

Детские страхи

Страхи, проявляющиеся в разные периоды жизни человека ведут свое начало из детства. При этом с точки зрения психологической науки страх нельзя относить к негативному чувству. Именно страх помогает человечеству выжить. Раньше он защищал от диких животных, от стихии, проклятия богов. Сегодня также выполняет защитную функцию – например, не заходить далеко в воду при купании – страх утонуть, при переходе дороги, ночных передвижениях и др.

Наиболее частые страхи

Страх темноты возникает от развивающегося бурного воображения, которое именно в темноте позволяет в знакомых предметах видеть страшные чудовища, различать незнакомые, пугающие звуки. Оставляя в детской комнате незначительное освещение, например включенный ночник, купленный вместе с ребенком, можно не провоцировать эти страхи или избавиться от них, если они только появились.

Обратите внимание на спальню ребенка – это должно быть действительно спальное место – место уединения, спокойствия и тишины. Если же это склад игрушек, ребенок, вместо того, чтоб быстро и спокойно уснуть получает порцию адреналина. Учитывайте и то, что уже на уровне статистики зарегистрировано – современные дети стали меньше спать – 20% детей спят на 2-5 часов меньше чем их родители в том же возрасте, поэтому, укладывая ребенка спать, когда он еще этого не хочет, вы провоцируете его страхи. То же самое и с ранним просыпанием – постарайтесь научить ребенка просыпаться самому, умению заниматься своими утренними делами – умывание, переодевание, складывание своих вещей, утренним играм. Оставляйте ему и ранний завтрак. Такая самостоятельность не только на пользу ребенку, но и позволит вам отдохнуть.

Страшные сны видят все люди – взрослые и дети. Их отличает лишь реакция на такие сны. Взрослые, имеющие значительный опыт таких снов, осознают, что они мало соотносятся с реальностью и просто делятся ими со своими близкими на досуге. Ребенок пугается таких снов, может проснуться и даже закричать во сне, его страшные сны вызывают у него острые и неприятные переживания. Надо понимать, что страшные сны помогают ребенку справиться с негативными переживаниями и страхами его повседневной жизни. Постарайтесь отнестись к таким снам более внимательно, особенно если это происходит часто и влияет на эмоциональное самочувствие ребенка. Анализируя причину ночных кошмаров, постарайтесь найти их причину не только в внутреннем мире ребенка, но и особенности его жизни в семье, в его проблемы в детском саду, с бабушками-дедушками.

Достаточно частый и долговременный страх, что ребенка отдадут кому-либо (в детский дом, милиционеру, волку, чужому дяде...), часто провоцируется самими родителями, которые сердясь на него пугают этим действием. Дети же, в силу особенностей возраста, реально в это верят и такой страх может сохраниться на всю жизнь. Будьте осторожны в выборе способов наказания ребенка за проступки, вы должны сформировать у него понимание, что он самый любимый, что он – ваш и так будет всегда.

Иногда страхи возникают из-за непонимания ребенком ситуации, например, некоторых детей пугают ситуации из сказки. Так, дети не всегда понимают, зачем родители отводят своих детей в страшный лес... (сказки «Морозко», «Мальчик-с-пальчик»), зачем Красную шапочку через страшный лес одну отправляют к бабушке и др. При чтении сказок следует уделять внимание их обсуждению и разъяснять ребенку их суть на доступном и понятном ему языке.

Где-то к 6 годам у ребенка обычно возникает страх смерти. Это происходит во время активного его включения в реальную действительность – начинается более самостоятельный период его развития, он готовится к школе, расширяется круг его друзей, знакомых, стираются границы между сказкой и бытием. Развивается абстрактное мышление, расширяется кругозор, сфера понимания, осознаются понятия семьи, дома, жизни. Ребенок познает, что люди могут болеть, страдать и умирать и начинает этого бояться, не соотнеся с возрастом, ему кажется, что он умрет или умрут его близкие. Ребенок, пугаясь этого, много плачет, замыкается в себе, мало спит или испытывает ночные кошмары. Это так называемый «пожизненный страх». Впоследствии, он будет обостряться в подростковом возрасте, в молодости и преклонном возрасте. Разумное поведение с ребенком, разговоры о том, что способствует здоровью, долгожительству, примеры из собственной семьи помогают снизить уровень такого страха.

Достаточно распространенным является и страх школы – ребенок боится новой обстановки, новых людей, не хочет оказаться плохим или глупым, боится отрицательной учительницы, его пугает, что он сделает что-то не так и тогда мама рассердится... Часто такие страхи приводят к уходу в болезнь. Для преодоления этого как можно чаще приводите ребенка в разные группы развития, подготовки к школе, поддерживайте его активность во взаимодействии с другими детьми и людьми, поощряйте и хвалите его, обращайтесь внимание, что другие тоже видят его позитивную активность и интерес.

Следует знать, что для каждого возраста характерны и другие возрастные страхи. Так, в 3-5 лет страшные сны могут сопровождаться дневными страхами одиночества, темноты, замкнутого пространства. В 5-7 лет ребенка могут беспокоить страхи, связанные с машинами, самолетами, ураганами, наводнениями. В 7-10 лет дети часто видят во сне потусторонние силы и это может свидетельствовать о глубинном страхе смерти.

Как быть? Что делать родителям с ребенком, испытывающим страх?

Первым делом выяснить причину страха.

При выборе воспитательных мероприятий учитывать, что страхи имеют произвольный и неосознанный характер. Помнить, что малыш не может управлять своим поведением и не владеет собой, поэтому словесные убеждения неэффективны. Ни в коем случае не наказывать ребенка. Когда 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. Ни в коем случае не запугивать малыша и даже тогда, когда родители сами опасаются за его безопасность. Не напоминать ребенку о страхе. Не злоупотреблять чтением сказок и просмотрами кинофильмов. 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).

Когда малыш боится темноты и замкнутого пространства, зажгите лампу, откройте двери, побудьте с ним. Чтобы ребенку не страшно было спать, пусть и любимая игрушка заснет в его кровати. У более старших детей, в некоторых ситуациях, попытайтесь уменьшить страх при помощи стыда, хотя такой бы фразой: «Тебе должно быть стыдно, ты ведёшь себя как маленький, испуганный котенок».

Постарайтесь проиграть пугающее малышом 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 нём (как переживала, когда малыш убежал от нее, ей так хотелось иметь настоящего друга).

Когда ребенок боится темноты, поиграйте с ним в темной комнате в разведчика, когда боится врача – в больницу. Главное – игра должна быть интересной, захватывающей, и конечным результатом ее должно быть убеждение ребенка в том, что страх его напрасный. Дайте ребенку карандаши, пусть он рисует свои страхи до тех пор, пока не освободится от них. Словом, ищите свой способ преодоления страха у Вашего ребенка, учитывая индивидуально личностные особенности его. Главное, не принуждайте ребенка делать то, что он еще не в силах сделать.

Не ругайте ребенка за его страхи, вспомните свои детские страхи и поделитесь ими с ним. Объясните, что бояться – это нормально, что взрослые тоже боятся. Помните, чем реже улыбаются мама, близкие, тем больше страхов возникает у ребенка.