

«Детские страхи и их коррекция»



Страх — нормальная эмоция любого человека, вызванная потребностью сохранения жизни или жизненных ценностей. Это чувство является не только нормой, но и необходимостью, так как помогает нам избежать ошибок или даже опасности.

Детские страхи и способы их коррекции у детей дошкольного возраста — одна из наиболее обсуждаемых тем среди психологов и родителей. Важно понимать, что чувство страха хоть и является нормой, оно всегда заслуживает внимания и необходимости помочь ребенку с ними справиться.

Виды детских страхов

Особенность детских страхов в том, что они, как правило, не связаны с реальной угрозой, а являются отражением той информации, которую дети получают от взрослых и пропускают через призму своей фантазии. Страхи — неизбежная часть развития, их испытывают более половины детей. Выделим три основные группы страха у детей дошкольного возраста.

- **Ситуационные (на основе собственного опыта).** Такие страхи вполне логичны — они возникают в результате пережитых стрессовых ситуаций: укус собаки (или просто собака напугала), болезненная процедура в больнице. Не удивительно, что после этого малыш будет бояться попасть в такую ситуацию снова.
- **Личностно-обусловленные (фантазийные).** Фантазия детей безгранична, а если она подкреплена прочитанными сказками и просмотренными мультфильмами, ожидание появления монстров и бабаек под кроватью — вполне нормальное явление.
- **Внушенные.** К сожалению, это наиболее распространенные страхи у детей. Нередко мы слышим, как родители говорят: «Спи, а то чужой дядя, волк,

бабайка унесет», «Не ходи — упадешь, попадешь под машину, тебя ограбят...». И получается так, что подтекстом в таких предостережениях всегда звучит: «Ты попадешь в опасность, а я не приду к тебе на помощь, потому что виноват будешь только ты». Кроме того, повышенная тревожность может передаваться ребенку, если в семье постоянно идут разговоры о том, как опасно ходить по улицам, как вредно смотреть современное кино (читать книги), что кругом война и смерть, что все продукты низкого качества и несут в себе опасность. Иными словами, мы сами учим своих детей бояться.

Каждому возрасту свойственны свои страхи. Так, например, дети от рождения до 6 месяцев боятся резких звуков, разлуки с матерью; от 7 до 12 месяцев могут прибавиться страхи перед переодеванием, боязнь чужих людей, резкой смены обстановки, высоты; от 2 лет — боязнь одиночества, медработников, страх перед засыпанием, связанный с кошмарами; 3–5 лет — страх темноты, воды, замкнутых пространств, наказаний; 6 лет — страх своей смерти и смерти родителей, пожара, войны. Конечно, здесь имеются ввиду средние сроки.

Почему они возникают

- **Генетическая предрасположенность, тип темперамента.** Некоторые дети с рождения обладают повышенной чувствительностью и эмоциональностью.
- **Гиперопека.** Чрезмерный контроль рано или поздно приведет к тому, что ребенок начнет бояться всего подряд: животных, улицы, чужих детей и взрослых и т.д. Несомненно, такой ребенок будет более «удобным», потому что он все время рядом и никуда не лезет, но это мешает ему нормально социализироваться.
- **Напряженная обстановка дома.** Пьющие члены семьи (и, соответственно, опасные), мать или отец одиночка, неблагополучные отношения между родителями, излишняя строгость по отношению к ребенку — все это может привести к постоянному чувству тревоги и нервозности.
- **Стрессовые события.** Развод родителей, травма, длительное лечение в больнице.
- **Психологическое расстройство.** Слишком сильные, или несвойственные возрасту страхи, которые могут привести к невротическим состояниям. Здесь необходима консультация специалиста, иначе страхи могут перерасти в фобии.

Как помочь ребенку

Опасения вашего ребенка могут показаться вам глупыми и иррациональными, но для него все очень серьезно и реально. Не улыбайтесь и не посмеивайтесь, когда малыш рассказывает о том, что он боится соседского пуделя или монстра под кроватью. Он должен знать, что вы понимаете его и готовы прийти на помощь в любую минуту. Страхи не будут уходить, если их

игнорировать. Рассмотрим подробнее наиболее распространенные детские страхи у детей дошкольного возраста и способы борьбы с ними.

Темнота

«Я не вижу, что там, поэтому чувствую себя незащищенным». Большинство детей боятся темноты (да и не только детей) — это страх перед неизвестным. Попробуйте научить ребенка дружить с темнотой. Оставляйте включенным на ночь свет во дворе (если живете в частном доме), зажигайте ночник в спальне, позволяя таким образом малышу самому контролировать количество света в ночное время. Постепенно его можно уменьшать. Помогите ребенку понять тьму — выбирайтесь на ночные прогулки, рассказывайте о таких вещах, которые можно наблюдать только в темноте: луна, светлячки, пение сверчков и т.д.

Монстры

«Они прячутся под моей кроватью, и ждут удобного случая, чтобы причинить мне боль». Даже если вы точно знаете, что монстров не существует, нет смысла доказывать это ребенку, потому что его воображение гораздо сильнее вашей логики. Загляните перед сном во все «опасные» уголки комнаты, убедитесь, что в данный момент никого нет и можно спокойно спать. Можно придумать «отгонялку чудовищ». Например, наберите в распылитель волшебной воды и распыляйте ее в комнате каждый раз перед сном. И не забудьте повесить над кроватью значок «Монстров нет!».

Плохая погода

«Вой ветра и гром — это страшно, поэтому мне нужны мама и папа, чтобы защитить меня». Расскажите ребенку на доступном языке, что такое погода, постарайтесь заинтересовать этой темой — это хороший способ побороть страх. Играйте на улице в ветреную погоду и при легком дожде, составьте простенький календарь природы, чтобы ребенок мог морально подготовиться к завтрашней погоде. Если вы живете в регионе с частыми стихийными явлениями природы, разработайте план поведения в случае опасности. Так у ребенка будет ощущение большего контроля над ситуацией.

Ночные кошмары

«Я боюсь засыпать, потому что мне снятся плохие сны». Нередко дети боятся засыпать из-за ночных кошмаров. Даже если ребенок еще плохо говорит и не может рассказать о своих снах, вы всегда сможете узнать это по его поведению: плач перед сном и после пробуждения, беспокойный сон, нежелание спать одному. Сны часто отражают наше самочувствие — душевное и физическое. Если ребенок здоров, значит вам необходимо пересмотреть эмоциональную атмосферу в семье. Частые упреки в адрес ребенка, постоянная ругань взрослых, просмотр явно недетских телепередач в присутствии малыша — все это может повлиять на незрелую психику ребенка и лишить его спокойного сна.

Исследования 2008 года (доктор Валери Симард, Канада) подтверждают, что дети, спящие рядом с мамой до 2 лет, гораздо реже страдают ночными кошмарами в последующие годы, чем дети, спящие отдельно.

Наиболее частым персонажем детских кошмаров является Волк, который может отражать боязнь взрослого мужского пола, который слишком строг с ним: папа, дедушка, старший брат. Таким же образом излишне строгая и раздражительная женщина (мама, воспитательница) приходит в детские сны в образе Бабы Яги.

Чаще хвалите своего малыша, увеличьте количество подвижных игр на свежем воздухе, оградите его от скандалов, неподходящих видео и разговоров о катастрофах и преступности. Будьте с ним рядом, пока он не заснет, а потом постепенно замените себя на любимую игрушку. Проветривайте детскую и не перекармливайте малыша на ночь. Но если вы видите, что кошмары становятся постоянными, а эмоциональное состояние малыша явно не в норме (агрессивность, пугливость, плаксивость и т.п.), необходима консультация специалиста.

Страшная сказка (кино, мультфильм)

Большинство детских сказок (и старых классических, и новых) содержат сцены насилия, запугивания, угроз, страшных превращений героев), что может напугать очень впечатлительного ребенка, и появляется боязнь какого-либо персонажа — он может мерещиться в темноте, приходить во сне и т. д. Коррекция детских страхов с помощью сказок — хороший метод для борьбы со страхами, даже вызванными самими сказками. Придумайте вместе с малышом свой рассказ с участием страшного героя. В этой сказке должно быть хорошее начало и хороший конец.

Боязнь чужих

«Я не знаю, кто вы и что от вас можно ожидать, поэтому я лучше буду рядом с мамой». Страх перед близким контактом с незнакомцами или родственниками, с которыми он видится редко — абсолютно нормальная реакция любого ребенка, инстинкт самосохранения. Чтобы снизить волнение малыша при общении с чужими людьми, попросите взрослых не контактировать слишком настойчиво (проще говоря — не лезть к ребенку), проявить терпение. Подскажите им несколько любимых игр малыша, которые помогут найти контакт.

Страх перед разлукой с родителями

«Почему вы оставляете меня? А что, если вы не вернетесь?». Боязнь разлуки с родителями является нормальным этапом формирования психики любого ребенка. Если у вас есть необходимость регулярно оставлять ребенка на попечение другого человека, то пусть он будет хорошо знаком вам и малышу (бабушка, тетя, старшие дети, няня, к которой он привык). Перед уходом поиграйте с ребенком, обязательно попрощайтесь с ним (а не тихо улизните), и постарайтесь не

задерживаться. Такой ежедневный ритуал даст понять малышу, что мама всегда возвращается.

Страх одиночества

«Я чувствую себя в безопасности только тогда, когда вы находитесь рядом со мной в комнате». Когда ваш малыш начинает играть самостоятельно, постепенно приучайте его к уединению. Сначала отходите от него в другой конец комнаты и наблюдайте за ним оттуда. Затем постепенно переходите в другую комнату, но так, чтобы быть в поле зрения ребенка. Находитесь в отдалении не более 30 секунд, а затем снова возвращайтесь. Постепенно можно будет приучить малыша к полному уединению в комнате. Но помните, что нахождение ребенка без присмотра может быть опасно для него.

Маски, костюмы, ростовые куклы

«Я боюсь масок, потому что они выглядят неестественными, и я не знаю, что за ними». Маскарадные костюмы и ростовые куклы на празднике могут доставить детям радость, а могут и напугать. Дело в том, что они, как правило, выглядят неестественными (не похожими на реальных людей и животных, бывают слишком большими или непропорциональными), а это очень часто пугает детей дошкольного возраста. На празднике не подходите к актерам в масках слишком близко — пусть малыш сначала издали изучит героев, а потом попросите актера снять маску и улыбнуться малышу.

Боязнь врачей

«Я боюсь врача, потому что он делает мне больно». Страх перед медицинскими процедурами настигает ребенка уже в коридоре больницы во время ожидания (или даже дома), и здесь важно правильно его подготовить. Поговорите заранее о ходе процедуры, пообещайте небольшое вознаграждение (сладость, поход в парк и т.п.), во время ожидания отвлекайте его песнями и играми, чтобы снизить напряжение. По возможности присутствуйте вместе с ребенком во время процедуры, а после нее обязательно похвалите его, скажите, какой он смелый и сильный.

Боязнь животных

«Я боюсь чужих животных, потому что не знаю, чего от них ждать». Не смейтесь над ребенком, если он боится кошек, собак или насекомых. Не говорите: «не выдумывай, тут нечего бояться». Вместо этого скажите: «Я понимаю, что собака тебя пугает. Давай ходить мимо нее вместе — я буду держать тебя за руку». Познакомьте малыша с безопасными насекомыми, держа их в своих руках, не настаивая, чтобы малыш их брал в руки сам.

Смерть

Рано или поздно ребенок начинает замечать мертвых голубей и насекомых на улице, обращать внимание на понятие «смерть» в разговорах взрослых. Страх

смерти нередко встречается у детей дошкольного возраста (64% девочек, 36% мальчиков), потому что они начинают понимать, что когда-нибудь (или даже внезапно) не станет его родителей и его самого. Его пугает, что однажды он закроет глаза, «и всё». Ваша задача в такой ситуации — не прятать глаз и не убегать от ответа. И уж тем более, не упрекать за подобные мысли. Просто спокойно объясняйте малышу, что все умирают, и это нормально. Дайте ему понять, что это естественно и не страшно.

Никогда не смейтесь над страхами своего ребенка, не принижайте их значения, не игнорируйте и, тем более, не наказывайте за них. Только ваше понимание, уважение, чуткое отношение и содействие помогут малышу преодолеть свои страхи и прийти к душевному равновесию.

Кроме вышперечисленного, коррекция фантазийных страхов у детей дошкольного возраста может проводиться методом рисования и лепки из пластилина. Попросите малыша нарисовать его страх — это может быть монстр из-под кровати, образы из кошмарного сна и т.д. Придумайте вместе с ребенком, чего это страх может бояться: например, смеха. Тогда вам нужно вместе посмеяться над этим страхом, подрисовать ему что-нибудь смешное и т.д. А можно сжечь листочек с рисунком и распрощаться с этим страхом навсегда. Помните, что здесь нельзя давить на ребенка и заставлять его рисовать. Иначе он закроется в себе, и страх может усилиться.

Если ребенок боится врача или животных (ситуативные страхи), то здесь хорошо подойдет метод игры. Позвольте малышу самому побыть в роли доктора — обычно детям это нравится. Возможно, вам придется проигрывать одни и те же ситуации снова и снова, но при мягком и ненавязчивом подходе страх будет постепенно уходить.

Если вы видите, что страхи ребенка мешают его повседневной жизни (наотрез отказывается спать, стал агрессивным или замкнутым, не отпускает маму ни на шаг от себя), значит, необходима консультация врача. Помните, что страхи детей дошкольного возраста легко корректируются специалистами, если к ним вовремя обратиться.