, проводившееся в одном из детских садов. Участники были старшего дошкольного возраста. В зоопарк этого города завезли редкое животное необычного вида — трубкозуба (экзотическую земляную свинью). В первой группе на занятиях воспитатели показывали фотографии этого зверька и, умиляясь, рассказывали, какой он симпатичный, добрый и общительный. Второй при этом говорили совершенно противоположное — насколько он опасный, агрессивный и неуправляемый хищник, который нападает на человека. После 2 недель подобной работы детей отвели в зоопарк. Как и следовало ожидать, малыши первой группы умилялись на необычное животное, подобно воспитателям, хотели его погладить и не испытывали никакого страха. Дошкольники второй группы даже не подходили к его клетке, жались к взрослым, а некоторые девочки визжали, когда зверёк пытался приблизиться.

Виды



Существует большое количество классификаций детских страхов.

Природные и социальные

Природные (основанные на инстинкте самосохранения)

смерти — собственной, родителей

замкнутого пространства;

темноты, глубины, высоты;

животных, чудовищ, насекомых

стихий: воды, огня;

крови, врачей, уколов;

громких звуков.

Социальные:

одиночества;

наказания;

осуждения;

быть не собой;

опоздания;

насмешек.

Сверхценные, навязчивые, бредовые

Сверхценные / воображаемые

Самые распространённые. Основная причина — безудержная фантазия, способная разрастаться до невероятных размеров. Это боязнь темноты, смерти родителей, когда ребёнок сам себя убеждает, что во мраке водятся чудовища. Или боится, что мама опаздывает с работы, потому что умерла.

- Навязчивые / реальные

Порождаются конкретными жизненными ситуациями, которые могут стать психотравмирующими. Если ребёнок на несколько часов застрял в лифте, у него надолго сохранятся пережитые в тот момент эмоции. Если не помочь ему избавиться от них, может развиться клаустрофобия.

- Бредовые

Наименее изученные детские страхи, причины которых не ясны. Иногда родители не могут понять, почему ребёнок боится собственного дедушку, или воробья, или других элементарных вещей и явлений. Чтобы разобраться в механизме их появления, психотерапевт может посоветовать гипноз.

Ситуативные и личностные

Ситуативные:

обусловлены конкретной опасной ситуацией — аварией, падением с высоты, смертью родителей; становятся психотравмирующей ситуацией, которая сказывается на всей дальнейшей жизни; легко перерастают в фобии.

Личностные:

обусловлены индивидуальными особенностями детской психики, характера причины — стеснительность, неуверенность, замкнутость;

проявляются чаще всего в новом коллективе, непривычной обстановке; со временем могут развиваться в аутизм и социальную дезадаптацию; возвращают внутренние комплексы и низкую самооценку.

Острые и хронические

Острые:

возникают в определённой ситуации; часто имеют кратковременный характер; при поддержке родителей или работе с психологом быстро уходят без последствий.

Хронические:

развиваются из острых при отсутствии необходимой поддержки со стороны взрослых; могут быть обусловлены предрасположенностью к тревожности; требуют психотерапевтического вмешательства; являются фобиями.

Фобии

Чаще всего у детей диагностируются страхи:

аблютофобия — умывания и купания;
агорафобия — открытого пространства;
акрофобия — высоты;
акустикофобия — громких звуков;
алгофобия — боли;
арахнофобия — пауков;
ахлуофобия — темноты;
бронтофобия — грома;
гемофобия — крови;
гипнофобия — сна;
кераунофобия — молний;
кинофобия — собак;
клаустрофобия — замкнутого пространства;
пирофобия — огня;

рабдофобия — наказания;
ятрофобия — врачей и многие другие.

Ночные страхи

Выделяются в отдельную группу как наиболее частые и опасные. Представляют собой парасомнии — поведенческие нарушения в различных фазах сна. Обусловлены незрелостью ЦНС, что объясняет частоту диагностируемых случаев у детей по сравнению со взрослыми. Проявляются в виде:

ночных кошмаров;
снохождений;
сноговорения;
сонного паралича;
бруксизма.



Самый рискованный возраст — от 3 до 12 лет. Причём мальчики страдают чаще. Какие проявления характерны:

- пробуждение от собственных движений и криков во сне;
- учащённое сердцебиение;
- сбитое дыхание;
- гиперемия, гипергидроз;
- расширение зрачков;

- крик, плач;
- отсутствие реакции на окружающих.

Такое состояние может длиться от нескольких секунд до часа. Возможные причины:

- наследственность;
- отсутствие режима сна;
- новая обстановка (в гостях, при переезде);
- приём психотропных препаратов и даже мультивитаминных комплексов;
- черепно-мозговая травма;
- лихорадка;
- перевозбуждение перед сном;
- стрессовая ситуация днём;
- полный мочевой пузырь;
- психическое и/или физическое переутомление.

Чтобы ночные детские страхи не переросли в патологию, важно вовремя обратиться за помощью к психотерапевту.

Возрастные страхи

Педагог-психолог М. Кузьмина провела исследование, на основании которого составила таблицу по возрастам. Для каждой половозрастной группы количество страхов строго регламентировано. Плюсы стоят напротив тех фобий, которые характерны для указанного пола и возраста.

Таблица «Детские страхи по возрастам (норма)»

Страхи	Мальчики						Девочки					
	Количество лет											
	6	7	8	9	10	11	6	7	8	9	10	11
Остаться дома в одиночестве	+						+		+	+		
Нападения	+	+				+	+	+	+	+		
Заболеть, заразиться			+		+	+						+
Умереть	+						+					
Смерти родителей		+	+					+	+			+
Чужих людей							+					
Потеряться												
Мамы и папы												
Наказания		+	+	+		+		+		+		+
Бабы-яги, Кощея...												
Опоздать в школу		+	+					+	+			
Перед тем, как заснуть					+							
Страшных снов		+	+			+	+					+
Темноты							+		+			
Животных: волков, змей, пауков					+			+	+	+	+	+
Транспорта (любого)				+								
Землетрясений, наводнений, бурь	+	+					+		+	+		
Высоты	+	+		+			+	+		+	+	+
Глубины	+		+				+			+	+	+
Тесных, маленьких помещений	+				+							
Воды							+		+			
Огня							+	+			+	
Пожара	+			+							+	
Войны				+	+			+		+		
Больших помещений, улиц			+					+		+		
Врачей				+		+			+		+	
Уколов						+	+	+			+	
Боли	+			+		+			+			+
Разных громких звуков		+			+			+				
Норма	9	8	7	7	6	7	12	11	10	9	9	8

Таблица наглядно демонстрирует, что с возрастом количество страхов увеличивается. Согласно исследованиям, их обычно больше у детей из неполных, неблагополучных и замкнуто живущих семей.

Постоянные страхи испытывают мальчики, выросшие без отцов. Согласно исследованию Кузьминой, из-за отсутствия положительного примера мужчины-родителя у них развивается неуверенность в себе и заниженная самооценка.

Таблица показывает и возрастные кризисы:

3-4 года — общее количество страхов у мальчиков уменьшается, у девочек — увеличивается;

- 6-7 лет;

- 11-12 лет.

Переломный возраст, так называемый экватор, — 7 лет. До него на первом месте — инстинктивная, беспричинная боязнь одиночества, собственной смерти. После они становятся более осознанными и социализированными: опоздать в школу, гибели родителей. Начиная с 12 лет, их количество постепенно сокращается. Нормальный подросток без психических отклонений к 16 годам не должен быть подвержен ни одному из вышеперечисленных страхов. Если некоторые из них присутствуют, это говорит о психологической незрелости личности, склонности к нервным расстройствам, депрессиям. Если их слишком много, это уже тревожный сигнал о наличии невроза или фобии.

Таблица «Страхи у детей дошкольного возраста»

№	Ведущие страхи	Процент частоты
1	Собственной смерти	83
2	Магических, сказочных существ	80
3	Одиночества	54
4	Нападения	51
5	Войны	42
6	Смерти родителей	29
7	Смерти папы/мамы	25

Что делать

Чтобы избавить ребёнка от страхов, родителям придётся провести фундаментальную работу как с его устоявшимися паттернами поведения, так и с собственными. Нужно быть готовыми к изменениям межличностных отношений и психологической атмосферы в семье.

Помогут справиться со страхами такие простые действия:

- пожалеть того, кого боится малыш (монстра, чудовища, соседского мальчика-забияку, паука);
- рассказать ему о собственных страхах и убедить в том, что все чего-то бояться — даже взрослые;
- использовать метод символического тотема — купить плюшевую игрушку (волшебное одеяло) и убедить ребёнка в том, что он будет его всегда защищать (что-то вроде ловца снов);
- вырабатывать позитивное мышление, во всём находить положительные моменты;
- устраивать ролевые игры, в которых чудовища всегда проигрывают и оказываются безвредными;
- просить нарисовать монстра, которое его пугает, а потом вместе посмеяться над ним;
- объяснять всё, что происходит вокруг, чтобы не было боязни элементарных звуков дождя по крыше, молнии и грома и т. д.

В маленьком возрасте все эти приёмы нужно проводить в виде игры.

Что придётся изменить в семье:

- уделять больше времени ребёнку, общаться, разговаривать по душам;
- обеспечить комфортную атмосферу в доме;
- ежедневно обнимать, целовать, брать за руку, сажать на колени;
- говорить о своей любви;

- убедить его в полной защищённости;
- нормализовать внутрисемейные отношения, давшие трещину;
- записать в секцию или кружок по интересам, чтобы некогда было думать о чём-то страшном, но при этом избегать переутомления.

Так как страхи детей часто сказываются на психосоматике, родителям необходимо снизить неприятные проявления подобного рода. Как можно уменьшить уровень тревожности:

- снизить нагрузки в школе и по дому;
- увеличить дозировку положительных эмоций;
- нормализовать режим дня: есть, спать, учиться, отдыхать, работать — строго по часам;
- обеспечить сбалансированное питание и полноценный сон;
- увеличить количество времени, проведённого на улице, и в обратной пропорции сократить время, которое ребёнок уделяет гаджетам;
- устраивать совместные прогулки, семейные мероприятия, путешествия, поездки в гости;
- приобщать к спорту, увеличить двигательную активность;
- перед сном организовывать успокаивающие ванны на травах.

9 категорических «нельзя» для родителей:

1. Не наказывать за трусость.
2. Не заставлять пересиливать боязнь любой ценой.
3. Не скандалить внутри семьи, не повышать голос.
4. Не разрешать перед сном смотреть «ужастики» и играть в агрессивные компьютерные игры.
5. Не стыдить и не высмеивать.
6. Не называть трусом.
7. Не рассказывать при ребёнке о страшных ситуациях (катастрофах, чьей-то смерти, несчастных случаях).
8. Не акцентировать внимание на страхах.
9. Не наказывать слишком жестоко.

Все эти действия со стороны родителей помогут избавить ребёнка от страхов. Если же способы их преодоления оказались неэффективными, необходимо обратиться за помощью к специалистам.

Борьба с ночными страхами

Советы психолога, как бороться с ночными страхами, должны стать настольной памяткой для тех родителей, чьи дети страдают от кошмаров во сне. Для начала нужно научиться, как правильно себя вести во время приступов.

1. Не будить, чтобы не напугать ещё больше. Задача родителей, пока всё не закончится, — уберечь от нечаянного травмирования.
2. По окончании приступа разбудить, иначе резкий возврат в глубокую фазу сна может возобновить кошмар.
3. Сказать несколько ободряющих слов. Добиться осознанного ответа, чтобы убедиться в полном пробуждении.

4. Сводить в туалет.

5. Не спрашивать, что ему приснилось. Не рассказывать, как он себя вёл.

6. Посидеть рядом, дожидаться, пока он полностью не заснёт снова.

Если приступы повторяются постоянно, необходимо:

Когда требуется помощь со стороны:

Комплексное лечение ночных кошмаров проводится совместно психологом, неврологом и психиатром.
После тщательного медицинского обследования обычно назначаются ноотропы.

Диагностика



На выявление детских страхов в маленьком возрасте обычно уходит 1 сеанс у психолога. Чем старше ребёнок, тем затруднительнее диагностика, так как появляется скрытность, недоверие и прочие возрастные паттерны поведения.

Для диагностики в дошкольном и младшем школьном возрасте используются самые разнообразные методики.

«Домики»

Самая распространённая и точная методика выявления детских страхов, составленная М. А. Панфиловой и А. И. Захаровым на основании исследования М. Кузьминой. Её таблица «Детские страхи по возрастам (норма)» была представлена выше. Ребёнку дают два листа бумаги с нарисованными на них домиками. Один — чёрный, мрачный, устрашающий. Другой — разноцветный, яркий, весёлый, красивый. Педагог-психолог перечисляет страхи из таблицы, а малыш их «расселяет» по этим двум домикам. Перед этим ему нужно объяснить: в чёрный идёт то, что страшно, в разноцветный — то, что не страшно. Далее подсчитывается количество фобий, оказавшихся в первом домике. Если оно превышает норму, ребёнок отправляется на коррекцию.

«Силуэт человека»

Автор — Л. Лебедева. Методика определяет эмоциональное состояние по цветовому выбору, согласно Люшеру. Ребёнку предлагается нарисовать и раскрасить человека (или даётся уже готовый контур). На наличие страхов указывает преобладание чёрного, серого и коричневого.

«Рисунок семьи»

Авторы — Г. Т. Хоментаскас и В. К. Лосева. Методика позволяет отследить панические переживания, порождённые обстановкой в семье. Оценивается местоположение ребёнка на рисунке, наличие остальных родственников, близко или далеко они от него находятся, держат за руку или нет, цвет одежды и многое другое. Диагностика чаще всего используется семейными психотерапевтами.

Используются также диагностические опросники:

И. В. Самойленко предлагает использовать сказкотерапию для диагностики. Зачитывается сказка с проблемной концовкой, которую должен додумать ребёнок. Если у него всё закончится хорошо, вряд ли у него есть проблемы с фобиями.

Помимо всех этих методик, родителям и воспитателям предлагается понаблюдать за ребёнком в течение 3-5 дней. Если он страдает от фобий, на это укажут определённые маркеры:

Для диагностики ночных кошмаров используется полисомнография. С помощью компьютерных программ проводится наблюдение за ребёнком, пока он спит. Результатом является гипнограмма, содержащая информацию о качестве и структуре сна, количестве и продолжительности стадий и фаз. На его основании делается вывод о наличии или отсутствия патологии и назначается лечение.

Терапия и коррекция



Со страхами у малышей может справиться обычный педагог-психолог в детском саду. Психология располагает богатым выбором техник, методов и приёмов. Чаще всего их коррекция производится посредством арт-терапии. Она позволяет:

В зависимости от возраста, способностей и личных предпочтений для коррекции используются не только рисование, музыкотерапия, лепка, пескотерапия и танцы. Сюда относится бисероплетение,

шитьё, резьба по дереву, мозаика, оригами и многие другие проявления творческого начала. Выплёскивая свои переживания, боязнь наружу, ребёнок освобождается от них.

Сказкотерапия, психодрама и ролевые игры — ещё одни эффективные методы коррекции, но их уже чаще всего используют психотерапевты. Здесь нужно правильно подобрать материал, распределить роли, скорректировать межличностные отношения. Ребёнок, боясь какую-то конкретную ситуацию, понимает, что это сиюминутная эмоция, с которой можно справиться и больше не возвращаться к ней.

Коррекция подростковых панических эмоций чаще всего ведётся в группах. Это позволяет избавиться им от тех социальных фобий, которые присущи данному возрасту. Разговоры по душам и ролевые игры помогают раскрепоститься и приобрести уверенность в себе. В качестве домашних заданий выступают различные упражнения-адапторы к стрессам и аутотренинги (посредством аффирмаций).

Если фобия у ребёнка оказалась запущенной и её причина не выявляется, возможно, помогут последователи Зигмунда Фрейда. Его книга «Психоанализ детских страхов» в своё время вызвала бурю протестов. В ней содержатся шокирующие реальные истории, с которыми сталкивался в своей практике знаменитый австрийский психолог. Он акцентирует внимание на сексуальных составляющих подсознания даже у малышек, что могут принять далеко не все родители. Поэтому данное направление в коррекции детских страхов используется крайне редко.

Постоянная работа со страхами у детей со стороны родителей и с привлечением профильных специалистов даёт достаточно быстрые и эффективные результаты. Главное — не упустить тот момент, когда они перерастают в нечто большее и могут сказаться тяжёлыми последствиями для психического здоровья.