

Детские страхи: причины и последствия

Причины появления детских страхов

Страх является наиболее опасной из всех эмоций. Это реакция на действительную или мнимую (но переживаемую как действительность) опасность. Но взрослым часто кажется, что дети боятся всякой ерунды. Это не так: малыш реагирует на то, что для него действительно важно. Для ребенка страх – это самая сильная эмоция.

Причины страхов у детей различны и меняются в зависимости от возраста. Вот самые частые из них:

✓ Личный опыт. Например, если ребенок, купаясь в ванной, захлебнулся водой – он будет бояться водных процедур.

✓ Взрослые разговоры. Даже если кажется, что ребенок занят своими делами, он всегда слышит разговоры близких людей – и считывает их тревогу. Так, если родители обсуждают последствия недавнего урагана, у малыша может появиться страх стихийных бедствий.

✓ Запугивание. Иногда взрослые сознательно пугают ребенка: «Не ходи туда – упадешь!». Малыш чаще всего считывает только вторую часть мысли, которую пытаются до него донести. Как результат – боится гулять один на площадке, совершенно забыв о том, куда именно ему не разрешали идти.

✓ Чрезмерная опека. Если ребенка постоянно ограничивать и рассказывать ему о том, как опасна, например, жизнь в большом городе – он неизбежно будет этого бояться.

✓ Поток информации из виртуальной реальности. Повод для тревоги ребенок может почерпнуть из книг, мультфильмов и даже из рекламы, которая крутится по телевизору.

По мнению многих детских психологов, одна из ключевых причин появления страхов у детей – это нарушение привязанности в раннем возрасте. Чувство защищенности формируется еще до года. Когда ребенок плачет, мама приходит ему на помощь – и он чувствует себя в безопасности. Подрастая, он начинает самостоятельно изучать мир, но при малейшей опасности и дискомфорте все равно возвращается к родителям. И здесь главное – не нарушить эту привязанность. Взять на ручки грудного малыша, успокоить ребенка постарше. Дать понять, что мама и папа рядом, и здесь безопасно. Ребенок, у которого не сформировалась привязанность к родителям в раннем возрасте, став постарше, не будет чувствовать себя в безопасности – и у него появятся различные страхи.

По мнению ведущих педиатров, источник многих страхов у детей – это повышенная тревожность взрослых. Если мама и папа считают мир очень опасным местом, то и малыш будет повторять за ними. Поэтому в работе с детскими страхами рекомендуется начинать с родителей – и в первую очередь снижать уровень тревожности у них.

Различные виды страхов сопровождают разные возрастные периоды.

Страхи у детей в 1-3 года

После года причины возникновения детских страхов меняются. В 2-3 года ребенок может бояться наказаний, боли (например, у врача), одиночества и особенно – темноты. Эти страхи типичны и нормальны для ребёнка этого возраста. При этом тревогу вызывают конкретные ситуации, которые дети и в самом деле считают опасными – например, высота, темнота, боль. Абстрактные страхи для этого возраста не характерны – они появляются позже.

Страхи у детей дошкольного возраста

После трех лет у ребенка активно развивается воображение, и характер страхов меняется. Малыш может сам придумать какое-то чудовище и потом долго его бояться, думая, что оно живет под шкафом. В этом же возрасте дети продолжают бояться темноты, но теперь это уже символический страх. Темнота ассоциируется с беспомощностью и одиночеством, а еще в ней, по мнению ребенка, может жить кто-то опасный. Так у детей появляются ночные страхи – и наступает период, когда малыш категорически отказывается засыпать один в темной и пустой комнате.

У детей более старшего возраста, в 6-7 лет, может появиться страх смерти – своей или близких. Ребёнок уже знает, что человек может умереть, поэтому многие обычные бытовые или природные ситуации (гром, гроза и т.п.) могут вызывать панику. Накопленный опыт – из книг, фильмов, разговоров взрослых, а порой – и действительно пережитый, приводит к тому, что даже совершенно безобидные ситуации вызывают беспокойство. Болезнь родителей и даже простая вечерняя усталость в этот период могут спровоцировать развитие тревоги.

Последствия детских страхов

Последствия дневных и ночных детских страхов могут быть самыми разными:

- Ребенок становится тревожным и бурно реагирует даже на обычные бытовые ситуации.
- Малыш может стать агрессивным – начать драться со сверстниками, громко кричать, выражая свое недовольство, ломать игрушки и др.
- Ребенок становится капризным, требует к себе повышенного внимания.
- У ребенка появляются проблемы в общении со сверстниками, могут сформироваться комплексы.
- Чтобы избежать нежелательных последствий, не стоит игнорировать детские страхи. Нужно найти способ справиться с повышенной тревожностью ребенка. Если не получается сделать это своими силами, нужно обратиться к психологу.

Как бороться с детскими страхами

Существует много методов для выявления и устранения страхов.

Для начала нужно поговорить с ребенком. Лучше делать это в спокойной обстановке, посадив малыша на колени, или сесть просто рядышком друг с другом. Беседа – важное условие для избавления от страхов.

Разговор с малышом следует вести неторопливо и обстоятельно. Повторять вопрос о том, боится или не боится ребенок, следует только время от времени – чтобы избежать произвольного внушения страхов. Во время беседы взрослый должен подбадривать и хвалить ребенка. Реакция родителей на наличие страха должна быть спокойной. Нельзя оставаться равнодушным, но и слишком сильно нервничать не стоит. Сильное беспокойство, отрицательный эмоциональный фон могут привести к усилению проблемы. Малыш будет считывать реакцию взрослых. Ведь если мама и папа боятся – значит, все серьезно.

Чем больше ребенок будет говорить о своем страхе, тем быстрее сможет от него избавиться. Можно попробовать переубедить малыша, но не стоит уменьшать страх и не придавать ему значения. Это ранит ребенка еще больше. Он может замкнуться в себе и перестанет делиться переживаниями с родителями. Расскажите ребенку о своем опыте: чего вы опасались в детстве и как вы перестали бояться.

Вот что еще можно сделать, чтобы помочь ребенку преодолеть страх:

Сочинить вместе с малышом сказку на тему его страха. Конец истории должен быть обязательно о том, как герой побеждает страх.

Нарисовать страх, а затем сжечь бумажку с рисунком. Объяснить малышу, что страха больше не существует: вы его сожгли, и он больше никогда не побеспокоит. Пепел от сожженной бумажки нужно развеять или выкинуть. Делать все это надо вместе с ребенком, не забывая все время хвалить его, говорить, какой он смелый и большой, и какой молодец, что смог победить страх.

Если преодолеть страх ребенка не получается, и он сильно беспокоит, лучше не заниматься самолечением, а обратиться к психологу. Нельзя оставлять без внимания жалобы малыша. Нужно относиться к ним с пониманием, каким бы беспочвенным вам не казался его страх.

Как предупредить нежелательные последствия детских страхов

Если ребенок чего-то боится, важно не усугублять ситуацию и не усиливать его тревожность. Вот как правильно себя вести:

Не занимайтесь «закаливанием». Если ребенок боится темноты и не хочет спать один, не запирайте его в комнате, чтобы привыкал. Если вы все же хотите попробовать этот метод, поставьте себя на место малыша. Бойтесь мышей? Засуньте руку в клетку с ними. Пройдет ли у вас страх? Вряд ли. Такой метод не работает, а напротив, еще больше напугает. К сожалению, не все родители понимают, сколь хрупка психика ребенка.

Никогда не кричите на ребенка. Все, что угодно, можно объяснить спокойно. Ребенок, на которого кричат самые близкие люди – родители, станет тревожным.

Не относитесь к страхам детей как к капризам. Не ругайте и не наказывайте детей за «трусость». Нельзя перестать бояться просто потому, что кто-то это запретил.

Дайте понять ребенку, что вы его хорошо понимаете. Разделите с ним опасения. Не принижайте значение страха для самого ребенка, не игнорируйте его жалобы.

Постоянно уверяйте своего ребенка, что он в полной безопасности, особенно когда вы рядом с ним. Ребенок должен доверять вам.

Обсуждайте с малышом его страхи. Главная задача родителей – понять, что именно беспокоит ребенка и что явилось причиной страха. Малыш должен научиться сам справляться со своими страхами, но этого не произойдет без родительской помощи.