

Причины возникновения детских страхов

Страх — это реакция ребенка на мнимую или действительную опасность. Страх вызывается повышением тонуса симпатической нервной системы, а проявляется внешне расширением зрачков, учащением пульса, спазмом периферических сосудов. От страха ребенок замирает, чувствует слабость или стремится к бегству. Страх может давать физические последствия: потеря аппетита, запоры, повышение давления, бессонница, раздражительность.

Страх тесно связан с возрастом ребенка, зависит от индивидуального развития. В младенчестве все пугает ребенка. Особенно отличаются повышенными страхами дети с неврозами и задержкой психического развития. В первые месяцы жизни ребенок не сразу отличает знакомые лица от незнакомых. В младенческом возрасте максимальный страх у ребенка появляется с 6-9 месяцев. Боязнь животных и темноты после 3-х лет. Пик страхов у детей с 5 до 8 лет. У детей, не испытывающих тревоги и страхов часто наблюдается некритичность, расторможенность, невысокий интеллект.

Страхи в дошкольном возрасте уходят также легко, как и приходят, но трудно определить насколько дети от них избавились. Существует закономерность: чем больше страхов испытываешь — тем их больше возникает. Так как дети беспомощнее взрослых, у них нет опыта преодоления страхов, каждый новый приступ страха делает их слабее перед следующим страхом.

Вещи сами по себе не страшны, это мы видим их страшными. Ребенок не боится не опасных животных, не ядовитых ягод, так как его жизненный опыт ограничен. Но есть 4 разновидности жизненного опыта ребенка, способные подтолкнуть его к страху: подражание, травма, система воспитания «наказание-враждебность-вина» и самовоспроизводящийся характер страхов. При подражании ребенок усваивает страхи взрослого (мама боится собак, грома пожара и т. п.). Мама демонстрирует страх перед ребенком. Это происходит бессознательно, на чувственном уровне (эмоции заразительны). Часто беспокойная мама непрерывно предупреждает ребенка об опасности, осторожности, ребенок ощущает неотвратимость опасности, хотя не может определить чего именно он боится. Травма — это психологически неприятное переживание, которое производит более сильное чем обычно впечатление (падение, укус, боль) и запоминается. Незначительные травмы неизбежны в раннем детстве, часто для психики и здоровья они имеют положительный эффект (укрепляется нервная система, положительный эффект для костей и мышц). Травмы могут иметь последствия, могут и не иметь — все зависит от ребенка, от реакции на травмы, интенсивности переживания. Система «наказание-враждебность-вина» - это когда родители поправляют ребенка, ребенок ощущает их раздражительность и частичную утрату любви (базовая

потребность ребенка). Ребенок не понимает отчетливо что он сделал неправильно. На самом деле он хотел поступить так, чтобы родители были довольны им, а его ругают и наказывают. В результате ребенок сердится на родителей, а вслед за гневом ощущает вину за враждебность к родителям, которые его любят и заботятся о нем. Осознав это, ребенок начинает бояться собственной враждебности. Не способен ребенок понять и причину недовольства родителей и вытекающее из этой неспособности чувство страха, когда ребенок занимается мастурбацией или удовлетворяет сексуальное любопытство в старшем дошкольном возрасте. Ребенок сердится на родителей за их неодобрение и за то, что они слишком много от него требуют и в то же время боятся потерять их любовь. И чем больше он сердится, тем сильнее ощущает страх. Требования родителей вырабатывают у ребенка ощущение страха двумя путями: 1) ребенок боится потерять любовь родителя, 2) собственная гневная реакция на требования родителей заставляет его ощущать, что он не достоин любви. Конечно, ребенок не осознает что его чувство вины и враждебность способствуют развитию страхов. Ребенок не может подумать, что боится того, кого любит, поэтому ребенок боится воспитателя, взрослых, которые по функции или по реакции напоминают ему родителей. Ассоциативный страх перед родителями может быть еще более отдаленным и причудливым. Например, страх перед лошадьми, крокодилами, змеями. Подмена принимается за оригинал. Многие из того чего мы боимся подменяют наши фундаментальные страхи. Именно поэтому успешное преодоление специфических страхов не способно предотвратить развитие новых страхов.

Страх имеет способность самовоспроизводиться, способен парализовать. Страх делает ребенка робким, зависимым, склонным к усвоению дополнительных страхов. Боясь уколов, ребенок начинает бояться не только шприца, но и врача, его кабинета, больничного запаха. Важно понять, что стоит за детским страхом. Разобраться в причинах страха легче чем от него избавиться. Ребенок становится жертвой страхов, если проявляет признаки неуверенности в себе. Если ребенок грызет ногти, сосет большой палец, заикается, если он отчужден, постоянно плачет или хнычет — это все проявления неуверенности в себе. Избавление от страхов приходит с возрастанием общей уверенности в себе.

Независимо от того, каковы специфические страхи ребенка, любые усилия, которые улучшают общие отношения с родителями, всегда плодотворны. Родителям нужно меньше тревожиться самим, реже прибегать к наказаниям, требования к ребенку предъявлять в соответствии с возрастом. Коррекция страхов тесно связана с коррекцией враждебности и чувства вины. Рациональное объяснение взрослым того, что боятся нечего, не произведет никакого эффекта. Лучше дать ребенку возможность почувствовать, что он может рассказать маме и папе, чего он боится. Ребенку важно почувствовать что родители его не осуждают, а понимают.

