

Детские страхи: как помочь ребенку?



Бояться - нормально

В основе чувства страха лежит врождённый инстинкт самосохранения. Психологи выделяют две базовые угрозы, вызывающие чувство страха, - угрозы жизни и жизненным ценностям человека. Детские же страхи основаны на информации, которую дети получают и пропускают сквозь призму своей яркой фантазии и воображения.

Большинство детских страхов исчезает по мере взросления ребенка, повышения уровня осведомленности, накопления жизненного опыта, дети как бы «перерастают» их. Но, тем не менее, родителям всегда следует обращать внимание на проявление страхов у ребенка. Отсутствие внимания к проблеме и помощи в нужное время может привести к болезненной заостренности страхов. Родителям необходимо владеть элементарными приемами психологической работы с детскими страхами и знать, как не усугубить состояние ребенка, а наоборот, помочь ему справиться со своими переживаниями.

В зависимости от возраста, специфика детских страхов немного различается:

8 месяцев – боязнь незнакомых людей,

1,5 года – боязнь незнакомых детей (проходит к 2 – 2,5 годам), грозы, темноты, больших водных поверхностей, врачей, уколов.

До 2-х лет, ребенок задает вопросы взрослым: «что это?», «кто это?», он хочет знать: опасны для него эти «кто» и «что». В 2 года дети боятся неожиданных (непонятных) звуков, наказания со стороны родителей, поездов, транспорта, животных. Дети боятся засыпать в одиночестве.


С 2-х до 3-х лет дети задают вопросы: «где?», «куда?», «откуда?», «когда?». Возникают страхи, связанные с пространством. Дети боятся темного времени суток, одиночества, высоты. Дети боятся унитаза, ванной, бытовых приборов, теней на стене.

К 5-ти – 6-ти годам дети начинают испытывать страх за последствия своих поступков, задают вопросы: «Что будет?». К этому возрасту дети начинают понимать сложность окружающего мира и осознавать свою беспомощность в нем. Формируются категории времени и пространства. Возникает страх смерти, дети могут задавать вопросы родителям: «А ты не состаришься?», «А я не умру?».


От 5-ти до 7-ми лет - страх смерти, страх смерти родителей, страх животных, сказочных персонажей, страх страшных снов, глубины, огня, пожаров, войны, страх нападения, заболеть, страх перед засыпанием, страх наказания.

Как родителям помочь ребёнку справиться со страхом:

1. **Отнеситесь к страху ребенка серьезно и адекватно.** Избегайте преуменьшения значимости страха и наоборот – преувеличения его значимости. Родители никогда не должны смеяться над признанием ребенка в том, что он чего-то боится, а уж тем более стыдить ребенка за испытываемый им страх. В первом случае ребенок будет испытывать обиду и разочарование в вас, как в родителях, во втором случае из чувства стыда ребенок начинает скрывать свой страх, и страх усиливается. Наиболее адекватным реагированием на страхи ребенка является внимание к ним, без ненужного беспокойства и драматизации.
2. **Недооценивайте влияние страха на психику ребенка.** Помните, что страх подчиняет себе такие психические процессы, как мышление, воображение, память и речь.
3. **Пугающий объект перестает вызывать страх, если с ним поближе познакомиться.** Малыши иной раз боятся незнакомых звуков, но, увидев источник этих звуков, тут же перестают обращать на них внимание. Из рассказа мамы Даши 2,5 лет: «В квартиру над нами заселились новые соседи с ребенком. По вечерам мальчик начитает громко топтать ногами, прыгать, а мы как раз укладываемся спать. Даша стала бояться этих звуков. Я рассказала ей, что это бегают ребенок, но страх не прошел. Тогда мы с Дашей пошли знакомиться с соседями. Она посмотрела на мальчика, на то, как он бегают по полу и перестала бояться».

- 
4. **Если страх выражен слабо или только что проявил себя, не надо фиксировать внимание ребенка на таком страхе.** Займите ребенка интересной для него деятельностью, игрой, отвлеките его. В зависимости от возраста ребенка, через некоторое время можно завести с ребенком разговор о том, что люди испытывают разные чувства: радость, грусть, удивление, страх и т. д. Обсудите с ребенком, все ли чувства приносят пользу человеку. Сделайте совместный вывод о том, что и страх полезен, он помогает ребенку быть осторожным в некоторых ситуациях, мобилизовать организм на борьбу с неприятелем. Приведите в пример страх высоты, который помогает держать равновесие, придает удивительную устойчивость ногам, цепкость рукам, заставляет мозг по несколько раз оценивать расстояние между высотой бревна, перекладины и землей. Прочитайте ребенку рассказ «Смелый воробей» и обсудите с ребенком, как страх мобилизовал силы воробья и он смог прогнать кошку.
5. **Первым шагом на пути преодоления страха является рассказ ребенка о страхе.** Когда ребенок проговаривает вслух свои переживания, его тревога уменьшается. Задача взрослого – «правильно» послушать малыша, то есть применить навыки активного слушания и эмоционально поддержать его.

6. **Рисование страха.** Ребенок не всегда может рассказать о своем страхе в силу недостаточного речевого развития (особенно при задержке речевого развития), к тому же страх может вызвать блокировку спонтанной речи ребенка. Рисовать ребенок зачастую начинает раньше, чем хорошо говорить и для него это естественный способ общения с миром. Попросите ребенка нарисовать то, что его напугало. Посредством рисунка ребенок может безболезненно соприкоснуться с пугающими образами и ситуациями, как-то повлиять на них, что значительно снижает детскую тревогу (например, нарисованный страх можно разорвать, сжечь, можно сделать его смешным или жалким). Для вас как для родителя рисунок будет нести информацию о том, с какой сферой жизни ребенка связан страх, с каким объектом он связан и т. д.
7. **Проигрывайте страхи.** Игра для ребенка является наиболее адекватным способом выражения чувств, познания мира, отношений между людьми. Игра является самой привычной деятельностью для ребенка и несет много информации для наблюдательного взрослого. Игра полезна сама по себе, в игре ребенок может стать хозяином положения, устанавливать свои правила, он властелин в этом мире, а значит сильнейший. Играя, ребенок в условном, символическом смысле переживает травмирующие жизненные обстоятельства, происходит их эмоциональное отреагирование и снижается напряжение. Если у ребенка есть возможность поиграть, он становится сам себе психотерапевтом.

- 
8. **Используйте сказки в борьбе со страхами.** Родители могут использовать как готовые сказки, так и сочинять сказки сами. Каждая сказка содержит в себе главную проблему и пути ее решения. Сочиняя сказку, родители должны сделать так, чтобы ребенок отождествил себя с героем сказки, который побеждает свои страхи тем или иным способом. Как показывает практика, дети переносят в реальную жизнь способы преодоления трудностей, услышанные в сказках, и успешно реализуют их. Существует много способов борьбы со страхами, и взрослые не могут знать точно, какой из них подходит для их ребенка. Предложите ребенку несколько сюжетов, чтобы он мог выбрать для себя близкий по духу.
 9. **Всегда старайтесь найти истинную причину детского страха.** Причины могут крыться как в возрастных особенностях ребенка, так и в событиях, происходящих внутри семьи или ближайшем окружении ребенка. Отсутствие должного внимания к причине страха может свести на нет все попытки избавить ребенка от него. Причины страхов могут быть самыми разнообразными: излишняя строгость по отношению к ребенку в семье, внушение страхов взрослыми или сверстниками, испуг, ранняя интеллектуализация ребенка, психотравма (развод родителей, смерть близкого человека, насилие).

Что же могут сделать родители для профилактики детских страхов? Общаясь с ребенком необходимо соблюдать несколько важных правил.

- **Детей никогда не следует пугать ради послушания.** По мере развития ребенка ему указывают на реальные опасности, но никогда не запугивают мнимыми коллизиями.
- **Не следует оставлять маленького ребенка одного в незнакомой ему обстановке,** в ситуации, когда возможно появление чего-то неожиданного для ребенка. Ребенок должен оказаться в неизвестной еще ему ситуации только рядом с взрослым.
- **Не берите с собой ребенка на «взрослые» мероприятия** – на стадионы, многочасовые шоу, эмоционально окрашенные зрелища, в гости, где будет большое скопление людей: чужие эмоции возбуждают и не дают возможности успокоиться.
- **Следите за своим эмоциональным состоянием.** Дети с самого рождения очень чувствительны к эмоциональному состоянию мамы и других близких. Ваше раздражение, напряжение, беспокойство легко передается малышу. Даже если причины вашего беспокойства связаны, например, с работой, ребенок просто «считает» эту эмоцию и тоже начнет беспокоиться.

- **Следите за своей речью, за тем, что вы говорите в присутствии ребенка.** Многие слова взрослых дети понимают буквально, это связано с особенностями детской психики. Например, девочка четырех лет услышала слова бабушки, которая разговаривала по телефону: «В этом году муравьи на даче просто с ума сошли, пожирают все, что попадает на их пути». У девочки появился панический страх муравьев.
- **Избегайте переноса на ребенка своих страхов и переживаний.** Много детских страхов возникает по вине взрослых. Страхами, как и вирусами, можно заразиться от людей, с которыми общаешься очень близко. Как показывает практика психологического консультирования, у детей часто бывают страхи их родителей (страхи, которые у родителей были в детстве и те, которые существуют в настоящий момент). Чаще всего это страхи животных, одиночества, детского сада. Будьте критичны к собственному состоянию и собственным страхам, чтобы оградить детей от переноса на них своих переживаний. Если вы сможете отделять свои чувства от чувств ребенка, этим вы облегчите жизнь и себе и ему.
- **Ребенок должен достаточно (по возрасту) ориентироваться в окружающем его мире.** Неведение, низкий уровень ориентации ребенка в окружающем его мире провоцируют многие страхи. С другой стороны, излишняя информация (фильмы, художественные произведения), которую ребенок еще не в силах понять также может стимулировать возникновение страхов.

- **Не стремитесь к ранней интеллектуальной нагрузке ребенка, игнорирующей возрастные нормы восприятия и переработки информации (раннее чтение, письмо, математика): перегрузка, ситуация неуспеха ослабляет психологическую устойчивость и добавляет новые страхи.**
- **Обратите особое внимание на развитие самостоятельности ребенка, она напрямую связана с уверенностью ребенка в себе и помогает бороться с робостью и тревожностью.**
- **Не допускайте слишком большого напряжения внутрисемейных событий, не увлекайтесь порицаниями на повышенных тонах – это усиливает тревожность ребенка.**
- **Создайте доброжелательную и стабильную атмосферу в семье: окружите ребенка заботой, вниманием и любовью, чтобы он почувствовал свою значимость, незаменимость и защищенность.**
- **Соблюдайте режим бодрствования и отдыха, чтобы не перегружать ребенка впечатлениями.**
- **Ребенку очень важна поддержка, которая проявляется через телесный контакт: обнимайте, целуйте, гладьте по голове, прижимайте к себе, делайте расслабляющий массаж.**

Конечно, какой-то единой схемы работы со страхом нет, ведь каждый ребенок – уникален, и страхи тоже. Поэтому каждую ситуацию нужно рассматривать индивидуально, и тактика родительских действий тоже должна быть разной.

Желаем успехов!

