

Детские страхи.

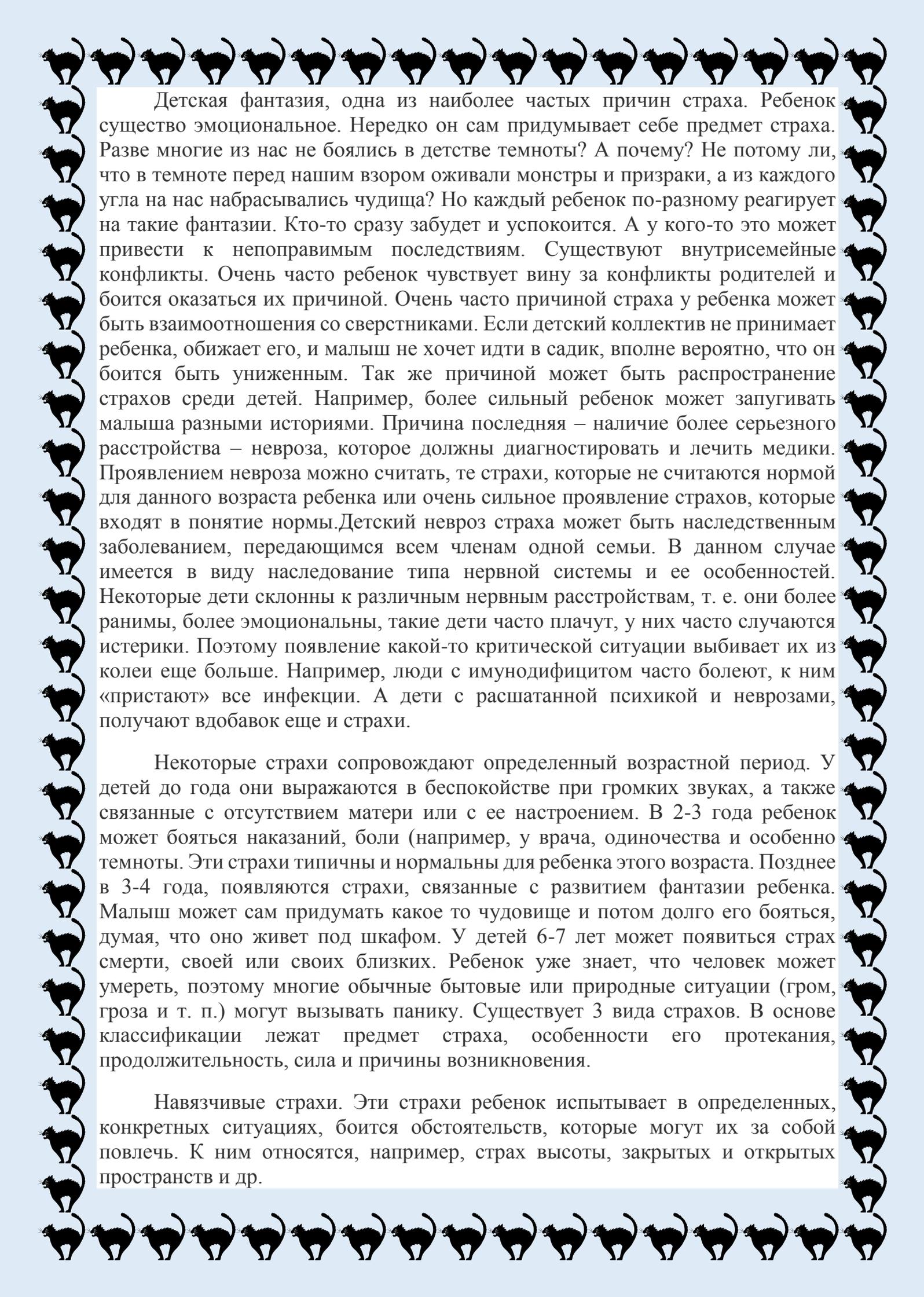
Как с ними бороться?

Детские страхи - это обычное явление для развития ребенка, имеющие для него важное значение. Так, В. В. Лебединский подчеркивает, что каждый страх или вид страхов появляется только в определенном возрасте, т. е. у каждого возраста есть «свои» страхи, которые в случае нормального развития со временем исчезают. Появление определенных страхов совпадает во временном отношении со скачком в психомоторном развитии ребенка; например, с началом самостоятельной ходьбы и получением большей «степени свободы» в освоении пространства, или, когда дети начинают узнавать своих близких, появление чужого, незнакомого лица может вызывать у них страх. Детские страхи в случае нормального развития являются важным звеном в регуляции поведения ребенка и имеют положительный адаптационный смысл. Страх, как любое другое переживание, является полезным, когда точно выполняет свои функции, а потом исчезает.

Детский страх, как и другие неприятные переживания (гнев, страдание и вспыльчивость, не являются однозначно «вредными» эмоциями для ребенка. Любая эмоция выполняет определенную функцию и позволяет детям и взрослым ориентироваться в окружающей их предметной и социальной среде. Так, страх защищает человека от излишнего риска при переходе улицы или в походе по горам. Страх регулирует деятельность, поведение, уводит человека от опасностей, возможности получения травмы и пр. В этом проявляется «охранительная» функция страхов. Они участвуют в инстинктивном поведении, обеспечивающем самосохранение.

Итак, детский страх помогает строить поведение, кроме того, он является переживанием, необходимым для нормального функционирования психики. Организму ребенка нужно не только сладкое, но и соленое, кислое, горькое; так и психика нуждается в неприятных, даже «острых» эмоциях. Часто дети сами вызывают у себя эмоцию страха, что подтверждает существование у них потребности в переживании страха.

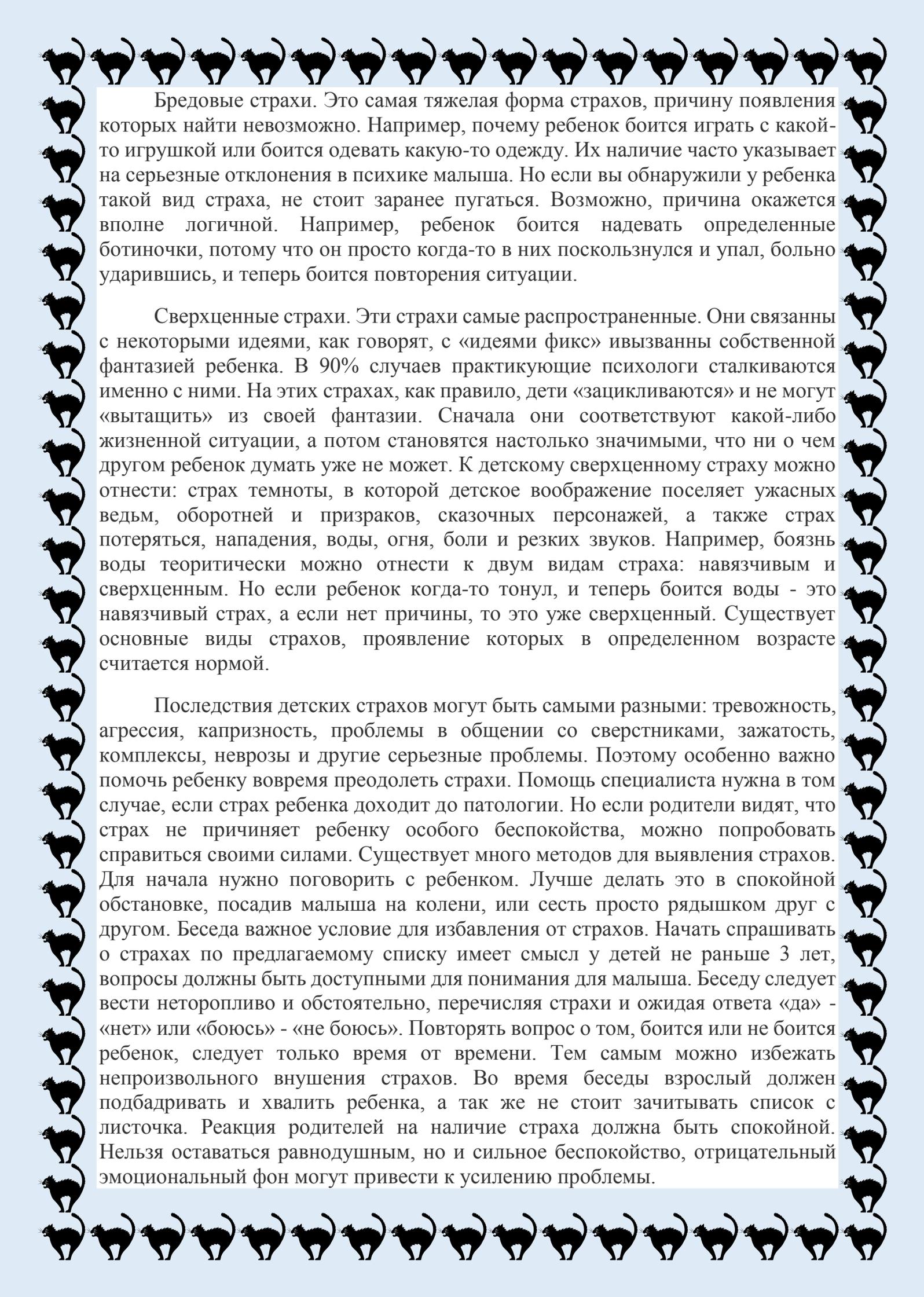
Дети в подростковом возрасте любят смотреть фильмы ужасов, особенно небольшой компанией в темной комнате, а собравшись вечером, начинают рассказывать друг другу страшные истории, при этом с острым эмоциональным завершением, когда рассказчик вскрикивает на последнем слове и, хватая за руки сидящих рядом, пугает их. За этим обычно следуют «ужасные крики», смех и высвобождение психической энергии - мортидо (говоря словами Э. Берна, направленной на разрушение и агрессию).



Детская фантазия, одна из наиболее частых причин страха. Ребенок существо эмоциональное. Нередко он сам придумывает себе предмет страха. Разве многие из нас не боялись в детстве темноты? А почему? Не потому ли, что в темноте перед нашим взором оживали монстры и призраки, а из каждого угла на нас набрасывались чудища? Но каждый ребенок по-разному реагирует на такие фантазии. Кто-то сразу забудет и успокоится. А у кого-то это может привести к непоправимым последствиям. Существуют внутрисемейные конфликты. Очень часто ребенок чувствует вину за конфликты родителей и боится оказаться их причиной. Очень часто причиной страха у ребенка может быть взаимоотношения со сверстниками. Если детский коллектив не принимает ребенка, обижает его, и малыш не хочет идти в садик, вполне вероятно, что он боится быть униженным. Так же причиной может быть распространение страхов среди детей. Например, более сильный ребенок может запугивать малыша разными историями. Причина последняя – наличие более серьезного расстройства – невроза, которое должны диагностировать и лечить медики. Проявлением невроза можно считать, те страхи, которые не считаются нормой для данного возраста ребенка или очень сильное проявление страхов, которые входят в понятие нормы. Детский невроз страха может быть наследственным заболеванием, передающимся всем членам одной семьи. В данном случае имеется в виду наследование типа нервной системы и ее особенностей. Некоторые дети склонны к различным нервным расстройствам, т. е. они более ранимы, более эмоциональны, такие дети часто плачут, у них часто случаются истерики. Поэтому появление какой-то критической ситуации выбивает их из колеи еще больше. Например, люди с иммунодефицитом часто болеют, к ним «пристают» все инфекции. А дети с расшатанной психикой и неврозами, получают вдобавок еще и страхи.

Некоторые страхи сопровождают определенный возрастной период. У детей до года они выражаются в беспокойстве при громких звуках, а также связанные с отсутствием матери или с ее настроением. В 2-3 года ребенок может бояться наказаний, боли (например, у врача, одиночества и особенно темноты. Эти страхи типичны и нормальны для ребенка этого возраста. Позднее в 3-4 года, появляются страхи, связанные с развитием фантазии ребенка. Малыш может сам придумать какое то чудовище и потом долго его бояться, думая, что оно живет под шкафом. У детей 6-7 лет может появиться страх смерти, своей или своих близких. Ребенок уже знает, что человек может умереть, поэтому многие обычные бытовые или природные ситуации (гром, гроза и т. п.) могут вызывать панику. Существует 3 вида страхов. В основе классификации лежат предмет страха, особенности его протекания, продолжительность, сила и причины возникновения.

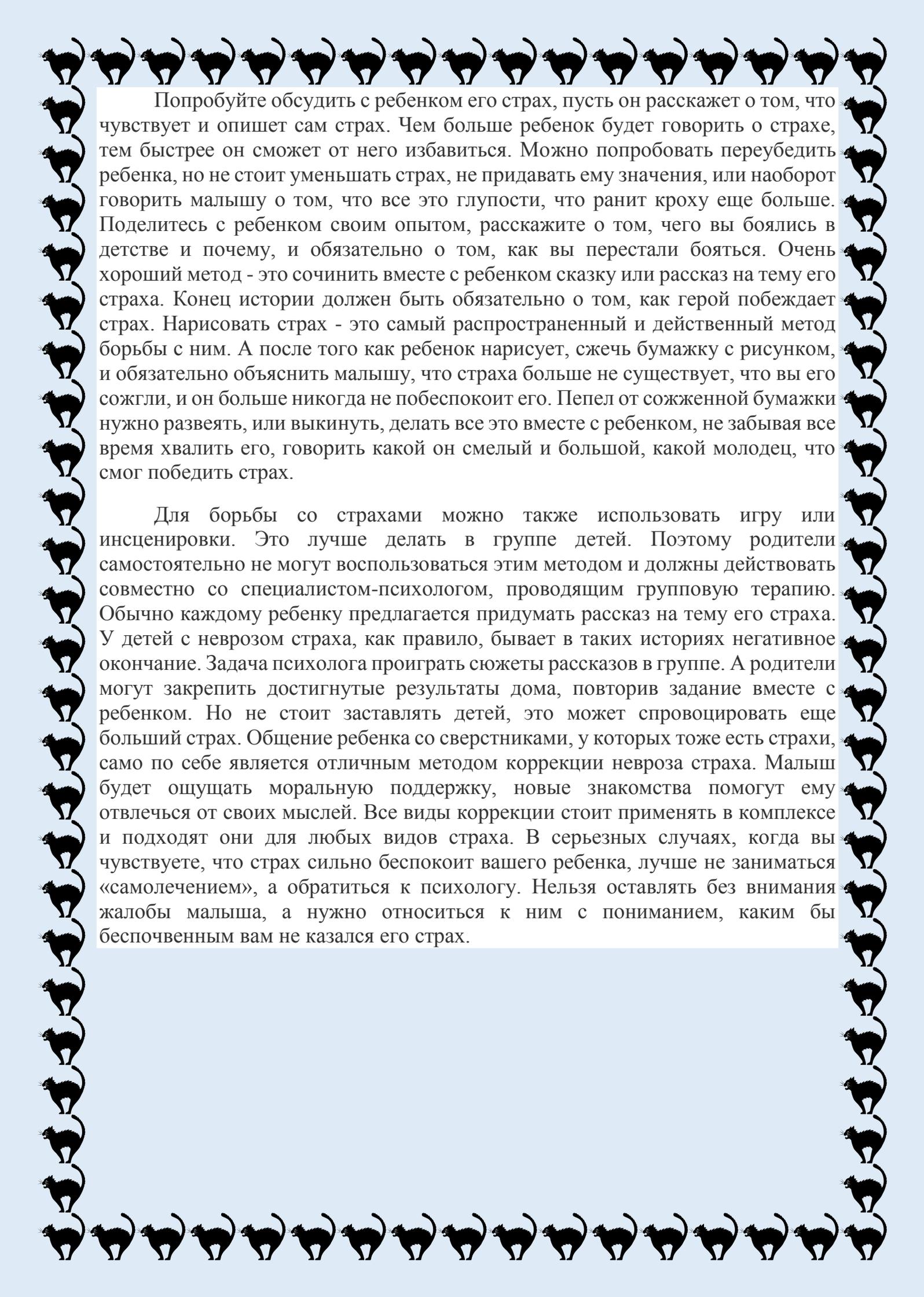
Навязчивые страхи. Эти страхи ребенок испытывает в определенных, конкретных ситуациях, боится обстоятельств, которые могут их за собой повлечь. К ним относятся, например, страх высоты, закрытых и открытых пространств и др.



Бредовые страхи. Это самая тяжелая форма страхов, причину появления которых найти невозможно. Например, почему ребенок боится играть с какой-то игрушкой или боится одевать какую-то одежду. Их наличие часто указывает на серьезные отклонения в психике малыша. Но если вы обнаружили у ребенка такой вид страха, не стоит заранее пугаться. Возможно, причина окажется вполне логичной. Например, ребенок боится надевать определенные ботиночки, потому что он просто когда-то в них поскользнулся и упал, больно ударившись, и теперь боится повторения ситуации.

Сверхценные страхи. Эти страхи самые распространенные. Они связаны с некоторыми идеями, как говорят, с «идеями фикс» и вызваны собственной фантазией ребенка. В 90% случаев практикующие психологи сталкиваются именно с ними. На этих страхах, как правило, дети «заикливаются» и не могут «вытащить» из своей фантазии. Сначала они соответствуют какой-либо жизненной ситуации, а потом становятся настолько значимыми, что ни о чем другом ребенок думать уже не может. К детскому сверхценному страху можно отнести: страх темноты, в которой детское воображение поселяет ужасных ведьм, оборотней и призраков, сказочных персонажей, а также страх потеряться, нападения, воды, огня, боли и резких звуков. Например, боязнь воды теоретически можно отнести к двум видам страха: навязчивым и сверхценным. Но если ребенок когда-то тонул, и теперь боится воды - это навязчивый страх, а если нет причины, то это уже сверхценный. Существует основные виды страхов, проявление которых в определенном возрасте считается нормой.

Последствия детских страхов могут быть самыми разными: тревожность, агрессия, капризность, проблемы в общении со сверстниками, зажатость, комплексы, неврозы и другие серьезные проблемы. Поэтому особенно важно помочь ребенку вовремя преодолеть страхи. Помощь специалиста нужна в том случае, если страх ребенка доходит до патологии. Но если родители видят, что страх не причиняет ребенку особого беспокойства, можно попробовать справиться своими силами. Существует много методов для выявления страхов. Для начала нужно поговорить с ребенком. Лучше делать это в спокойной обстановке, посадив малыша на колени, или сесть просто рядышком друг с другом. Беседа важное условие для избавления от страхов. Начать спрашивать о страхах по предлагаемому списку имеет смысл у детей не раньше 3 лет, вопросы должны быть доступными для понимания для малыша. Беседу следует вести неторопливо и обстоятельно, перечисляя страхи и ожидая ответа «да» - «нет» или «боюсь» - «не боюсь». Повторять вопрос о том, боится или не боится ребенок, следует только время от времени. Тем самым можно избежать произвольного внушения страхов. Во время беседы взрослый должен подбадривать и хвалить ребенка, а так же не стоит зачитывать список с листочка. Реакция родителей на наличие страха должна быть спокойной. Нельзя оставаться равнодушным, но и сильное беспокойство, отрицательный эмоциональный фон могут привести к усилению проблемы.



Попробуйте обсудить с ребенком его страх, пусть он расскажет о том, что чувствует и опишет сам страх. Чем больше ребенок будет говорить о страхе, тем быстрее он сможет от него избавиться. Можно попробовать переубедить ребенка, но не стоит уменьшать страх, не придавать ему значения, или наоборот говорить малышу о том, что все это глупости, что ранит кроху еще больше. Поделитесь с ребенком своим опытом, расскажите о том, чего вы боялись в детстве и почему, и обязательно о том, как вы перестали бояться. Очень хороший метод - это сочинить вместе с ребенком сказку или рассказ на тему его страха. Конец истории должен быть обязательно о том, как герой побеждает страх. Нарисовать страх - это самый распространенный и действенный метод борьбы с ним. А после того как ребенок нарисует, сжечь бумажку с рисунком, и обязательно объяснить малышу, что страха больше не существует, что вы его сожгли, и он больше никогда не побеспокоит его. Пепел от сожженной бумажки нужно развеять, или выкинуть, делать все это вместе с ребенком, не забывая все время хвалить его, говорить какой он смелый и большой, какой молодец, что смог победить страх.

Для борьбы со страхами можно также использовать игру или инсценировки. Это лучше делать в группе детей. Поэтому родители самостоятельно не могут воспользоваться этим методом и должны действовать совместно со специалистом-психологом, проводящим групповую терапию. Обычно каждому ребенку предлагается придумать рассказ на тему его страха. У детей с неврозом страха, как правило, бывает в таких историях негативное окончание. Задача психолога проиграть сюжеты рассказов в группе. А родители могут закрепить достигнутые результаты дома, повторив задание вместе с ребенком. Но не стоит заставлять детей, это может спровоцировать еще больший страх. Общение ребенка со сверстниками, у которых тоже есть страхи, само по себе является отличным методом коррекции невроза страха. Малыш будет ощущать моральную поддержку, новые знакомства помогут ему отвлечься от своих мыслей. Все виды коррекции стоит применять в комплексе и подходят они для любых видов страха. В серьезных случаях, когда вы чувствуете, что страх сильно беспокоит вашего ребенка, лучше не заниматься «самолечением», а обратиться к психологу. Нельзя оставлять без внимания жалобы малыша, а нужно относиться к ним с пониманием, каким бы беспочвенным вам не казался его страх.