

Детские страхи, мамины страхи

Дорогие родители, вспомните, как в детстве, боясь пошевелиться, вы стояли в тёмном коридоре, как в причудливых формах деревьев вам мерещились разные страшные образы, которые начинали перешёптываться и шевелиться... Ваше воображение наделяло их силой, темнота закрывала их ужасающие образы...И как потели ладони, когда вы понимали: нет, это не стул, а притаившийся...у каждого из вас был свой страх. Что же такое страх по определению специалистов?

Страх - это специфическое острое эмоциональное состояние, особая чувственная реакция, проявляющаяся в опасной ситуации. Страх вызывается всегда конкретной и близкой, уже наступившей опасностью. Страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определенными физиологическими изменениями – частота пульса и дыхания, изменение артериального давления, выделение желудочного сока.

От переживания страха следует отличать состояние тревоги. Тревога – это переживание отдаленной и неясной опасности. Именно неопределенность не столько самого источника тревоги, сколько того, как этого переживания можно избежать, или как устранить вызывающий его источник, характеризует ощущение тревожности.

Тревога, в отличие от страха, не всегда отрицательно воспринимаемое чувство, так как она возможна и в виде радостного волнения, волнующего ожидания – разного рода праздники, приятные события и т.п.

Таким образом, страх это отражение конкретной угрозы, а тревога – ощущение предстоящей угрозы.

На каждом из этапов своего развития дети испытывают страхи, которые различны для разных возрастов. Не будем забывать о том, что всё это очень индивидуально, не все дети испытывают те или иные страхи, и реагируют на них по-разному – кто-то остро воспринимает, а для кого-то это совсем не значимо.

Условно страхи можно разделить на две большие группы: врожденные (возрастные) и приобретенные.

Страхи, названные врожденными, сопровождают определенный возрастной период развития.

Врожденные страхи

- от рождения до 6 месяцев – малыш способен напугать любой громкий и неожиданный шум, любое быстрое движение со стороны другого человека, падение и потеря физической поддержки, опоры;
- от 7 месяцев до года – малыша пугают уже определенные громкие звуки (например, шум пылесоса), практически любые незнакомые люди, раздевание, одевание и смена обстановки, высота. Для многих малышей источником страха является отверстие стока в ванной и душе;
- дети от 1 года до 2 лет – могут бояться разлуки с родителями, незнакомых людей, травм, засыпания, и самого сна из-за ожидания ночных кошмаров;
- источником страхов детей от 2 до 3 лет являются отвержение со стороны родителей, незнакомые ровесники, смена обстановки, изменение порядка жизни, угрожающие и непонятные объекты большого размера (краны, большие машины);
- дети с 3 до 4 лет начинают бояться темноты, одиночества и замкнутого пространства. Именно в этом возрасте родители наконец-то решают, что их ребенок уже не так уж мал, чтобы спать рядом с родителями, и, выключив в комнате свет, покрепче закрывают дверь в детскую;
- в 6 – 7 лет апогея достигает страх смерти. Именно в этом возрасте у ребёнка формируется чувство времени и пространства, появляется концепция жизни, он понимает, что жизнь не бесконечна, что люди рождаются и умирают, и это касается и его семьи. Кстати, именно в этом возрасте дети довольно часто сталкиваются с первой семейной утратой – постепенно уходит из жизни старшее поколение;
- 7 – 8 летние дети боятся вызвать неодобрение со стороны родителей, не соответствовать их пожеланиям и ожиданиям, дети с 8 лет больше всего боятся смерти родителей;
- старший дошкольный возраст – в этом возрасте проходит самый насыщенный страхами период. И не столько потому, что дети воспринимают все более эмоционально. Сколько по причине когнитивного развития. Они начинают четче разделять опасное и неопасное, страшное и нестрашное.

Норма «протекания» страха составляет 3-4 недели; если страх не ослабевает и не проходит, то, возможно, его уже стоит рассматривать как невроз. Не будем забывать о том, что всё это очень индивидуально!

Приобретенные страхи

Проясним по каким причинам возникают эти страхи.

1. Первая причина приобретённых страхов – это некое вполне конкретное событие, случай, реально произошедший с ребёнком. Например, ребёнок боится заходить в лифт (или в другое замкнутое пространство), потому что в нем ранее застревал, испытав при этом ощущение беспомощности, страха, ужаса. Сюда относятся боязнь собак, отрицательных персонажей и ... «нехороших» людей. Однако не все дети приобретают страхи в результате травмирующих событий. Причиной возникновения страха могут быть какие-либо события, произошедшие неподалеку от дома (например, драка или ограбление, пожар и пр.). Большое влияние оказывает и домашняя обстановка. В своем доме ребенок должен чувствовать себя защищенным от всех опасностей.

2. Вторая причина – многое зависит от особенностей характера ребенка, от степени его эмоциональной чувствительности и восприимчивости, тревожности. Некоторые дети носят в себе очень много страхов: став мнительными, имея мнительных родителей и схожий с ними тип нервной системы, они просто «перетаскивают» родительские тревоги и страхи, а потом еще добавляют и свои.

3. Очень часто ваши дети боятся чего-то не сами по себе, а потому что этого боятся родители. Особенно часто такая ситуация случается в семьях, где мама или бабушка обладают высоким уровнем тревожности, который увеличивается во сто крат по отношению к малышу. Особенно если он единственный, поздний или не слишком здоров. Для таких родителей мир вокруг их чада наполнен опасностями: «Не гладь собаку – укусит, не ходи по лужам – заболеешь, не ходи один во двор – там хулиганы». Если ребенок здоров и психически устойчив, то он, скорее всего, привыкнув, перестанет обращать на всё это внимание, относясь к предостережениям взрослых как к фону и раздражая этим родителей. Но беда в том, что наследственности и многократные повторения тоже способны сделать свое дело: у тревожных родителей часто растут тревожные дети.

4. Дополнительные источники страхов – СМИ. Обращайте внимание на то, какую информацию получает ребенок, это необходимо знать! Если ребенку внезапно стали сниться кошмары, участниками которых являются герои мультфильма или телепрограммы, необходимо исключить их из просмотра, заменив их на менее травмирующие. Или временно замените

просмотр телепередач, например, на совместное чтение или прогулки. Поверьте, малыш будет только рад побыть с вами.

5. Рядом с ТВ стоит и литература. Чем меньше возраст ребенка, тем большее впечатление производит на него чтение. Читая ребенку незнакомую сказку, забегайте глазами по тексту вперед: когда вы почувствуете нежелательные слова, которые, возможно, нарушат спокойное существование вашего ребенка, пересказывайте смысл происходящего своими словами.

6. Очень значимая причина возникновения страхов – запугивание в воспитании. Иногда само того не осознавая, взрослые навязывают ребенку страхи: «Почему не хочешь кашу? – Болит живот? Пойдешь к врачу, и он будет тебе делать уколы». Да, уколы болезненны, и ребенок помнит об этом, он боится и не хочет ни есть кашу, ни уколов, ни врачей...И в следующий раз, когда надо будет сделать прививку или даже просто получить справку, ребенка сложно будет привести в поликлинику. По статистике, дети-дошкольники из конфликтных семей более часто, чем их сверстники, боятся животных, природных стихий, заболеваний, смерти, им чаще снятся кошмары. Чаще страдают от кошмаров и разнообразных страхов и гиперактивные дети, так как родители, подыскивая методы управления ребенком, очень часто используют запугивание, причем пугают всем, что придёт на ум: милиционерами, дядьками, сказочными героями, пауками, разбойниками, животными и т.д. Например: «Будешь капризничать – отдам тебя чужой тете!», и т.д., и т.п. Здесь два варианта исхода: ребенок понимает, что родители запугивают его для того, чтобы получить желаемое поведение, и будет в дальнейшем использовать подобные способы управления людьми, или действительно верит запугиванию, и у него не только появляется ощущение незащищённости в большом мире, но и родители выступают для него источником этого страха.



Рекомендации родителям

Специалисты считают, что в случае проявления страхов, родителям нужно устранять основные причины повышения общей тревожности ребенка.

Для этого надо заставить себя:

- Внимательно присмотреться к ребенку
- К самим себе
- Ко всей ситуации в семье в целом
- Критично пересмотреть требования к ребенку – следует обратить внимание на то, не требуете ли вы от него слишком многого, не слишком ли часто он оказывается в ситуации тотального неуспеха. Помните, что ничто так не воодушевляет, как похвала, удача, радость от хорошо выполненного, даже самого маленького дела, и ничто не усиливает чувство тревожности, как неудачи, следующие одна за другой. Поэтому, всеми силами повышайте чувство уверенности ребенка в себе, давайте ему возможность чаще переживать успех, показывайте, какие у него есть возможности и способности, чтобы он мог самостоятельно справляться с трудностями. На этом фоне полезно пересмотреть применяемые методы воспитания, оценить, насколько наказания перевешивают поощрения. Именно в таких ситуациях родители могут с наибольшей полнотой проявить свою любовь и нежность. Оказанная ребенку помощь в борьбе со страхом, даст совместное спланивающее переживание от радости обретенной победы.

Что касается профессиональной помощи в избавлении от страхов, существует много методик. Некоторые из них можно применять в домашних условиях, не перед этим необходима консультация специалиста.

Итак, как видим, одна из главных ролей в избавлении от страхов отводится понимающим родителям. Можно сказать, что первой важной рекомендацией является необходимость создать такую обстановку в семье, чтобы дети поняли: они без стеснения могут рассказать обо всем, что их испугало. И они сделают это только в том случае, если не будут бояться и почувствуют, что родители не осуждают их, а понимают.

Подготовила: педагог-психолог Абрамова Е.В



