

ДЕТСКИЕ СТРАХИ - СТУПЕНИ ДЕТСТВА



Детские страхи - ступени детства

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.

Содержание 1. Что такое страх 2. Детские страхи – откуда они берутся 3. Детские страхи 4. Детские страхи: где заканчивается норма и начинается патология? 5. Детские страхи и программы их коррекции 6. Вместо заключения 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 разделения 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 стезями 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.

Детские страхи Для обнаружения детских страхов в психологии применяют несколько наиболее часто употребляемых диагностических методов. Но не менее важно уметь распознавать их виды, чтобы легче подобрать нужные методики для их устранения. 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. От восьми до девяти лет: оскорбления, фиаско в школе, поражение в игре; собственный дурной поступок, ставший «явным» для окружающих; физическая «взбучка» от родителей; конфликты или непонимание со сверстниками в школе, конфликты с силовым «аргументом»; семейные ссоры, развод родителей, их утрата. От девяти до одиннадцати лет: фиаско в школе, поражение в игре; болезнь; хищные животные; «головокружение» и другие симптомы боязни высоты; «опасные» люди (встреча с хулиганами, школьные «банды»). От одиннадцати до тринадцати лет: фиаско в школе, поражение в игре; недовольство собственной внешностью и поступками; смерть, тяжелые заболевания; секс (влечение и противодействие, агрессивность кого-то со стороны); смешные и глупые ситуации; кража, ограбление или иная утрата собственности. Невротические детские страхи Невротические страхи зарождаются в следствии: продолжительных, неулаженных переживаний; сильных психических встрясок на фоне нездорового нервного перенапряжения (боязни темноты и одиночества); неудовлетворительной самоуверенности и заниженной самооценки, отсутствием навыков психологической самозащиты Наличие бесчисленных страхов у детей являются основанием для подозрения проявляющихся симптомов невроза. Неврозам присуще: крайняя эмоциональная насыщенность переживаний; продолжительное прохождение и стабильность; отрицательное влияние на становление личности и характера; уклонение от встречи с объектом боязни; неприятие нового и неизвестного; затрудненное избавление от страха; патологические поступки, демонстрации (нередко, к примеру, обнаруживаются странные и шокирующие ритуалы). Ситуативные и личностные детские страхи Ситуативный страх появляется в крайне нетипичной,

шокирующей ситуации (как при нападении собак). Иногда он проявляется как следствие нервного «инфицирования» паникой в местах массового собрания людей, горестных ожиданий в коллективе, в подавленной горем семье; или поражает человека, ставшего жертвой жизненных злоключений. Личностный страх вызывается как правило появлением в неожиданной обстановке, при малоизвестных обстоятельствах и обуславливается исключительно характером человека (низкой самооценкой, мнительностью). «Врожденные» и «приобретенные» детские страхи. Детские страхи условно возможно подразделить еще на два подтипа: «врожденные» и «приобретенные»: «Врожденные» страхи характерны определенной возрастной фазе развития ребенка. С трех летнего возраста у малыша неистово развивается фантазия, воображение, образное мышление; но он еще чрезвычайно наивен, доверчив и внушаем. И когда ребенок пережил какую-то страшную жизненную ситуацию без явно видимого вреда для себя, страхи могут проявиться спустя значительный промежуток времени в несколько дней и даже недель. Шести – семилетним детям становится понятен смысл смерти, они начинают реально опасаться за свою жизнь и даже не очень страшные природные катаклизмы (гроза, гром, ураган) вызывают у них испуг. «Приобретенные» страхи проявляются у ребенка по следующим причинам: имело место какое-то реальное событие (малыш боится собак, поскольку его укусили); произошла «нехорошая» встреча с какими-то лицами; было допущено «запугивание» в процессе воспитания – внушенный страх; имели место семейные конфликты (малыш боится природы, животных, болезней, смерти; ему часто снятся кошмары); имело место «запугивание» из неожиданного источника: СМИ, ТВ – программа, неосторожно прочитанная сказка. Детские страхи: где заканчивается норма и начинается патология? Современные психологи выделяют 29 типов страха (по А.И. Захарову), которые переживают дети с момента рождения и до 16-18 – летнего возраста. Особое внимание, при этом, уделено «переломным» возрастам: 3-4 года (у мальчиков количество страхов снижается, у девочек усиливается), 6-7 лет (к страхам одиночества, смерти добавляются «социальные»: смерть близких) и 11-12 лет (к 16-18 годам страхи постепенно отступают). Детские страхи обычно подразделяют на три вида: навязчивые, бредовые и сверхценные: К навязчивым страхам причисляют многочисленные «фобии»: гипсофобия (боязнь высоты), агорафобия (страх открытого пространства). Эти страхи возникают у ребенка исключительно в определенных случаях. К бредовым страхам относят страхи, источник которых не удастся обнаружить (боязнь фрукта, обуви, каких-то определенных вещей). Эти страхи свидетельствуют о серьезных проблемах психики ребенка. Здесь уже срочно необходима врачебная помощь. Сверхценные страхи — «идеи фикс» (страх «вызова» на уроке, заикание; боязнь «нечисти» и прочих «страшилок»; ужас при визите к врачу). Именно с этой категорией страхов (90 % всех случаев обращений) и работают в основном психологи. Детские страхи и программы их коррекции. Для коррекции страхов у детей дошкольного возраста наиболее результативными считаются программы: арт-терапии; чтение детской литературы, просмотр детских ТВ – программ и фильмов; ароматерапия; природотерапия; Арт-терапия призвана через развитие художественного миропонимания (рисование, аппликации, игры в песочнице, увлечение музыкой)

привести бессознательное во взаимодействие с сознанием и тем восстановить единство чувства, эмоций и ощущений малыша. Коррекция сказкой, просмотром детских ТВ – программ и фильмов помогает детям понять многообразность и сложность жизни; ребенок постепенно понимает, что в мире есть несправедливость, обман, боль, жестокость, но есть и любовь, дружба, верность и нет повода для уныния. Метод полезен и тем, что у родителей появляется возможность анализа, увиденного и прочитанного, но пусть малыш сам делает выводы. Ароматерапия – модная и действенная методика. Растительные эфирные масла оказывают воздействие на биохимику организма ребенка. Забыть про ночные страхи поможет: Мирра с Петит грейн; от возбуждения, капризности и злобы – Иланг-иланг с Валерианой. Ароматов на сегодняшний день множество, но подбирать и пользоваться ими следует осторожно. Природотерапия приучает малыша к внимательному и глубокому пониманию природы: пение птиц, запах цветов, плеск воды очень важны для морального здоровья малыша. У взрослых же появляется повод доверительного рассуждения об увиденном – так ребенок будет учиться наблюдать, оценивать и делиться мнением. 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. Вместо заключения 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. Детские страхи в юности требуют не менее бдительного родительского наблюдения. Тогда возможно в свое время не допустить гипертрофированных страхов ребенка при переходе в подростковый возраст и, наоборот, содействовать расширению его потенциала. Родители должны осознавать: страх нельзя победить до конца – боязнь есть удел человека, его личностное бремя. «Если хочешь ничего не бояться, помни, что бояться можно всего», — предупреждает Сенека. И только искусная коррекция страха у детей, учитывающая первопричину испуга, может помочь малышу в будущем правильно перераспределить свои душевные «ресурсы» так, чтобы грядущие страхи становились бы стимулом к внутреннему саморазвитию, а не провоцировали неожиданные фобии.

Страх перед сказочными персонажами-чудовищами ведет к боязни замкнутого пространства. Появись Баба Яга не в комнате, а где-то там на просторе, в степи, ее не надо бы и бояться. Во-первых, в степи нет печки, а во-

вторых, она его не поймает. Другое дело, когда есть стены... Стена мешает бежать от опасности.

Задумайтесь об этом мироощущении ребенка. И никогда, ни в коем случае, ни под каким предлогом не запирайте его, наказывая, одного в каком-нибудь незнакомом помещении, Особенно когда в нем тесно и темно. Да, да, не только тесно, но и темно.

В три года все "малюсенькие", "маленькие" и "невеликие" страхи вдруг затмевают почти "глобальный" страх темноты. Причем чем более творчески воображает и фантазирует малыш днем, чем более образно познает окружающий мир во время игры, тем страшнее ему одному оставаться ночью в пустой и безлюдной комнате, переполненной различными предметами и вещами. Ведь вымысел для ребенка не противоречит реальности. А если вспоминать, что и в реальном мире предметы, вещи... и даже люди наделены чародейством и волшебством, так что же тогда происходит с ними ночью, в таинственной и загадочной темноте, со всеми ее шорохами и звуками... Скорее всего, она населена домовыми, а может быть, даже и колдунами. А если колдун злой? и бесконечные просьбы о том, чтобы ночью не выключали в квартире свет, чтобы Вы его взяли к себе в кровать или так часто раздражающие родителей отказы "упрямцев* на Ваше "немедленно иди спать".

И если Вы не придадите этому никакого значения, то сами узнаете, что такое бессонница, так как именно в такие периоды дети вскакивают с кровати, пугаясь ужасов и кошмаров.

Обычно страхи усиливаются, когда родители, не учитывая особенности ребенка, перегружают его фантазию и воображение чтением книг или показом "страшных" кинофильмов для данного возраста. И сколько бы Вы потом ни доказывали и ни разъясняли ему, что волк не съел Красную Шапочку, она жива, что это сказка, и волк сказочный, и девочка сказочная, малыш не сможет понять все доводы, так как в его воображении все это — правда, на самом деле. И чтение одной из самых лучших детских сказок невольно может послужить толчком для страхов и невроза.

Когда-то раньше, в программе "Спокойной ночи, малыши", моя трехлетняя дочурка увидела мультфильм, уже не помнится название, но главным героем в нем был какой-то ужасно страшный, злой, всех ненавидящий, всех нелюбящий водяной змей. Его "змеиные" поступки настолько повлияли на ребенка, что о "спокойной ночи" в эту ночь нельзя нам было уже всем и думать. Потом вдруг оказалось, что надолго для семьи исчезли не только "спокойные ночи", но и "спокойные дни". Малышке постоянно мерещился змей. Пришлось на время прекратить чтение сказок и просмотр мультфильмов. Все, кажется, обошлось, но даже пойдя в школу, во время просмотра кинофильмов она непроизвольно закрывала глаза при ожидании чего-то страшного и некрасивого, ей не захотелось видеть злые поступки.

Детские страхи — явление распространенное, и они могут быть по любому поводу. Особенно длительно эти страхи держатся после причинения ребенку боли, чаще всего при проведении лечебных или диагностических процедур. Дети боятся анализа крови, уколов. Я знала одну трехлетнюю девочку,

которая так была напугана лечением у стоматолога, что на протяжении всего дошкольного возраста во время стычек и ссор с детьми желала обидчику: "Надо, чтоб полечили тебя бормашиной".

Иногда боль причиняется родителями умышленно, как воспитательное мероприятие. Однако еще ни одно физическое наказание не приводило к желаемому результату. Зато оно порождает страх и разрушает ростки доверия между родителями и ребенком.

Еще одна причина страха у малыша — появление новорожденного в семье. И этот страх связан со страхом утраты своего бывшего, особенного положения единственного ребенка-первенца.

Излишняя наша опека и забота о детях непроизвольно тоже могут стать источником их страхов. "Оденься потеплее, простудишься", "Не подходи к собаке, укусит", "Не бегай на дорогу, там машины, они задавят" и так весь день мы, сами того не сознавая, "мимозим" и внушаем страх ребенку. Ведь ее-ли этого боится мама, о чем не трудно догадаться даже по интонации ее запрета, то, очевидно, это и вправду страшно. И вот уже запуганный ребенок готов одеться потеплее, хоть и на улице жара, и испугается погладить даже собственного ласкового щенка.

Еще сложнее обстоит дело, когда мы сами специально пугаем непослушного ребенка, используя такой маневр как метод воспитания: "Не будешь кушать, поведу тебя в больницу, там доктор сделает укол", "Не будешь слушаться, отдам милиционеру, он заберет тебя".

Как правило, вначале эти банальные для взрослых фразы дают желаемый эффект. Однако часто у впечатлительных детей внушенный страх к милиционеру, врачу, собаке и т. д. способен выйти из-под контроля взрослых, и тогда малыш пугается всего и всех, кто хоть в какой-то мере похож на этого милиционера, па этого врача...

Вы сами выпустили джинна из бутылки. И не загнать его назад. Теперь попробуй покажи ребенка доктору, когда он заболел, попробуй сделать ему хоть один укол, попробуй в гости пригласить милиционера... И объяснение родителей, что доктор добрый, а дядя-милиционер — знакомый, уже не помогает. В три года действенным толчком развития всей гаммы страхов у ребенка, как правило, бывает поступление его впервые в детский сад. Поэтому готовить к саду необходимо заблаговременно.

Малыш растет, меняется палитра страхов. Используется весь багаж пережитого. Уже в четыре года, а иногда и в пять лет ребенка настигает возрастной страх одиночества. Происхождение его нетрудно объяснить. Ведь дети в этом возрасте чувствительны все до предела к поддержке и к защите взрослых и тянутся к родителям и близким всеми фибрами своей души. В шесть-семь лет достигает апогея страх смерти. Ребенок начинает вдруг осознавать, что смерть — естественное завершение всей жизни и рано или поздно это все-таки произойдет.

Страх смерти — проявление инстинкта самосохранения. Ребенок тщательно скрывает этот страх. Однако о нем можно догадаться, когда дошкольник постоянно видит в своих снах пожары, бедствия, болезни, т. е. все то, что угрожает его жизни и здоровью. Особенно боятся дети в этом возрасте укусов

змей и операций, всего того, что может привести к смертельному исходу. Зато почти проходят страхи перед сказочными персонажами-чудовищами. Как может быть Кощей бессмертным, когда бессмертных не бывает? Чуть позже, после страха собственной смерти, появляется страх смерти своих родителей. Ребенок более реально начинает смотреть на жизнь и понимать, что взрослым осталось меньше жить. Как обойдется он без мамы и без папы? И эта мысль мучает его.

Теперь он очень дорожит родителями и всеми способами пытается угодить им, но их "оценочная" любовь не всякий раз бывает удовлетворена, и вот, уже теряя веру в себя, ребенок начинает бояться стать "не тем", кем должен быть. Довольно часто, не придавая этому никакой значимости, родители внушают страхи детям своими на ходу придуманными угрозами и оскорблениями, как стрелы ранящими самолюбие ребенка. Но если в раннем возрасте словесный метод убеждения безрезультатен, то на дошкольника он действует по-иному, и наиболее эмоционально-чувствительные дети верят, что все угрозы их родителей способны реализоваться. А это — снова повод для страха.

И эти поводы можно перечислять без конца: испуг, травмирующее обстоятельство, экстремальная ситуация... Как правило, причины страхов понятны взрослым. Но иногда пережитое ребенком событие незаметно для них, и страх им кажется беспричинным. Однако даже высокий уровень тревожности у матери и страхи ее в детстве способны передаваться малышу. И предпосылка этого не генетическая обусловленность, а общая эмоциональная чувствительность у матери и ребенка.

Пожалуй, страх является опаснейшей из всех эмоций, ведь испугаться можно даже до смерти. Но он не только зло. Он — как предупреждающий сигнал. А если вовремя предупредить, то можно вовремя и изменить... Поэтому приглядывайтесь и изменяйте... при этом помня, что для здорового, нормально развивающегося малыша испуг и страх — естественные реакции познания окружающего мира, когда они эпизодичны и полностью не подчиняют воображение ребенка.

Когда Вы видите, что Ваш малыш бесстрашен и даже возрастные страхи не свойственны ему, проверьте, нет ли у ребенка задержки психического развития. Когда Вы видите, что страхи интенсивны и постоянно нарастают, влияя на характер и поведение ребенка, необходимо обратиться к специалисту.

КАК НАДО вести себя родителям с ребенком, испытывающим страх

1. Первым делом выяснить причину страха.
2. При выборе воспитательных мероприятий учитывать, что страхи имеют непроизвольный и неосознанный характер.
3. Помнить, что малыш не может управлять своим поведением и не владеет собой, поэтому словесные убеждения неэффективны.
4. Ни в коем случае не наказывать ребенка. Если бы каждая мать, ругая его, могла представить, что ночью она превратится в Бабу Ягу, а каждый жестокий отец — в Бармалея, они бы гораздо лояльнее выбирали бы методы воспитания.
5. Ни в коем случае не запугивать малыша даже тогда, когда родители сами опасаются за его безопасность.

6. Не напоминать ребенку о страхе. Не злоупотреблять чтением сказок и просмотром кинофильмов.

7. Обучать терпимости к страху и управлению им, а в некоторых случаях и противодействию источникам страха (например, драчуна, которого ребенок боится, можно запугать ему самому, а не просто отступить перед ним)

8. Если малыш боится темноты и замкнутого пространства, зажгите лампу, откройте двери, побудьте рядом с ним.

9. Чтобы ребенку не страшно было спать, пусть любимая игрушка заснет в его кровати.

10. У более старших детей, в некоторых ситуациях, попытайтесь уменьшить страх при помощи стыда, хотя бы такой фразой: "Тебе должно быть стыдно, ты ведешь себя как маленький испуганный котенок".

11. Постарайтесь проиграть пугающее малыша событие в специальной ролевой игре, где бы страшное показалось смешным или обыденным для повседневности. Например, ребенок боится собак, затейте с ним игру в пограничника, где он будет Пограничником с любимой собакой, или пусть игрушечная собачка расскажет ему что она думает о нем (как переживала, когда малыш убежал от нее, ей так хотелось иметь настоящего друга)

12. Если ребенок боится темноты, поиграйте с ним в темной комнате в разведчика, если боится врача — в больницу. Главное, игра должна быть интересной, захватывающей, и конечным результатом ее должно быть убеждение ребенка в том, что страх его напрасный.

13. Дайте ребенку карандаши, пусть он рисует свои страхи до тех пор, пока не освободится от них.

14. Словом, ищите свой способ преодоления страха у Вашего ребенка, учитывая его индивидуально-личностные особенности.

15. Главное, не принуждайте ребенка делать то, что он еще не в силах сделать.

КАК НЕ НАДО вести себя родителям с ребенком, испытывающим страх

1. Использовать методы запугивания и наказания в целях воспитания.

2. Не обращать на страх ребенка никакого внимания и не пытаться помочь преодолеть его.

3. Перегружать фантазию и воображение малыша пугающими его сказками и историями.

4. Передавать свой страх ребенку.

