

Детский страх



Каждому возрасту свой страх

Каждому возрастному отрезку соответствуют определенные проявления страха. В первые полтора – два года жизни ребенок боится не получить во время пищу и при малейшем ощущении голода начинает это демонстрировать. Страх вызывает новая обстановка, незнакомые люди, большие предметы, громкие звуки. Сами родители культивируют страх у детей, пугая их «бабаями», «кощеями», наказаниями.

К двум годам у ребенка формируется речь, на первый план выходят социальные потребности, ребенок стремится к общению со сверстниками, его меньше пугает незнакомая обстановка.

К трем годам у ребенка развивается наглядно-образное мышление, то есть ребенок способен переносить свойства на образы. Слышал в сказке, что Баба-Яга лохматая, у него может возникать страх перед шубой или лохматой игрушкой. Также в этот период бурно развивается фантазия, постоянно рисуя в воображении малыша чудовищ, монстров и т.д. Именно в этот период страхи становятся наиболее заметными,

явными. Малыши начинают бояться темноты, громких звуков, им страшно засыпать в одиночестве.

К пяти – шести годам инстинкт самосохранения проявляется с особой силой, у детей появляется страх смерти, они боятся, чтобы с ними ничего не случилось, боятся за жизнь своих близких, особенно, если в семье кто-то болеет.

К семи – восьми годам мышление выходит на новую стадию развития, начинает формироваться аналитическое мышление, все имеющиеся страхи смягчаются. Ребенок способен к анализу происходящих событий, у него вырабатываются новые страхи: боязнь плохих отметок, боязнь опозданий, социального неприятия, наказания, порицания и т.д.

Следующий пик возникновения всевозможных страхов следует ожидать в подростковом возрасте, когда наступают гормональные изменения, происходит физиологический «скачок роста», меняется телосложение. В этот период страх может присутствовать в виде постоянной тревожности, беспокойного состояния. Межличностное и межполовое общение становится главной потребностью у детей в подростковом возрасте, они боятся плохо выглядеть, быть не принятым в круг общения, быть отвергнутым.





Свойства страха.

Страх обладает определенными свойствами. Он может угасать, может скрываться под разными симптомами и может генерализоваться, т.е. проявляться с большей силой.

Генерализация страха была открыта в 1920 году Б.Уотсоном. Он установил, что ребенок, который получил в руки белую крысу и был напуган незнакомым звуком (ударом в гонг) через некоторое время стал бояться не только крысу, а все белые движущиеся предметы, а затем вообще любые белые предметы, даже лист белой бумаги. Таким образом было доказано, что основная масса страхов усиливается в сознании детей, перерастая в различные фобии во взрослом возрасте.



Трансляция страха

Чаще всего сами родители становятся источником сильнейшего страха у детей. Страх взрослых, транслируемый на малыша, сразу же отражается в действиях ребенка. Не удивляйтесь, если ваш малыш боится темноты, если вы постоянно «учите» его бояться: «Под диван не лезь, не качайся на турнике» и т.д.

Поэтому к детским страхам необходимо относиться с пониманием, проявлять терпение и любовь к малышу, не ругать и не упрекать его за боязнь. Не стоит базировать воспитание ребенка только на страхе и пугать малыша всем подряд. Это может привести к генерализации страха и к психопатологическим последствиям (нарушение психоэмоциональной сферы).

Способы преодоления страха

В психологии существует много способов преодоления страха. С детскими страхами проще всего работать по методу инверсии, т.е. смещения страха в другую сторону. Так же как дети верят в «нечистую силу», также они верят в магические и волшебные амулеты и обереги. Дайте ребенку «противоядие»: подарите амулет, сделайте куклу-оберег, научите его «волшебному» заклинанию и «волшебным» жестам.

Сублимация – перенаправление страха в другую сторону. Нарисуйте с ребенком его страх, пусть малыш выразит то, чего он боится, затем обсудите с ребенком его рисунок, найдите в нем красивые моменты, присвойте персонажу положительные качества. Придумайте сказку, где страшный персонаж будет главным героем, которого сначала все боялись, но потом выяснили, что это хороший и добрый персонаж, который хочет со всеми дружить.

Если ребенку приснится страшный сон, пусть он вам его расскажет, если у сна был страшный конец, пусть пофантазирует и смоделирует в своей фантазии положительную развязку.

Найдите более мощный стимул, который направит действия ребенка в противовес своему страху. Например, если ребенок боится темноты, играйте с ним в игру, там, где он должен заходить в слабо освещенную комнату (постепенно количество света можно уменьшать и в итоге он будет заходить в темную комнату) и находить там конфеты или игрушки.



Как не стоит преодолевать страх

Не ругайте ребенка, если он чего-то боится. Лучше выяснить причину и помочь ребенку изменить отношение к своему страху.

Не смейтесь и не выставляйте напоказ боязнь ребенка, это может передвинуть страхи на более глубокий уровень.

«Ты должен бороться». Помните, что страх – это глубокий инстинкт самосохранения, не стоит с ним бороться, а лучше на него опираться. Не думайте, что если вы силой заставляете ребенка переступить свой страх, он быстрее исчезнет, наоборот, он станет еще больше.

Не пугайте ребенка еще больше. «Если ты сейчас же не зайдешь в комнату, я тебя отлуплю». В таком случае страх еще больше усилится и перейдет в более сложную форму, симптоматика его изменится и работать над его преодолением будет еще сложнее.

