

Детские страхи

Страхи – это ощущение беспокойства или тревоги, возникающее в ответ на реальную или воображаемую угрозу для жизни или благополучия.

У детей такие страхи, как правило, являются результатом психологического воздействия взрослых людей (чаще всего родителей), или самовнушения. Появление такой проблемы у ребёнка – повод задуматься родителям. Не стоит оставлять её без внимания, ведь невротические проявления у взрослых людей часто бывают следствием не разрешившихся детских страхов.

Причины детских страхов

- перенесённая ребёнком психотравмирующая ситуация и боязнь её повторения (укус пчелы, например);
- излишне частое напоминание ребёнку родителями о возникновении возможных неприятных ситуаций;
- сопровождение любых самостоятельных действий ребёнка эмоционально окрашенным предупреждением о подстерегающей на пути опасности;
- частые запреты;
- разговоры в присутствии детей о различных отрицательных явлениях (смертях, убийствах, пожарах);
- конфликты в семье, особенно, если источником невольно является сам ребёнок;
- разногласия со сверстниками, неприятие ими ребёнка;
- осознанное запугивание ребёнка со стороны родителей сказочными персонажами (баба-яга, леший, водяной), чтоб добиться послушания.

Это так называемые возрастные страхи, появляющиеся у эмоциональных и чувствительных детей. Достаточно часто страхи являются проявлением заболеваний нервной системы – неврозов.

Наличие тех или иных детских страхов напрямую зависит от возраста ребёнка.

Страхи у детей разных возрастов

- У детей первого года жизни наиболее типичнее страхи связаны с отдалением ребёнка от матери. Ребёнок также может бояться чужих людей и новой обстановки.
- До трёхлетнего возраста дети чаще всего боятся темноты. Нередко возникает страх остаться одному и ночные страхи.
- После трёх лет боязнь темноты всё ещё сохраняется, но и возникают новые переживания – теперь ребенок боится оказаться в замкнутом пространстве, боится сказочных героев и одиночества (в понимании «быть никем»).
- Когда ребёнку исполняется 5 лет, он начинает бояться пожара, глубины, страшных снов, смерти, животных. Может возникнуть страх потери родителей, и в то же время боязнь быть ими наказанным. Нередко ребёнок испытывает страх перед опозданием и перед заражением какой-то болезнью.
- С семи лет, когда начинаются школьные годы, могут приходить различные страхи, связанные с учёбой – боязнь сделать ошибку, получить плохую оценку, не оправдать ожидания взрослых.
- С 10 -11 и до 16 лет ребёнок испытывает страх перед изменением своей внешности и различные страхи межличностного происхождения.

Имеет смысл остановиться на основных видах страхов у детей.

Страх одиночества

Практически каждому из детства знаком страх остаться дома одному. Вызвано это у ребёнка чувством ненужности, незащитности, недостаточной любви родителей, которые оставили его одного. В таком случае нужно убедить малыша, что дом – безопасное место, и хотя вам и приходится уходить, вы всё равно очень любите своего мальчика или девочку. Договоритесь о времени, когда следует ожидать вашего возвращения, и обязательно позванивайте время от времени. Хотя, скорее всего, полностью этот страх исчезнет только при взрослении ребёнка.

Боязнь темноты

Часто встречающимся страхом является боязнь темноты. Бывает, что их провоцируют сам взрослые или кто-то из друзей, выскакивая из темноты и крича страшным голосом «У-У-У!» или рассказывая, что в темноте летают какие-нибудь привидения. В таких случаях лучше оставлять в комнате ребенка свет, давая возможность увидеть, что ничего не изменилось.

Страх смерти

Страх смерти у ребёнка наиболее неблагоприятно сказывается на психике, поэтому никогда не говорите ему фразы типа: «если ты меня не слушаешься, я могу заболеть и умереть». Постарайтесь оградить его от посещения похорон как минимум до 10 лет. Однако периодически упоминайте при нём об умерших родственниках, так приходит понимание того, что и после смерти человек продолжает жить, неважно где – в разговорах, в сердцах людей, но он не исчезает окончательно. Если это не помогает, лучше обратиться к специалисту.

Как избавиться от страхов

Нужно сказать, что если ребёнок правильно развивается и здоров, то к 16 годам всяческого рода страхи у него должны исчезнуть. Однако, заблуждением является мнение, что ребёнок вообще никогда не должен испытывать тревожные чувства. С увеличивающейся познавательной деятельностью растущего организма, избежать их появления просто невозможно, а может быть и не нужно. Но всё хорошо в меру, поэтому, если страхи мешают ребёнку жить качественно и счастливо, с ними нужно бороться.

Что делать, если страхи у вашего ребёнка возникают очень часто и расшатывают его и без того слабую нервную систему.

Прежде всего, запомните то, чего нельзя делать ни в коем случае:

1. Наказывать ребёнка за его страхи.
2. Насмехаться над ним, пытаясь уличить его в притворстве или глупости.
3. Не пытаться насильно поместить малыша в этот страх (заставлять его погладить собаку, которую он панически боится).
4. Не позволять бесконтрольно смотреть фильмы ужасов или читать книги или журналы со страшными сюжетами.

Чем родители могут помочь ребёнку:

1. Внимательно выслушать и понять чувства ребенка, т.к. для любой страх представляется реальной опасностью его жизни. При этом ребёнок выплеснет свои эмоции, ослабит их, и вы составите полное представление о причинах и картине его переживаний. Однако нельзя открыто настаивать на том, чтобы ребёнок рассказал причину своих страхов, так как проблема обострится ещё больше и закрепится. Говорить с ним напрямую можно в том случае, если он сам проявляет инициативу. В противном случае, нужно осторожно наблюдать и задавать наводящие вопросы.
2. Заверить в том, что вы его очень любите, и если возникнет такая необходимость, то обязательно защитите.
3. Найти ребёнку дополнительных защитников в лице игрушечных фигурок, фонарика, одеяла.
4. Развеять фантазии ребенка реальностью, найдя простые объяснения страшным, по его мнению, предметам и явлениям.
5. Рассказать, что если придерживаться определённых правил, то всё будет хорошо.
6. Показать ребёнку, как можно «изливать» страхи на бумаге и провести «ритуал» их уничтожения.

Признаки патологических (невротических страхов):

- Появление необычайно сильного страха, несоответствие выраженности страха силе вызвавшей его ситуации.
- Несоответствие страха и ситуации, которая привела к его возникновению.
- Затяжное течение страха, приводящее к выраженному нарушению общего состояния (сна, аппетита).
- Характерное поведение, направленное на избегание ситуации, вызывающей страх.