

ПРЕОДОЛЕНИЕ ДЕТСКИХ СТРАХОВ

А.Е. Федькович (БГПУ, Минск)
Научный руководитель – Т.С. Аверьянова

Детские страхи – весьма распространенное неблагополучие в развитии личности ребенка. Проявления детских страхов очень разнообразны. Страх – это специфическое острое эмоциональное состояние, особая чувственная реакция, проявляющаяся в опасной ситуации. Страх вызывается всегда конкретной и близкой, уже наступившей опасностью [1].

Понимание опасности, ее осознание формируется в процессе жизненного опыта и межличностных отношений, когда некоторые безразличные для ребенка раздражители постепенно приобретают характер угрожающих воздействий. Обычно в этих случаях говорят о появлении травмирующего опыта (испуг, боль, болезнь, конфликты). Больше распространены внушенные страхи. Их источник – взрослые, окружающие ребенка, которые непроизвольно заражают ребенка страхом, подчеркнуто, эмоционально указывая на наличие опасности. В результате ребенок реально воспринимает только вторую часть фраз типа: «не подходи – упадешь», «не гладь – укусит» и т.д. У ребенка возникает реакция страха, как регулятор его поведения. Если запугивать ребенка «на всякий случай», то он теряет спонтанность поведения и уверенность в себе. К числу внушенных страхов можно отнести страхи, которые возникают у очень беспокойных родителей. Разговоры при ребенке о смерти, болезнях, пожарах и убийствах помимо воли запечатлеваются в его психике [1].

Страх условно делится на ситуативный и личностный. Ситуативный страх возникает в необычной, крайне опасной или шокирующей взрослого или ребенка обстановке, например, при нападении собаки. Личностно обусловленный страх предопределен характером человека, и способен проявляться в новой обстановке или при контактах с незнакомыми людьми. Ситуативный и личностно обусловленный страхи часто смешиваются и дополняют друг друга [1].

Иногда выражения страха так очевидны, что не передаются в комментариях, например ужас, оцепенение, растерянность, плач и т.д. О других же страхах можно судить лишь по ряду косвенных признаков: стремление избегать определенных мест, разговоров и книг на определенную тему, смущение и застенчивость на определенную тему.

При состоянии хронического беспокойства и боязни ребенок находится в напряженном ожидании, легко пугается, редко улыбается, всегда серьезен и озабочен. Излишне устает, ему свойственны приходящие головные боли и спазмы в различных участках тела. Сон беспокойный, часто бывают сногворения, шумное дыхание. Общение избирательно, затруднительны контакты с незнакомыми людьми. Хронический страх отражается почти на всех сферах жизнедеятельности человека, заметно ухудшается его самочувствие и осложняются отношения с окружающими людьми [1].

Прежде чем помочь детям в преодолении страхов, необходимо выяснить, каким конкретно страхам они подвержены. Выяснить весь спектр страхов можно специальным опросом при условии эмоционального контакта с ребенком, доверительных отношений и отсутствия конфликта. О страхах следует расспрашивать кому-нибудь из знакомых взрослых или специалистов при совместной игре или дружеской беседе. В последующем самим родителям уточнить, чего именно и насколько боится ребенок.

Главное, что нужно сделать родителям в таких случаях, – это устранить основные причины повышения общей тревожности ребенка. Для этого необходимо внимательно присмотреться к ребенку, к самим себе, ко всей ситуации в семье в целом. Необходимо критично пересмотреть требования к ребенку, обратив внимание на то, не слишком ли родительские запросы превышают реальные возможности ребенка, не слишком ли часто он оказывается в ситуации «тотального неуспеха». Родители должны всеми силами повысить чувство уверенности ребенка в себе, дать ему переживание успеха, показать, как он силен, как он может, приложив усилия, справиться с любой трудностью. Очень полезно пересмотреть применяемые методы поощрения и наказания, оценить: не слишком ли много наказаний. Если это так, то следует усилить поощрения, направить их на повышение самоуважения, на подкрепление самооценки ребенка, на воспитание уверенности и усиление чувства безопасности [2]. Именно тогда, когда ребенку трудно, когда он охвачен тягостным переживанием, родители могут с наибольшей полнотой проявить свою любовь, свою родительскую нежность. Помочь ребенку справиться со страхами – это значит пережить совместную радость от обретенной победы над самим собой. Это будет общей победой, потому что измениться нужно не только ребенку, но и его родителям [2].

А.Фромм считает, что для того, чтобы помочь ребенку преодолеть страх, надо улучшить отношения с детьми. А для этого необходимо умерить требования к детям. Взрослые должны дать понять детям, что гнев, который они иногда испытывают к родителям, а родители к ним, – это совершенно естественное и нормальное явление и оно не может повлиять на дружеские чувства. Это, разумеется, точка зрения взрослого человека, а ребенку необходимо доказать свою любовь только ровным и неизменным отношением к нему [3]. Взрослые должны с уважением отнестись к страху ребенка, даже если он совершенно беспочвен и готовы быть рядом, чтобы помочь, когда он захочет побороть его [3]. Важно предложить ребенку помощь, когда он просит о ней, и поставить перед ним цель, когда он психологически готов принять ее и следовать ей.

Список литературы

1. Захаров, А.И. Дневные и ночные страхи у детей / А.И. Захаров. – СПб.: Изд-во «Союз», 2000. – 448 с.
2. Спиваковская, А.С. Психотерапия: игра, детство, семья. Т. 2 / А.С. Спиваковская. – М: Изд-во «ЭКСМО-Пресс», 2000. – 304 с.
3. Фромм, А. Азбука для родителей или как помочь ребенку в трудной ситуации / А. Фромм. – Екатеринбург: Изд-во «АРД ЛТД», 1997. – 320 с.