

Страхи детей



Страх – достаточно типичная эмоция для детей. Появление страхов у детей во многих случаях является нормой, большинство из них проходит само собой по мере взросления ребенка.

Дети часто боятся:

темноты;

когда уходит мама;

оставаться одному;

громких звуков;

злых персонажей.

Эти страхи вполне объяснимы с точки зрения эволюции. Наступление темноты, громкие и неожиданные звуки, потеря своей стаи (потеря близких людей) - эти ситуации когда-то означали угрозу для жизни человека. Поэтому типичные страхи (часто их называют эволюционными) закреплены на очень глубоком уровне, и всех нас без исключения они беспокоили в детские годы.

В определенный период развития человечества страх был оправданной, необходимой эмоцией, помогал выжить. Однако в современной жизни страх уже не столь необходим для выживания ребенка. Но для того, чтобы ребёнок понял, что ситуация не является для него угрожающей, он должен получить определенный жизненный опыт.

Типичные страхи считаются нормальным явлением у детей. Проблемой они становятся, когда с возрастом не проходят, а, наоборот, усиливаются.

«Нормальные» детские страхи

Младенчество. Младенцы боятся резких звуков и падения (потери опоры). Других страхов они не испытывают.

Первый год жизни. Ближе к году у детей появляются новые страхи. В год малыш продолжает бояться громких звуков, потери опоры и начинает бояться чужих людей, одиночества, потери близкого человека. Это естественный ход событий, так будет происходить в период всего детства.

Период 1-3 года. В этот период к уже существующим страхам добавляется страх агрессивных персонажей. Ближе к трём годам дети начинают бояться **волка, козу, Бабу-ягу** и прочее. Существует мнение, что страхи перед персонажами женского рода (ведьма) отражают напряжение в отношениях между матерью и ребёнком, а страхи перед персонажами мужского рода (Бармалей, волк, леший, Кощей Бессмертный и др.) - напряжение в отношениях отца и ребёнка. Это не всегда означает, что кто-то из родителей ведет себя неправильно. Однако, имеет смысл обратить внимание на эти отношения.

В этот период дети также начинают бояться замкнутого пространства. Часто они просят приоткрыть дверь перед сном, чтобы не оставаться одним. Также нередко у детей в этом возрасте возникает страх боли.

Ближе к трём годам дети начинают испытывать **страх перед засыпанием**. В этом возрасте они уже способны запоминать сны, в том числе и кошмары. Они понимают, что после засыпания могут увидеть страшный сон, поэтому стараются избежать засыпания. Кошмары снились детям и раньше, но они их не запоминали, и страха засыпать не было. В этот период у детей остается страх потери близкого человека, родителей. Этот страх часто обостряется в связи с тем, что ребенка в возрасте 2-3 лет отдают в детский сад или развивающие группы. Ребенок боится, что после занятия его не заберут домой, а оставят с чужими людьми. Такой страх – нормальное возрастное явление, это не показатель того, что ребенка нужно держать дома, чтобы не волновать.

Период 3-5 лет. В этот период может возникать страх смерти – собственной или близкого человека. Также сохраняются страхи одиночества, темноты, замкнутого пространства.

Период 5-7 лет. В этот период возникает новый страх – наказания. Ребенок боится, что его накажут за проступок, может сильно тревожиться. Этому страху подвержены и те дети, которых родители стараются не наказывать. В период 5-7 лет некоторые страхи утихают. Например, снижается страх перед чужими людьми. Он может существовать как некий барьер в общении с посторонним человеком, но он далеко не так силён, как в возрасте полутора или двух с половиной лет. Боязнь потери близкого человека тоже

утихает: 5-7-летние дети не цепляются за маму так, как они делали это в 2 года. Боязнь или некоторая тревога в темноте или в одиночестве в этот период зачастую сохраняется.

Почему возникает страх?

Все вышесказанное касается типичных детских страхов, которые свойственны большинству детей. Однако, у любого ребёнка могут быть и **страхи, сформировавшиеся в результате личного опыта**. Дети могут бояться многого: собак, кошек, теней, пауков и так далее. Рассмотрим, почему это происходит.

1.Влияние травматического опыта. Страх может возникнуть в результате личного опыта ребенка. Например, ребенка поцарапала кошка, и теперь он боится всех кошек.

2.Перенос травматического опыта на сопутствующие явления. В этом случае страх также является результатом личного опыта ребенка, но связь не такая прямая, как в первом случае. Представьте себе, что у малыша случилось что-то неприятное - например, на него накричали или отшлёпали. И это событие сопровождалось неким фоном (звуком музыки или шумом воды). Иногда происходит так, что страх ребенка связывается не с тем, что вызвало неприятное переживание (например, крик матери), а с тем, что сопутствовало этому событию (музыка, шум воды). То есть, с тем антуражем, тем контекстом, в котором произошло травмирующее событие. Спутниками травмирующих событий могут быть звуки, освещение, люди. Например, описан случай, когда девочка боялась шума воды и любого похожего шума. Когда-то в горах ее ногу зажал камнями. Страх, который она испытывала, сопровождался шумом горной речки, которая текла поблизости. Впоследствии девочка не боялась ни гор, ни камней, но она боялась шума воды. Происхождение таких страхов обычно сложно проследить. Мы не видим связи между страхом и событием, его вызвавшим, поскольку имеем дело с ассоциативной связью, возникшей в момент неприятного переживания. Такого плана страхи тоже вполне типичны.

3.Заражение страхом. Страх у ребенка может возникнуть, когда он смотрит на боящихся людей. То есть ребёнок буквально считывает эмоцию страха с лица родителей или близких людей и тоже начинает бояться либо тех же самых вещей, либо близких по сути вещей. Это тоже эволюционно выверенный механизм. Для того чтобы ориентироваться в жизни, дети должны очень внимательно смотреть на своих старших сородичей, дабы понять, что опасно, а что нет. И если старшие тревожатся, значит, происходит что-то опасное.

«Показной страх»

Существует страх, который скорее разыгрывается ребенком, чем по-настоящему ощущается. Его можно назвать показным страхом. Такой страх может возникнуть по двум причинам.

1. Больше внимания. Ребёнок замечает, что, когда он говорит: «Боюсь-боюсь», все сразу начинают суетиться, говорить: «Ну, чего ты боишься!?!», утешать, отвлекать ребенка или вести разговоры о том, стоит ли бояться. То есть, ребенок сразу получает повышенное внимание со стороны взрослых. И он начинает пользоваться этим, когда хочет привлечь к себе внимание или избежать осуждения за какой-то проступок. **Со временем такое поведение может служить платформой для формирования тревожного характера, человек может стремиться получать любовь и внимания, показывая свою ранимость, беспомощность.**

2. Потому, что так положено. Ребенок читает, слушает и смотрит истории, где разные персонажи по ходу повествования то и дело боятся, пугаются и дрожат. «Испугался Иванушка», «задрожал от страха зайчик». И дети, склонные копировать и примерять на себя разные роли, тоже начинают бояться. Они как бы разыгрывают страх, примеряя на себя различные роли, играя.

Когда страхов становится много

Большая часть страхов, которые сопровождают жизнь ребенка, с возрастом проходят сами собой. Они не сильно влияют на жизнь ребенка и окружающих его взрослых. Но иногда страхи могут выходить на уровень проблемы.

Что провоцирует проблему?

1. Нестабильное, напряженное эмоциональное состояние родителей. Если мать, отец ребенка (или другой близкий), чрезмерно возбужден, находится в депрессивном состоянии или подвержен частым сменам настроения, обычно дети больше подвержены страхам.

Механизм очень прост - состояние взрослого транслирует ребёнку идею о том, что мир является опасным местом для жизни. Поскольку у детей повышена чувствительность к эмоциональному состоянию взрослых, они реагируют на это быстро и сильно. В практике консультирования часто невозможно справиться с тревожностью ребёнка на фоне неблагоприятного эмоционального состояния родителей.

2. Тревожность матери и чрезмерное оберегание ребёнка (гиперопека). Мать чрезмерно опекает ребенка, тревожась за его благополучие. Она старается уберечь его от всех возможных опасностей: от падений, от микробов, от влияния дурных родственников. Таким образом, она внушает ребенку идею об опасности мира. Ребенок понимает, что вокруг столько опасностей, что лучше с материнских колен просто не слезать – целее

будешь.

В такой ситуации часто встречается повышенная боязливость детей. Тут работает два механизма. Во-первых, механизм заражения страхом - ребёнок видит тревогу матери и заражается ею. Во-вторых, ребёнок копирует картину мира матери, а в этой картине все опасно. Очень часто мать дает прямые указания: туда не ходи, с этими не общайся. Всё это вербально и не вербально указывает ребёнку на то, что мир опасен. В результате тревога ребенка подкрепляется негативными убеждениями о мире.

3. Жёсткая позиция родителей по отношению к ребёнку (в частности, жёсткая позиция отца). Фигура отца, как правило, отвечает в семье за чувство безопасности ребёнка. Если отец теплый, если он готов принимать слабости малыша, то ребенок чувствует себя спокойным и защищённым. Если же отец дистанцируется от ребенка, демонстрирует холодность и жёсткость, то у ребёнка может формироваться чувство незащищённости. Ребенок видит, что сильная фигура отца его не защищает, а отталкивает, и это порождает у него повышенную чувствительность и острую потребность в защите. В результате могут формироваться страхи. Жёсткая позиция либо эмоциональная холодность отца могут сильно удобрять почву, на которой растут страхи.

4. Информационный беспредел. Современный мир наполнен информацией, она льется со всех сторон. Бывает так, что ребенок ненароком посмотрел что-то для него не подходящее. Это может быть фильм или событийный сюжет с очень сильной психологической нагрузкой, который нацелен на взрослую аудиторию. **Такие эпизоды можно считать провоцирующим фактором, своего рода травмирующим событием. Ребёнок не должен видеть аварии, репортажи с мест несчастных случаев, фильмы катастрофы и фильмы ужасов, так как это может его сильно напугать. К сожалению, такого рода утечка информации в последнее время не редкость.** В первую очередь это происходит потому, что родители привыкли к информационному потоку и не считают нужным «фильтровать» информационный мир малыша. Очень важно отслеживать такую информацию и ограничивать доступ детей к ней.

5. Важные события, которые порождают стресс в семье. Сюда можно отнести переезды, изменение состава семьи, важные события в жизни родителей: смена работы и тому подобное. Такие перемены вызывают напряжение в семейной системе, и одной из реакций ребёнка может быть возрастание страха. Довольно типична картина, когда старший ребенок реагирует повышением тревожности на появление малыша в семье, у него усиливается ранее существовавшие страхи, и, возможно, появляются новые. Любое стрессовое событие является питательной средой для эмоциональных проблем и, в частности, для страхов.

6. Конфликты в семье провоцируют возникновение у ребенка различных эмоциональных проблем, в том числе страхов. Конфликты могут быть как скрытыми, так и открытыми. Если конфликт открыт, и взрослые ведут себя агрессивно в отношении друг друга, то у ребёнка формируется соответствующее представление о мире: мир опасный, в нём есть чего бояться. **Если конфликт не проявлен, ребенок все равно чувствует напряжение в эмоциональном состоянии взрослых.** Это можно сравнить с ситуацией, когда вы приходите в гости и сразу понимаете, что хозяева поругались, при том, что внешне все выглядит мирным. Примерно так ребёнок чувствует и видит скрытый конфликт между родителями или другими близкими людьми (например, мамой и бабушкой). Он не понимает в чём дело, но точно знает, что что-то не так.

7. Раннее помещение ребёнка в сад или в ясли. До трёх- трёх с половиной лет ребёнку лучше оставаться дома, с близким взрослым. Раннее помещение в сад может спровоцировать повышенную тревожность ребёнка.

8. Высокая эмоциональная чувствительность ребенка. Дети, как и взрослые, отличаются по силе и скорости возникновения эмоциональной реакции. Некоторые дети обладают качеством, которое в народе принято назвать «тонкой кожей», - то есть, повышенной чувствительностью к воздействиям. Любые события у такого ребенка вызывают сильную реакцию. В этом случае велик риск возникновения индивидуальных страхов.

Не все факторы находятся в зоне влияния родителей! Вне зоны влияния находятся такие факторы, как изменение состава семьи или низкий порог эмоциональной реакции ребенка. К этим жизненным явлениям нужно просто адаптироваться, не нужно пытаться ими управлять или беспрерывно сокрушаться о них.

В зоне влияния родителей находятся отношения в семье, собственное эмоциональное состояние, информация, которая попадает к ребёнку и прочее. **Перед тем, как начинать работу по преодолению страхов у ребенка, необходимо обратить внимание на возможные провоцирующие факторы.** Вероятно, страхи утратят свою интенсивность, если мы нормализуем тот контекст, в котором живёт ребёнок. **И наоборот, если вы будете активно работать со страхами своего ребёнка (возможно, с привлечением детских психологов), но при этом никак не исправите ситуацию в семье, то либо эффект будет временным, либо вы вообще не добьетесь успеха.**

Как же бороться с детскими страхами Вы подробнее узнаете в следующей консультации.