



КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ?

Подготовил педагог - психолог:

Макаова Э.М.

Детские страхи и причины их появления

Каждый из нас прямо или косвенно встречался с проявлениями детских страхов, будь это страх темноты или боязнь людей в белых халатах, страх одиночества или чего-то неизвестного, а значит непременно страшного. Как правило, реакция взрослых на детские страхи бывает самой разной. Одни родители начинают паниковать и сразу же принимаются давать ребенку успокоительные препараты. Другие попросту не обращают никакого внимания на переживания ребенка, считая со временем, это пройдет само собой, третьи же начинают ругать, и даже наказывать ребенка, полагая, что все страхи ребенок выдумал с целью получить определенные послабления в дисциплине и дополнительные привилегии. С поступлением в школу количество детских страхов может увеличиться, поскольку в период адаптации к новым условиям увеличивается общий уровень тревожности ребенка. В этот момент очень важно вовремя обратить на это внимание и предпринять ряд мер по предупреждению возникновения детских страхов.

Детские страхи — весьма распространенное неблагополучие в воспитании ребенка. Проявления детских страхов очень разнообразны. Некоторым детям свойственны ночные кошмары, когда ребенок просыпается с плачем и зовет мать, требует, чтобы взрослые спали вместе с ним. Другие отказываются оставаться одни в комнате, боятся темноты, опасаются выходить на лестницу без родителей. Иногда возникают страхи за родителей, дети тревожатся, что с их мамой или папой что-нибудь случится. Кто-то отказывается кататься с горки, преодолевать препятствия, плавать в бассейне, кто-то убегает от приближающейся собаки, не остается один, не идет к врачу...

Причины детских страхов также разнообразны. Их появление прямо зависит от жизненного опыта ребенка, степени развития самостоятельности, воображения, эмоциональной чувствительности, склонности к беспокойству, тревожности, робости, неуверенности. Чаще всего страхи порождаются болью, инстинктом самосохранения. Большинство из них обусловлено возрастными особенностями развития и носит временный характер. Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления, чаще всего исчезают без следа.

Однако наряду с такими страхами существуют другие — устойчивые невротические страхи. Это страхи, с которыми не может справиться ни ребенок, ни взрослый. Они служат сигналом неблагополучия, говорят о нервной и физической ослабленности ребенка, неправильном поведении родителей, незнании ими психологических и возрастных особенностей, о наличии у них самих страхов, конфликтных отношений в семье. Они болезненно заострены или сохраняются длительное время, искажая личность ребенка, отрицательно влияя на развитие его эмоционально-волевой сферы и мышления. Это тот случай, когда ребенок нуждается в профессиональной помощи психолога.

Существует несколько причин возникновения страха.

Первая и наиболее понятная причина – **конкретный случай**, который напугал ребенка (укусила собака, застрял в лифте). Такие страхи легче всего поддаются коррекции. Но не у всех детей, покусанных собакой, развивается стойкий, заметный окружающим страх. Во многом это зависит от особенностей характера ребенка (тревожность, мнительность, пессимизм, неуверенность в себе, зависимость от других людей и т. д.). А эти черты характера могут возникнуть, если родители сами запугивают малыша: "Не будешь спать – заберет Баба-яга!".

Самые распространенные – это **внушенные страхи**. Их источник – взрослые (родители, бабушки, воспитатели), которые непроизвольно, иногда слишком эмоционально, предупреждают ребенка об опасности, часто даже не обратив внимания на то, что его напугало больше: сама ситуация или реакция на нее взрослого. В результате ребенок воспринимает только вторую часть фраз: "Не ходи – упадешь", "Не бери – обожжешься". Ребенку пока еще не ясно, чем ему это грозит, но он уже чувствует тревогу, и естественно, что у него возникает реакция страха, которая может закрепиться и распространиться на исходные ситуации. Такие страхи могут зафиксироваться на всю жизнь.

Еще одна из наиболее частых причин страха – **детская фантазия**. Ребенок нередко сам придумывает себе предмет страха. Многие из нас в детстве боялись темноты, где 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 их забудет и успокоится. А у кого-то это может привести к непоправимым последствиям.

Чувство страха может сформироваться из-за **внутрисемейных конфликтов**. Очень часто ребенок чувствует вину за конфликты родителей или боится оказаться их причиной.

Нередко причиной страха становятся **взаимоотношения со сверстниками**. Если детский коллектив не принимает ребенка, его обижают, то малыш не хочет идти в детский сад, школу вполне вероятно, что он боится быть униженным. Также причиной может быть распространение страхов среди детей. Например, более сильный ребенок может запугивать малыша разными историями.

Хочется отметить еще одну немаловажную причину, влияющую на проявления страхов – это **неправильное воспитание** и деструктивное отношение к ребенку. Я, как психолог, наблюдаю это в своей практике почти каждый день. Недостаток внимания и наоборот гиперопека могут стать почвой для возникновения страхов у детей. Из своих собственных наблюдений, могу сказать, что «кумиры семьи» имеют гораздо выше степень тревожности, а значит и количество страхов, чем дети, которым не достает внимания родителей.

Причина последняя – наличие более серьезного расстройства – **невроза**, которое должны диагностировать и лечить медицинские работники. Проявлением невроза можно считать те страхи, которые не

являются нормой для данного возраста ребенка, или очень сильное проявление страхов, которые входят в понятие нормы.

На патологический страх указывают его крайние, драматические стороны выражения (ужас, эмоциональный шок, потрясения) или затяжное навязчивое, труднообратимое течение, произвольность, то есть полное отсутствие контроля со стороны

Проявления страхов. Их разновидности

Иногда выражения страха у детей так очевидны, что не передаются в комментариях, например ужас, оцепенение, растерянность, плач и т.д. О других же страхах можно судить лишь по ряду косвенных признаков: стремление избегать определенных мест, разговоров и книг на определенную тему, смущение и застенчивость.

Объединяющим началом для страха и тревоги является чувство беспокойства. В состоянии беспокойства с преобладанием тревожности отмечаются двигательные возбуждения, непоследовательность в поступках, нередко чрезмерное любопытство и стремление занять себя любой, даже ненужной, деятельностью. Характерна непереносимость ожидания, которая выражается спешкой и нетерпением. Темп речи ускорен, иногда в виде трудно управляемого потока слов. У более старших детей, подростков, типичны многословность, излишняя обстоятельность в разъяснениях, беспрерывные звуки, что создает видимость занятости, ощущение ненужности, устраняющие в ряде случаев страх одиночества.

Для состояния беспокойства с преобладанием боязни типичны: медлительность, скованность и «топтанье на одном месте». Речь невыразительна, мышление вязкое, настроение временами мрачное и подавленное.

При состоянии хронического беспокойства и боязни человек находится в напряженном ожидании, легко пугается, редко улыбается, всегда серьезен и озабочен. Излишне устает, ему свойственны приходящие головные боли и спазмы в различных участках тела. Сон беспокойный, часто бывают сновидения, шумное дыхание. Постоянно преследуют кошмарные сновидения. Общение избирательно, затруднительны контакты с незнакомыми людьми.

Самые распространенные проявления страхов, те которые непосредственно связаны с ситуацией, в которой возник этот страх. Например, ко мне обратилась бабушка 3-х летнего малыша, который боялся пожара в доме. Все, что было связано с огнем, приводило мальчика в ужас. Дело дошло до того, что родителям пришлось поменять плиту с газовыми горелками на электрическую плиту. Как только ребенок слышал звук пожарной машины, он начинал сильно плакать. Никто не мог понять, откуда это?! Из разговора с мальчиком выяснилось, что однажды, когда они гуляли с бабушкой, где-то неподалеку случился пожар и бабушкино любопытство, стало впоследствии причиной проявления страхов у ребенка. В моей практике было немало случаев, когда дети боялись поднимать руку на уроках, зная материал, из-за страха сказать что-нибудь не то. Естественно,

что потом их спрашивали в самый неподходящий момент и тогда страх просто парализовывал ребенка, И так было из раза в раз, как следствие этого, падала успеваемость. Мне приходилось работать с девочкой, которая ужасно боялась отказать своим друзьям и подружкам из-за страха потерять их уважение к себе. В итоге состояние девочки переросло в глубокую депрессию, так как дети очень быстро научились пользоваться ее слабостью. Таких примеров очень много и все они имеют разные причины, но итог один - страх, который живет рядом, по-разному проявляется и по-разному влияет на жизнь. Чем больше родители знают о причинах, приведших к страху, его проявлениях, тем быстрее и легче от него можно избавиться.

Психологи условно разделили страхи на 3 вида, в основе этого деления лежат предмет страха, особенности его протекания, продолжительность, сила и причины возникновения.

Итак, **навязчивые страхи** – эти страхи ребенок испытывает в определенных, конкретных ситуациях, он боится обстоятельств, которые могут их за собой повлечь. К таким страхам относятся, например, страх высоты, закрытых и открытых пространств и др.

Бредовые страхи – самая тяжелая форма страхов, причину появления которых найти невозможно. Например, почему ребенок боится играть с какой-то игрушкой или не хочет надевать какую-то одежду. Их наличие часто указывает на серьезные отклонения в психике малыша. Однако не стоит торопиться ставить какой-либо диагноз. Возможно, причина окажется вполне логичной. Например, он боится надевать определенные ботиночки, потому что когда-то в них поскользнулся и упал, больно ударившись, и теперь опасается повторения ситуации.

Сверхценные страхи – самый распространенный вид. Они связаны с идеями фикс и вызваны собственной фантазией ребенка. В 90% случаев практикующие психологи сталкиваются именно с ними. Сначала эти страхи соответствуют какой-либо жизненной ситуации, а потом становятся настолько значимыми, что ни о чем другом ребенок думать 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.

Зависимость характера детских страхов от возраста ребенка

Каким бы странным это не казалось, но дети первого года жизни также подвержены детским страхам:

- Страх перед новой обстановкой. Наверняка, любая мама замечала, как меняется малыш, стоит ему попасть в незнакомую обстановку.
- Страх потерять маму. Этот страх настолько распространен, что его описывать просто не имеет смысла. Однако, к сожалению, очень часто подобный страх принимается за избалованность.
- Страх перед незнакомыми людьми.

Однако, в большинстве случаев, страхи таких крох абсолютно естественны и по мере взросления ребёнка исчезают бесследно.

В возрасте от одного до трёх лет появляются новые детские страхи, невольными виновниками которых становятся родители крохи:

- Детский страх темноты является наиболее распространённым. Очень часто родители сами провоцируют подобные страхи, пугая ребёнка «бабайкой» и прочими мифическими персонажами.
- Страх остаться одному хотя бы на одну минуту. Как правило, этот страх возникает именно из-за того, что потребность малыша первого года жизни родители сочли за обычную избалованность и малыш был лишён постоянного тесного контакта с мамой.
- Ночные страхи. В большинстве случаев они являются продолжением страха темноты. Помните о том, что просмотр некоторых современных мультфильмов способен значительно усугубить ситуацию.

Для возрастной категории трёх – пяти лет наиболее характерны такие страхи, как:

- Панический страх перед одиночеством.
- Детские страхи темноты.
- Также в этом возрасте некоторые родители с удивлением замечают, что у их крохи появился страх замкнутого пространства, например, ребёнок может вдруг начать отказываться заходить в лифт или начать требовать оставить открытой дверь в спальню. Психокоррекция такого детского страха обязательна, в противном случае этот страх может всплыть во взрослом возрасте, обернувшись клаустрофобией.
- Детский ночной страх в этом возрасте вызываются сказочными персонажами, так ребёнок в этом возрасте отождествляет их с вполне реальными людьми.

В возрасте 5 – 7 лет синдромы детских патологических страхов становятся гораздо разнообразнее. Кругозор ребёнка расширяется, а вместе с ним в жизни ребёнка могут появиться новые страхи.

- Ночные страхи у детей 7 лет приобретают новую форму – ребёнок начинает бояться засыпать, так как во сне он видит страшные сны. А это является весьма серьёзной нагрузкой на нервную систему ребёнка, поэтому коррекция ночных страхов 7 лет просто обязательна.
- Появляется боязнь перед наказанием. Как уже говорилось, это весьма тревожный сигнал о том, что с отношениями между родителями и детьми не всё в порядке. Психокоррекция детских страхов перед наказанием должна начинаться с изменения подхода родителей к процессу воспитания ребёнка. Давно признан тот факт, что физическое воздействие на ребёнка не приносит ничего, кроме вреда.

- Под воздействием разговоров взрослых людей, просмотров телепередач у ребёнка может возникнуть непреодолимый страх перед животными, чаще всего собаками. Кстати, зачастую взрослые усиливают сей страх, излишне опекая ребёнка.

В этом возрасте ребёнок сталкивается с таким печальным явлением человеческой жизни, как смерть. Однако осознать до конца этого ребёнок ещё не может, и поэтому у малыша появляется детский страх перед собственной смертью, смертью родителей.

Кроме того, детский страх смерти, как следствие, влечёт за собой возникновение страха перед всевозможными пожарами, стихийными бедствиями, ДТП и прочее.

У детей в возрастном промежутке от 7 до 11 лет появляются новые страхи, связанные с новым этапом в их жизни.

- Страх перед школой.
- Страх коллектива, вызванный сложной адаптацией.
- Страхи перед получением плохой оценки.
- Возраст детей от 11 до 16 лет самый сложный период в становлении психики. Поэтому, к проявлениям страхов у подростков родители должны относиться с особым вниманием и пониманием
- Страх быть не самим собой (физиологические и физические изменения: не удовлетворенность ими)
- Страх связанный с инстинктом самосохранения (смерть родителей, себя, страх войны, страх нападения, болезни, страх замкнутого пространства и т.д)

Зная все это, родители должны отнестись к своему ребёнку с пониманием и участием в любом возрасте.

Как помочь ребёнку преодолеть страхи?

Советы родителям

Детские страхи и способы их коррекции у детей дошкольного и школьного возраста давно являются объектом пристального изучения психологов всего мира. На данное время для выявления детских страхов и их коррекции пользуются несколькими основными методами, которые описаны ниже.

Рисуем страхи. Рисование является отличным способом того, как можно избавиться от детского страха. Для рисования лучше всего использовать листы ватмана и краски. Попросите ребёнка нарисовать то, что его пугает. Рисуйте вместе с ним, изобразите свою версию событий. После того, как рисунок будет завершён, попросите ребёнка описать рисунок. Обязательно задавайте малышу уточняющие вопросы. Если малыш нарисовал волка, спросите у него, мальчик это или девочка. Если на рисунке изображён пожар, попросите ребёнка назвать причину его возникновения. Активно поддерживайте беседу, хвалите ребёнка.

После этого расскажите малышу на понятном ему языке, почему его опасения напрасны, если необходимо, подкрепите свои слова рисунками.

После того, как вы убедитесь, что ребёнок вас понял, вы можете устроить «ритуальное сожжение» негативных рисунков. Однако не забывайте о правилах противопожарной безопасности – для этих целей как нельзя лучше подойдёт ванная комната.

Имейте в виду, что одного такого сеанса для избавления ребёнка от страха не достаточно. Вполне возможно, что вам для достижения успеха понадобится как минимум две недели. Подобные сеансы должны проводиться регулярно, так как побороть детский страх возможно только при систематических занятиях.

Как правило, подобные рисунки помогают побороть страхи, которые возникают в результате игры богатого детского воображения, то есть вымышленные им, а не происходившие в реальности. Немного реже рисование помогает освободить ребёнка от страхов, причиной которых стало какое – либо реальное событие, например, укус собаки или падение с высоты. Однако подобное средство недопустимо применять в том случае, если с момента происшествия прошло совсем немного времени – это значительно усугубит ситуацию.

Для того чтобы избавить ребёнка от страхов, связанных с проблемами социальной адаптации, боязни родительского наказания, замкнутого пространства, психологи советуют использовать предметно – ролевые игры.

«Пятнашки». Смысл игры заключается в следующем: вы должны обозначить игровую площадку, на которой находятся игроки. Ведущий должен догонять участников. Тот, кого догнали, становится ведущим. Атмосфера во время игры должны быть как можно более дружеской и весёлой. Обязательно сами принимайте участие в игре, периодически поддаваясь ребёнку.

Эта игра помогает ребёнку избавиться от страха перед наказанием. Кроме того, она прекрасно помогает восстановлению утраченных доверительных отношений между родителями и детьми.

Всем известная и с детства любимая игра «прятки» так же является отличным средством для преодоления ребёнком страха темноты, замкнутого пространства и чувства одиночества. Для достижения наилучшего результата позвольте ребёнку быть ведущим. Заранее обговорите те места, где прятаться нельзя, после чего погасите верхний свет, оставив лишь ночник или работающий телевизор.

Что касается старших детей, подростков основным моментов в преодолении страхов и тягостных душевных переживаний является доверительная беседа. Расскажите ребёнку о своих страхах и переживаниях в этом возрасте, обсудите его проблемы, поделитесь опытом как вы сами или кто-то из общих знакомых пережил подобную ситуацию и сумел преодолеть страх.

Важно предложить ребёнку помощь, когда он просит о ней и поставить перед ним цель, когда он психически готов принять ее и следовать ей.

Однако помните о том, что, если ребёнок проявляет признаки страха, или вообще отказывается от игры, ни в коем случае не принуждайте его, чтобы не усугубить проблему ещё больше.

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 детскому психологу, который подскажет вам, как избавиться от детских страхов. Как правило, проблему можно устранить в любом, даже самом тяжёлом и запущенном случае, однако желательно не тянуть время, чтобы не травмировать детскую психику.

А теперь настало время дать несколько крайне полезных рекомендаций родителям. Ведь научно доказан тот факт, что в 95% всех случаев возникновения детских страхов прямым или косвенным образом к этому причастны родители.

- Заботиться о психологическом здоровье ребёнке необходимо начинать ещё до его рождения. Детские психологи отмечают интересную закономерность – чем спокойнее проходила беременность, тем реже у детей в последующем возникают какие – либо детские страхи. Так что постарайтесь, как бы банально это не звучало, меньше нервничать во время беременности.

- Рекомендация для мамы: какую бы высокую должность не занимали на работе, помните, что ребёнок – это не ваш подчинённый, ему нужен не строгий руководитель, а нежная и любящая мама. Замечено, что у детей властных, строгих матерей детские 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 заброшенным 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 преодолевая себя, 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 чувства собственной исключительности также не стоит. Эгоистическое мышление также зачастую приводит к появлению страха потерять своё исключительное положение, носящему характер навязчивой идеи.

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

- Никогда не сравнивайте своего ребёнка с другими детьми. Ни в коем случае нельзя приводить в пример малышу те успехи, которых добились его сверстники. Это с большой долей вероятности приведёт к снижению у ребёнка самооценки.

Говоря о том, как побороть детские страхи, хотелось бы отметить тот приятный факт, что, к счастью, почти все детские страхи носят временный характер и прекрасно поддаются коррекции. Однако для этого необходимо, чтобы родители со всей серьезностью отнеслись к данному вопросу. И еще несколько пожеланий.

- Не стоит заниматься "закаливанием", т. е. если ребенок боится темноты и спать один, не запирайте его в комнате, "чтобы привыкал". Вы еще больше напугаете ребенка, но это самое меньшее, что может произойти. Последствия таких "закаливаний" печальны: неврозы, заикания, отклонения в развитии.
- Не относитесь к страхам детей как к капризам, тем более нельзя ругать и наказывать детей за "трусость".
- Не принижайте значение страха для самого ребенка, не игнорируйте его жалобы. Важно дать почувствовать ребенку, что вы его хорошо понимаете: объяснить малышу, что "монстров" не существует, обычно невозможно.
- Постоянно уверяйте ребенка, что он в полной безопасности, тем более когда вы, родитель, рядом с ним. Ребенок должен верить вам.
- Обсуждайте с малышом его страхи. Главная задача родителей – понять, что именно беспокоит его и что явилось причиной страха.
- Постарайтесь отвлекать ребенка. Например, когда у него началась паника, займите его игрой, наблюдением за чем-нибудь. Больше разговаривайте с ребенком!
- Поддерживайте ребенка, но не идите на поводу. Например, если ребенок боится огня, можно не включать в его присутствии газовую плиту, такое потакание успокоит малыша, но не избавит его от страха.

Заключение

Из всего выше сказанного делаем вывод, изменения, происходящие с ребенком, требуют перестройки взаимоотношений взрослого с ребенком, изменения самих родителей. Поэтому, дорогие родители, пожалуйста, помогите своему ребенку! Сделайте его жизнь яркой, интересной, насыщенной, научите его радоваться и сами удивляйтесь и радуйтесь вместе с ним, цените каждое мгновение жизни.

Помните, что на борьбу со страхом может уйти от пары минут до нескольких недель или даже месяцев. Какой бы способ Вы самостоятельно или вместе с психологом не выбрали, успех победы над детским страхом в первую очередь зависит от того, насколько искренне и доброжелательно Вы протянули руку помощи своему чаду и готовности измениться самому, чтобы помочь ребенку.

Мы твердо уверены в том, что человек, который растет в атмосфере любви и уважения, в окружении жизнерадостных, гибких и чутких родителей, наименее подвержен страхам, уверен в себе, любим другими и способен на многое в этой жизни.