

Детские страхи и взрослые опасения.

Ваш ребенок боится темноты, чудовищ или сказочных персонажей? Детские страхи вполне нормальное явление, которое сопровождает развитие и социализацию детей. Непросто найти людей, которые бы никогда ничего не боялись. Страх, тревожность, являются такими же неотъемлемыми человеческими эмоциями, как печаль, злость, радость, удовольствие. Вот и ребенку свойственно чего-то бояться. И хотя многие страхи с возрастом пропадают бесследно, некоторые из них (при неправильном поведении родителей) переходят во взрослую жизнь, создавая проблемы.

Как правило, реакция взрослых на страхи детей бывает самой разной. Одни родители не обращают никакого внимания на переживания ребенка, считая, что со временем это пройдет само собой. Другие начинают ругать и даже наказывать ни в чем не повинного ребенка, думая, что все страхи он выдумал. Однако игнорирование детских страхов способно значительно усугубить ситуацию и привести к возникновению такого грозного осложнения, как детский невроз, который требует серьезного лечения, зачастую в условиях стационара. Даже в том случае, если невроза получилось избежать, страхи у ребенка, оставленные без внимания, способны нанести значительный ущерб детской психике. Многие комплексы и фобии, присущие взрослым людям, берут своё начало в детстве. Своевременная работа психолога с детскими страхами поможет искоренить проблему в самом начале её развития.

Причины появления детских страхов.

Конкретная ситуация, напугавшая ребенка (укусило животное, попал в больницу и т.д). Конечно, не у каждого ребенка, покусанного собакой, появляется стойкий страх. Последствия характерны для тревожных, мнительных, неуверенных в себе детей. Детское воображение, фантазии, благодаря которому ребенок придумывает чудовищ и призраков в темноте, под кроватью. Одни дети сразу забывают о пугающих фантазиях, другие же начинают плакать и наотрез отказываются оставаться одни в пустой квартире. Недостаток физической активности, игры может привести к возникновению страхов у детей, игра для ребенка была и остается лучшим средством избавления от всех страхов;

Взаимоотношения со сверстниками также могут стать причинами социальных фобий. Нередко дети наотрез отказываются идти в школу, поскольку подвергаются в коллективе оскорблениям, унижениям и насмешкам.

Взаимоотношения с родителями и родственниками:

- негативная внутрисемейная обстановка, конфликтные отношения между родителями в семье, когда ребенок чувствует вину за конфликты родителей или боится оказаться их причиной. Отсутствие психологической поддержки и взаимопонимания вызывают хроническую тревогу у ребенка, которая со временем перерастает в страхи. Часто авторитарный стиль воспитания, запрет ребенку на участие в эмоциональных играх;

- чрезмерная забота, гиперопека, когда родители чересчур эмоционально предупреждают ребенка о грозящей опасности («Не трогай, обожжешься!», «Не бегай, иначе упадешь!») или пытаются запугать его («Будешь плохо себя вести, отдам тебя в детдом! чужой тете!»). Детям передаются волнение и тревожные ноты в мамином голосе;

- эмоциональное неприятие или отсутствие контакта с ребенком. Никакие компьютерные игры, телевизор и самые дорогие игрушки не могут заменить ребёнку живого человеческого общения. Отсутствие тесного эмоционального контакта с родителями в половине всех случаев является причиной возникновения детских страхов. Очень часто для полного их устранения достаточно просто проводить с ребёнком больше времени. И не просто находиться рядом, а именно общаться: совершать совместные прогулки, играть, читать;

- принципиальность и большое количество запретов со стороны родителя того же пола или полное предоставление свободы ребёнку родителем другого пола, а также многочисленные нереализуемые угрозы всех взрослых в семье;

- наличие страхов и тревожности у родителей, главным образом у матери;

- состав семьи, у единственного ребенка в семье с большей вероятностью появятся страхи, в неполной семье, когда нет одного из родителей. Отсутствие отца в семье нарушает формирование поведения, соответствующего полу, и психологической защиты от идущих извне угроз. В 5 - 7 лет дети стремятся идентифицировать себя с родителем того же пола. Мальчики хотят быть во всем похожими на авторитетного для них в эти годы отца, как представителя мужского пола, а девочки - на свою мать, что придает им уверенность в общении со сверстниками своего пола.

- ранний выход матери на работу, постоянно испытываемые матерью физические, нервно-психические перегрузки вследствие вынужденной или преднамеренной подмены семейных ролей (прежде всего роли отца). Дети боятся чаще, если считают главной в семье мать, а не отца. Одиноким матерям рано отдают детей в дошкольные детские учреждения, на попечение бабушек, дедушек, других родственников, нянь и недостаточно учитывают их эмоциональные запросы.

- наличие более серьезных нарушений – неврозов (лечение и диагностика находится в компетенции медработников). Проявлениями неврозов становятся страхи, несвойственные возрасту детей, либо соответствующие возрастному периоду, но приобретающие патологические проявления. Норма «протекания» страха составляет 3-4 недели; если страх не ослабевает и не проходит, то, возможно, его уже стоит рассматривать как невроз.

Виды детских страхов.

Сверхценные страхи. Это самые распространенные страхи, встречающиеся в 90% случаев при работе специалиста с детьми и подростками. Так, у дошкольников и младших школьников преобладают боязни темноты, одиночества, а также животных и сказочных персонажей. Дети убеждены в обоснованности этих страхов, они на самом деле считают, что в темноте их ждут страшные чудовища, а в отсутствие родителей их подстерегают многочисленные опасности. Подобные представления преобладают в детском сознании, то есть приобретают характер сверхценной идеи.

Ночные страхи у детей. Страхи возникающих во время сна и характеризующиеся наличием измененной формы сознания. Встречаются ночные страхи примерно у 2-3% дошколят и школьников. Ребенок во сне начинает метаться, кричать, плакать, произносить отдельные фразы: «Убери его», «Отпусти меня» и т.д. Зачастую малыш зовет маму, однако ее не узнает. Через несколько минут он успокаивается, а поутру ничего не может рассказать о кошмаре. Иногда ночные страхи сопровождаются сомнамбулизмом.

«Немые» страхи. Это когда сам ребёнок отрицает наличие проблемы, однако оно абсолютно очевидно для родителей. Сюда чаще всего относятся страхи животных, громких звуков, незнакомых людей и непривычной обстановки.

Страхи – «невидимки». Ребенок осознает свои страхи, а вот взрослые, напротив, не замечают никаких признаков их присутствия у ребенка.

Страх ребёнка перед наказанием за какой–либо проступок. Причём ошибка может быть настолько незначительной, что взрослые просто не обратят на нее никакого внимания. Наличие подобных страхов свидетельствует о серьёзных проблемах во взаимоотношениях ребёнка с родителями, порой даже может являться следствием чрезмерного строгого обращения с ребенком.

Страх крови. Очень многие детки при виде маленькой капельки крови, показавшейся из ободранной коленке, начинают кричать с такой силой, что можно подумать, что ранка – это не маленькая царапина, а снятая живьём кожа, которую, ко всему прочему, посыпают пачкой соли. На самом деле ребёнок кричит не от боли, а от панического страха. Это абсолютно неподконтрольное ребёнку чувство, поэтому подсмеиваться над ним не стоит. Страх перед кровью обусловлен чаще всего банальным незнанием физиологии – малышу кажется, что вся кровь вытечет и он умрет. Собственно говоря, боязнь крови является производной страха смерти.

Смерть родителей. Разновидность детских страхов, зачастую порожденная самими же взрослыми.

Навязчивые страхи. Они возникают в строго определенных ситуациях. Ребенок пугается тех обстоятельств, которые могут повлечь их возникновение. К примеру, к навязчивым состояниям относится боязнь высоты (акрофобия), открытого и закрытого пространства и пр.

Бредовые страхи. Это расстройство, причину которого порой найти и объяснить очень сложно. К примеру, дети могут бояться смотреть в окно, надевать определенную одежду, играть с конкретной игрушкой. Однако пугаться не стоит, если вы обнаружили у своего ребенка подобный страх. Иногда источник фобии лежит на поверхности. Ребенок может паниковать при виде игрушки только потому, что когда-то поскользнулся, ударился, когда играл с игрушкой.

Необходимо отделять патологический страх, требующий коррекции, от нормального, возрастного, чтобы не нарушить развитие ребенка. Патологический страх можно отличить от «нормального» по критериям: если страх препятствует общению, развитию личности, психики, приводит к социальной дезадаптации и далее - к аутизму, психосоматическим заболеваниям, неврозам, то этот страх патологический.

Отсутствие страхов вообще является патологичным, и причинами этого являются низкая чувствительность у ребенка, психические заболевания, задержка психического развития, родители - алкоголики и наркоманы. Если детский страх не соответствует возрастному, это может являться для родителей сигналом для наблюдения за поведением и психическим состоянием ребенка.

Рекомендации родителям по предотвращению детских страхов.

Заботиться о психологическом здоровье ребёнке необходимо начинать ещё до его рождения. Чем спокойнее проходила беременность, тем реже у детей в последующем возникают какие–либо

детские страхи. Так что постарайтесь, как бы банально это ни звучало, меньше нервничать во время беременности. Период беременности - не лучшее время для решения вопроса о целесообразности рождения ребенка, для сдачи экзаменов, защиты дипломных работ, диссертаций и прочих стрессовых ситуаций.

Рекомендация для мамы: какую бы высокую должность вы ни занимали на работе, помните, что ребёнок – это не ваш подчинённый, ему нужен не строгий руководитель, а нежная и любящая мама. У детей властных, строгих матерей страхи встречаются гораздо чаще и в более тяжёлой форме. Лечение детских страхов очень сложное и зачастую требует применения фармакологических препаратов. Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы ребёнок ощущал себя брошенным и ненужным. Даже если вы почти всё время проводите на работе или же у вас родился младший ребёнок, или по каким-либо иным причинам у вас совсем не остаётся сил, необходимо, уделять ребёнку внимание.

При отсутствии адекватного лечения детских страхов, вызванных ощущением собственной «ненужности», в подростковом возрасте эта проблема может привести к возникновению у ребёнка суицидальных наклонностей. Однако и прививать ребёнку чувство собственной исключительности также не стоит.

Постарайтесь не ограничивать ребёнка в общении со сверстниками – это приведёт к появлению страхов перед школьной жизнью.

Никогда не сравнивайте своего ребёнка с другими детьми. Нельзя приводить в пример ребенку те успехи, которых добились его сверстники. Это с большой долей вероятности приведёт к снижению у ребёнка самооценки.

Ни в коем случае не пугайте ребёнка собаками, врачами или милиционерами. Ребёнок подобные угрозы воспринимает очень серьёзно.

Находите побольше времени для рисования, играйте всей семьей. Воспринимайте ребенка таким, какой он есть. Любите своего ребенка. Не забывайте о необходимости телесного контакта с ним.

Страхи у детей почти все они носят временный характер и прекрасно поддаются коррекции. Однако для этого необходимо, чтобы родители со всей серьёзностью отнеслись к данному вопросу.

В том же случае, если у вас не получается самостоятельно справиться с детскими страхами и вы не знаете, как бороться с их последствиями, вы всегда можете обратиться за помощью к психологу, который подскажет вам, как избавиться от проблемы. Как правило, проблему можно устранить в любом, даже самом тяжёлом и запущенном случае, однако желательно не тянуть время, чтобы не травмировать детскую психику.