

Детские страхи

Детям свойственно чего-то бояться. Еще бы, ведь их окружает такой большой мир, незнакомый и неизведанный. Порой малыша пугает то, что кажется взрослому совершенным пустяком. Но ни в коем случае нельзя показывать ребенку, что вы относитесь к его боязни несерьезно. Детский страх нельзя высмеивать, но бороться с ним необходимо. Именно в этом случае между вами и малышом установится взаимное доверие.

Иногда приходится видеть детей, а порой и взрослых, страдающих заиканием, тиками, ночным и дневным энурезом, головными болями, вредными привычками, а также агрессивностью, повышенной тревожностью и возбудимостью, имеющими различные соматические симптомы. Что лежит в основе всех этих, на первый взгляд, разноплановых болезней. Почему долгое лечение порой не дает стопроцентного результата? Все эти болезни лишь следствия, подобные кроне раскидистого дерева, а корень один – страх, заложенный в раннем детстве. Он гложет человека изнутри, из подсознания, не давая возможности радоваться жизни.

Страх... Что же это такое? На первичном, биологическом уровне страх характеризуется выделением в кровь большого количества адреналина, вызывающего в организме человека гормональный взрыв. На вторичном, психологическом уровне – это боязнь ситуаций (предметов, людей, событий), влекущих за собой выделение данного гормона.

Страх – это обыденное, на первый взгляд, чувство, которое мы испытываем по несколько раз в день, характеризующееся привыканием. Один раз, в детстве, испытав биологическую реакцию страха, мы будем её испытывать постоянно в похожих ситуациях.

Как известно, новорожденный младенец ничего не боится, он смело подползает к краю кровати, норовит схватить острую вилку или удариться о край кровати. Но вот он растет, начинает познавать окружающий мир, а направляем его мы, взрослые, и от того, насколько грамотны будут наши слова и поведение, зависит не только его физическое состояние, Но и психиче-

ское здоровье. Нужно помнить о том, что неосторожными словами, излишним обереганием или необоснованными угрозами мы можем зафиксировать в ребенке собственные страхи или повышенную тревожность.

Мы сами учим детей наших детей бояться, а когда понимаем, что наступила болезнь (её следствиями могут быть плохая успеваемость, неустроенность личной жизни, отсутствие работы и друзей), стараемся все повернуть назад. Но сделать это бывает очень сложно. Заложенная в детстве программа действует неукоснительно. Не пережитые страхи накапливаются, как снежный ком, разрастаются и переходят из осознанного в бессознательное, действуя на уровне рефлекса.

Нелегко найти человека, который бы никогда не испытывал чувство страха. Беспокойство, тревога, страх – такие же эмоциональные неотъемлемые проявления нашей психической жизни, как и радость, восхищение, гнев, удивление, печаль. Но при чрезмерной податливости к страхам, зависимости от них меняется поведение человека вплоть до «эмоционального паралича».

Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления чаще всего исчезают бесследно. Если же они болезненно заострены или сохраняются длительное время, то это служит признаком неблагополучия, говорит о физической и психической ослабленности ребенка, неправильном поведении родителей, конфликтных отношений в семье.

Известный физиолог И.П. Павлов считал страх нормальным проявлением естественного рефлекса, пассивно – оборонительной реакцией с легким торможением коры больших полушарий. Страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определёнными изменениями высшей нервной деятельности, отражается на частоте пульса и дыхания, показателях артериального давления, выделении желудочного сока. В самом общем виде эмоция страха возникает в ответ на действие угрожающего стимула.

Страх и тревога

В страхе и тревоге есть общий эмоциональный компонент в виде чувства волнения и беспокойства, т.е. в обоих понятиях отображено восприятие угрозы или отсутствие чувства безопасности.

Страх – эмоциональное отражение в сознании человека конкретной угрозы для его жизни и благополучия.

Тревога – эмоционально заостренное ощущение предстоящей угрозы. Тревога в отличие от страха не всегда отрицательно воспринимаемое чувство, т.к. она возможна и в виде радостного волнения, волнующего ожидания. Объединяющим началом для страха и тревоги является чувство беспокойства. Оно проявляется в том, что ребенок теряется, когда его спрашивают, не находит нужных слов для ответа на вопрос, говорит дрожащим голосом и часто замолкает совсем.

Тревога может перерасти в страх.

Причины возникновения страха

Так в чем же заключаются причины возникновения детских страхов?

1. **Эмоциональное состояние матери во время беременности.** Негативное влияние на ребенка оказывает угроза выкидыша. Беспокойство за собственное существование на гормональном уровне, испытанное младенцем в период внутриутробного развития, создает предпосылки для последующих проявлений тревожности на психологическом уровне. Такой ребенок в дальнейшем будет быстрее, глубже и острее ощущать страх. Также на проявление детских страхов влияет протекание самих родов: осложнения, невозможность родить собственными силами, асфиксия.
2. **Наследственное заболевание, передающееся всем членам одной семьи.** Здесь имеется в виду наследование типа нервной системы и её особенностей, межполушарной асимметрии головного мозга. Например, случай когда в семье, где мать страдала навязчивым страхом загрязнений (мизофобия), постоянно мыла руки, без конца

стирала белье, появилась дочь, которая несколько раз предпринимала попытки суицида в подростковом возрасте. А суицид – тоже страх, только перед жизнью.

3. Существуют ***внутрисемейные причины***, способствующие формированию невротической личности: недовольство родителей полом своего ребенка, поздний ребенок, семейные конфликты, неполная семья.

Часто обращаются за консультацией родители, недовольные полом ребенка. В таких случаях у ребенка высокий уровень тревожности: ему прививают качества, которые ему не должны быть свойственны.

Кроме того, существует зависимость между возрастом матери и страхами ребенка. Если мать в момент рождения ребенка была старше 35 лет, то его тревожность неминуемо повышается.

В конфликтных семьях недовольство родителей чаще всего выливается на ребенка. Подчас маленькое существо чувствует вину за эти конфликты, боится оказаться их причиной.

Как ни странно, но в семьях, где папа более активен, чем мама, у ребенка невроз страха практически никогда не развивается. И напротив, в семьях, где активная мама, картина противоположная.

Тревожные дети могут быть в неполных семьях. Ребенку (как мальчику, так и девочке) не хватает образца поведения мужского пола. Отсутствие стереотипа в данном случае влечет за собой страх, распространяющийся на всех мужчин. Поэтому ребенку для нормального развития обязательно необходим образец мужского поведения. В этом качестве может выступать дедушка, дядя или любой близкий родственник.

Издержки воспитания

1. Традиционализм отношений в семье

В этих семьях взаимоотношения с ребенком построены по принципу «должен» и «обязан». Мальчик хочет играть на скрипке, а отец считает, что настоящий мужчина должен ходить в секцию бокса. Мальчик, по на-

стоянию отца, занимается спортом, но друзья смеются над его неуклюжестью и нерасторопностью. Вместо того чтобы принимать свою уникальность, ребенок чувствует ущербность, страх не выполнить какое – либо упражнение. Комплекс неполноценности надежно закрепляется, распространяясь на все жизненные обстоятельства. Поистине прав был философ, сказав, что дорога в ад устлана благими намерениями.

2. Эмоциональный шантаж и предчувствия

«Смотри, как мне плохо, когда ты...» или «Таким поведением ты добьешься моей смерти» - знакомые многим слова. Нередко родители играют роли. Ворчливость, высмеивание ребенка на людях – типичный тому пример. В глубине души ребенок постоянно чувствует обиду на взрослых, злость, желание отомстить, страх, а вдруг беда действительно случится. Детская тревожность и страх не соответствовать родительским ожиданиям постепенно перерастают в агрессию, в подростковом возрасте эти дети убегают из дома, не уважают родителей.

3. Открытые послы и прямые угрозы

Обычно в подобных семьях, что называется, за словом в карман не лезут, говоря ребенку: «Сейчас же иди...» или «Если ты не пойдешь в школу, то я ...». Ребенок открыто боится, зажимается, потому и выполняет приказания родителей. Когда он делает что-либо неумело, то его строго наказывают. Невротичные дети с патологическим страхом наказания обычно мало улыбаются, вообще не смеются, ходят сутулясь, мелко семеня ногами. Сталкиваясь с таким обращением с детьми, я говорю родителям, что намного проще приказывать и бранить, чем убеждать и направлять. Искусству общения, приносящему здоровье, необходимо учиться долго, иногда всю жизнь.

4. Нескромность родителей

Многие родители читают письма и записки детей, просматривают их карманы и портфели, что совершенно недопустимо. Принцип таких родителей – контроль, контроль и еще раз контроль. Ребенок уже давно вы-

рос, а ему все еще указывают, с кем дружить. У такого ребенка вырабатывается страх перед собственной ответственностью. Он все время боится ошибиться, принять неверное решение, по несколько раз переспрашивает. Помните, что совсем даже маленькому существу необходима личная жизнь, собственное духовное и психологическое поле. Только тогда момент взросления, а соответственно избавления от тревожности и детских страхов пройдет нормально.

5. Отдаленность родителей

Многие родители ходят в гости, театр или ездят отдыхать без детей. ребенок ощущает себя брошенным, ему не с кем поговорить о своих проблемах и тревогах. У таких детей появляется страх одиночества. В дистанционных семьях у детей есть все предпосылки стать наркоманами. Они ищут друзей и эмоциональную поддержку на стороне, в кругу сверстников, однако часто при этом становятся объектом вымогательства и обмана. Наркотики, как и алкоголь, - это маскировка страхов, желание заглушить их, забыться на время, почувствовать себя сильным. Но это, конечно иллюзия.

6. Отсутствие привязанности внутри семьи

Это семьи, где каждый имеет свою частную жизнь. «Мама, я хочу с тобой поговорить о ...» - говорит маленький мальчик. «Иди к папе, он тебя выслушает», - отвечает ему мать. Обиженный ребенок идет к отцу, а отец отправляет его обратно. Вот так он и ходит по кругу, от одного родителя к другому, в поисках ласки и понимания. Проблемы мальчика не разрешаются, а только накапливаются. Следует помнить, что любовь – это не врожденное чувство, а приобретенное в процессе жизни. Любовь – универсальное средство от всех болезней, а особенно психологических. Поэтому если родители по разным причинам не могут уделить ребенку много времени, поговорить с ним о его проблемах, то следует хотя бы завести животное, чтобы ребенок реализовал свои нежные чувства,

ухаживал за ним. Дружба и любовь – вот, все что нужно невротичному ребенку.

7. Негативное отношение к престарелым

В некоторых семьях старики становятся излишней обузой, на них выросшие дети срывают накопившееся зло. Необходимо помнить, что старики и маленькие дети психологически близки друг другу и нередко объединяются в негласный внутрисемейный союз.

Детские страхи обычно имеют своеобразную «поддержку» со стороны родителей – обычно ребенок испытывает те же страхи, что и мать – в прошлом или настоящем. Дети очень чувствительны, поэтому, когда мать, интуитивно или сознательно, старается оградить их от ситуаций, которые её пугали или пугают, в душе их поселяется тревога и, как следствие, - страх. Очень часто мать со своим чрезмерно беспокойным поведением заражает ребенка страхом, например, ушибиться или заболеть.

Очень часто избыточное количество страхов у ребенка – результат недостаточной эмоциональности родителей, их излишней строгости. Особенно опасна в этом плане ситуация, когда родитель того же пола, что и ребенок, очень суров, а родитель противоположного пола – мягок. Например, строгая мать и податливый отец для девочки, и наоборот, мягкая мать и строгий отец для мальчика. Ребенок обычно идентифицирует себя с однополым родителем, именно его поддержка и одобрение наиболее значимы и ценны в глазах ребенка, если же механизм естественной поддержки и одобрения нарушается, то у ребенка снижается самооценка, он чувствует себя ненужным и неудачливым, что, конечно, является плодородной почвой для возникновения разнообразных страхов.

Поводом для страхов становятся и нереализованные угрозы – отдать в детдом, позвать буку, дядю и т.п. при этом особенно подверженный угрозам возраст – младший дошкольный, старшим дошкольникам наиболее неприятны и даже опасны оскорбления, которые также снижают самооценку ребенка.

Кроме того, большую роль в возникновении страхов может сыграть испуг или психическое заражение, когда ребенок узнает от сверстников, что чего-то «надо» бояться.

Обычно возрастные страхи существуют после возникновения в течение 3-4 недель, это, так сказать, норма. Если же в течение этого времени интенсивность страха возрастает, то речь идет уже о страхе невротическом. Ему характерны большая эмоциональная интенсивность, напряжение, длительность. Страхи могут расти и существовать вплоть до взрослого возраста. Разумеется, это неблагоприятно влияет на формирование характера и приводит к возникновению реактивно – защитного поведения (избегание объекта страхов, а также всего нового и неизвестного). На фоне невротического страха возможно появление других неврозов, астении (повышенная утомляемость, нарушение сна, учащенное сердцебиение и т.д.). обычно невротические страхи связаны со страхами родительскими и трудно устранимы, основные из них – страх перед одиночеством, темнотой, животными. Если вы заметили что-то подобное у своего ребенка, не тяните, обратитесь к детскому психиатру или психотерапевту, запускать этот процесс нельзя. До 9-10 лет тревожность как черта характера еще обратима, периодическое мягкое управление страхами необходимо, иначе постоянный сильный страх в детстве перейдет с возрастом в фобию.

Возрастная динамика страхов

На каждом из этапов своего развития дети испытывают различные страхи, которые различны для разных возрастов:

- **от рождения до 6 месяцев** малыш способен напугать громкий и неожиданный шум, любое быстрое движение со стороны другого человека, падение и потеря поддержки.

- **от 7 месяцев до года** малыша пугают уже определенные громкие звуки (например, шум пылесоса), практически любые незнакомые люди, раздевание, одевание или смена обстановки, высота. Для многих малышей источником страха является отверстие стока в ванной и душ.

- дети **от года до 2 лет** могут бояться разлуки с родителями, незнакомых людей, травм, засыпания и сна (ночные кошмары).

- источником страхов для детей **до 3 лет** являются отвержение со стороны родителей, незнакомых ровесников, смена обстановки, изменение порядка жизни. Помните об этом, отдавая своих малышей в садик, ваше категоричное поведение может привести к тому, что возрастной страх закрепится. Специалисты советуют определять детей в садик либо до 1,5 лет, либо после 3, поскольку период с 2 до 3 лет является во многом критическим и трудным для малышей. Кроме того, детей этого возраста пугают угрожающие и непонятные объекты большого размера – краны, 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 мал, чтобы спать рядом с родителями, и, выключив свет в комнате, покрепче закрывают дверь в детскую. Это очень тяжело для ребенка, ибо именно в темноте ребенок проецирует свои дневные страхи, которых у него, поверьте, немало.

- в **6-7 лет** апогея достигает страх смерти. Именно в этом возрасте у ребенка 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 переживают первую семейную утрату – начинает уходить 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.

Хочется повторить, что вышеперечисленные страхи – возрастные, в идеале они должны проходить по истечении определенного времени, однако у эмоционально чувствительных детей они могут трансформироваться и закрепляться. Самый бесстрашный возраст у девочек в 3 года, у мальчиков в 4 года.

Можно заметить, что с возрастом количество страхов у детей увеличивается, при этом у детей из неполных семей страхов больше, особенно у мальчиков, живущих с матерями. Это связано с тем, что ребенок не имеет положительного примера родителя того же пола и чувствует себя неуверенно, самооценка у него занижена. То же касается детей из неблагополучных семей, живущих замкнуто. Наиболее же страхам подвержены старшие дошкольники и девочки.

Сложным «кризисным» периодом является семилетний возраст. Причем для дошкольников в этом возрасте характерны страхи одиночества, смерти, нападения, а для школьников – другие, более взрослые – социальные: опоздать в школу, смерти родителей.

Следует знать, что с **12 лет** количество страхов должно сокращаться. Нормальный ребенок к 16 – 18 годам не должен испытывать подобных страхов.

Наличие страхов в 16 – 18 лет говорит о психологической незрелости личности, склонности к депрессиям. Большое количество страхов указывает на наличие невроза или фобии.

Виды страхов

Современная психология делит 29 страхов на следующие виды:

- ✓ Навязчивые страхи;
- ✓ Бредовые страхи;
- ✓ Сверхценные страхи.

К **навязчивым страхам** относятся: гипсофобия (страх высоты), клаустрофобия (боязнь открытых пространств), ситофобия (боязнь принимать пищу) и т.д. навязчивых детских страхов сотни и тысячи; все, безусловно, перечислить невозможно. Эти страхи ребенок испытывает в определенных, конкретных ситуациях, боится обстоятельств, которые могут их за собой повлечь.

Бредовые страхи – это страхи, причину появления которых найти просто невозможно. Как, например, объяснить, почему ребенок боится ночного

горшка, отказывается принимать ту или иную пищу (фрукты, овощи или мясо), боится надеть тапочки или завязать шнурки. Бредовые страхи часто указывают на серьезные отклонения в психике ребенка, могут служить началом развития аутизма. Детей с бредовыми страхами можно встретить в клиниках неврозов и больницах, поскольку это самая тяжелая форма. Страхи, связанные с некоторыми идеями (как говорят, с «идеями фикс»), называются **сверхценными**. Первоначально они соответствуют какой – либо жизненной ситуации, а потом становятся настолько значимыми, что ни о чем другом ребенок думать не может. К детским сверхценным страхам относятся страхи социальные: боязнь отвечать у доски, заикание.

Детские Сверхценные страхи считаются по праву самыми распространенными, именно с ними в 90% всех случаев сталкиваются практикующие психологи. На этих страхах дети часто «застревают», и вытащить их из собственных фантазий бывает подчас очень сложно. Самым распространенным является страх смерти. В чистом виде он проявляется у 6 – 7 летних дошкольников, а у детей более старшего возраста он проявляется не напрямую, а опосредованно, через другие страхи. Ребенок понимает, что смерть вот так вдруг, неожиданно, вряд ли наступит, и боится остаться наедине с угрожающим пространством или обстоятельствами, которые могут её повлечь. Ведь тогда может случиться нечто неожиданное и ему никто не сможет помочь, а значит, он может умереть. К опосредованному детскому сверхценному страху смерти 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.

Преодоление страхов

Реакция родителя на страх должна быть спокойно – сопереживающей. Нельзя оставаться равнодушными, но и чрезмерное беспокойство может привести к усилению страхов. Попробуйте обсудить с ребенком его страх, попросите описать свои чувства и сам страх. Чем больше ребенок будет гово-

речь о страхе, тем лучше – это лучшая терапия, чем больше он говорит, тем меньше боится.

Попробуйте переубедить ребенка бояться чего – либо, но не преуменьшайте страх, а поделитесь своим опытом, если он имеется, посоветуйте что – либо. Можно придумать сказку и разобрать с ребенком комплекс мероприятий по борьбе со страхом. Например, ребенок, боящийся, что кто-то ночью взлезет в его окно, придумал целую историю про то, как он победил незваного гостя с помощью игрушечного ружья, которое для такого случая всегда было наготове. Однако ребенок должен стараться придерживаться разработанных правил. Если страх выраженный, то бороться с ним надо подробно. Например, если ребенок боится собак, для начала стоит сходить в гости, где есть маленький щенок и поиграть с ним, потом, возможно, съездить на птичий рынок и т.д.

Разумеется, старайтесь повысить самооценку ребенка, поддерживайте успешные для него виды деятельности, всегда умейте тактично оценить успехи ребенка в преодолении страхов. Помните, что прямой вопрос опасен – он может спровоцировать рецидив. Всегда старайтесь готовить ребенка к приближающейся опасной ситуации, обеспечьте ему надежную защиту, но не делайте её избыточной.

В психотерапии существует множество методик снятия страхов, но мы остановимся на наиболее эффективных и простых.

Рисование страха

Невротичный ребенок должен изобразить свой страх на листе бумаги. Это задание выполняется дома в течение двух недель. На повторном занятии ребенку предлагают подумать и изобразить на обратной стороне этого же листа, как он не боится данного страха. Таким образом бессознательный страх выводится на уровень сознания, и, размышляя над своим страхом, ребенок самоизлечивается.

Бывают случаи, когда дети отказывались рисовать на обратной стороне листа. При этом они говорят, что страх очень сильный и они не знают, что

нужно сделать, чтобы от него избавиться. В подобных случаях психолог в присутствии ребенка может взять лист с изображением страха и сжечь его со словами: «Вот видишь, от злого чудища осталась маленькая горстка пепла, а сейчас мы её сдуем и страх испарится». Этот несколько мистический прием работает на редкость безотказно, его можно использовать несколько раз до достижения необходимого эффекта.

Сочинение рассказа на тему страха

В этом случае задача психолога – приблизить ребенка к реальности, для того чтобы он осознал абсурдность своего страха. Осуществляется это через введение в рассказ элементов юмора.

Использование фильмов ужасов

Несмотря на спорность этого метода, он вполне применяем. Обязательное условие – фильм должен быть точно по теме страха (например, страх перед ураганом или наводнением) и с положительным концом.

Фантазирование

Не у всех детей страхи выражены конкретно. Бывают случаи, когда у ребенка превалирует неопределенность, необъяснимая тревожность и подавленность эмоций. В таких случаях невротичного ребенка можно попросить закрыть глаза и пофантазировать на тему «Как я представляю страх». Не только представить как он выглядит и каких размеров, но и чем пахнет, каков страх на ощупь. Ребенку предлагают побыть этим страхом и рассказать от его имени о своих ощущениях, зачем данный страх пугает людей. Пусть ребенок от имени страха расскажет самому себе, кто он, как от него избавиться. Во время диалогов надо следить за сменой интонации ребенка, ведь именно здесь могут промелькнуть важные воспоминания, касающиеся его основных внутренних проблем, с которыми в дальнейшем необходимо работать.

А. Фромм, Т. Гордон считают, что для того чтобы помочь ребенку преодолеть страх, родителям необходимо понять, что кроется за страхом ребенка. Полезно сделать любое усилие, чтобы улучшить отношения с детьми. А для этого мы должны умерить свои требования к детям, реже наказывать

их и меньше обращать внимания на враждебность, которую они время от времени проявляют к нам. Мы должны дать им понять, что гнев, который они иногда испытывают к родителям, а мы к ним, - это совершенно нормальное и естественное явление и оно может повлиять на наши дружеские чувства. Это, разумеется, точка зрения взрослого человека, а ребенку мы можем доказать свою любовь только ровным и неизменным отношением к нему.

Снятие страха, когда он возникает, в огромной мере зависит от того, на сколько нам удастся успокоить ребенка, вернуть ему душевное равновесие: на сколько мы понимаем его и как относимся к его страхам. Необходимо создать такую обстановку в семье, чтобы дети поняли: они без стеснения могут рассказать нам обо всем, что их напугало. И они сделают это только в том случае, если не будут бояться нас и почувствуют, что мы не осуждаем их, а понимаем.

Мы должны с уважением отнестись к страху ребенка, даже если он совершенно беспочвенен, или же вести себя так, словно вы давно знаете и ни сколько не удивляетесь его испугу; кроме того, надо взять себе за правило употреблять понятие страх без всяких опасений и не считать его словом, на которое наложен запрет.

Какой бы способ борьбы с детским страхом вы не выбрали, важно, чтобы вы не оставляли жалобы ребенка без внимания. Только таким образом вам удастся воспитать незакомплексованного, уверенного в себе человека.