

ДЕТСКИЕ СТРАХИ



Ваш малыш боится чудовищ, сказочных персонажей и темноты? Спешим успокоить – вы не одиноки. Психологи называют детские страхи вполне нормальным явлением, которое сопровождает развитие и социализацию детей.

У мужчин и женщин разные подходы к страхам у детей. Если женщина собирается реагировать на детские страхи, ее первый импульс - отнестись к детскому страху серьезно, и начать с ним с этим страхом работать. Мужчины в меньшей степени склонны с детскими страхами работать, им проще и понятнее на детские страхи - реагировать: когда-то ребенка поддержать, когда-то пристыдить.

Работа с детскими страхами - в первую очередь, это серьезное отношение к страхам ребенка. Как ни странно, это оправдано не всегда. Иногда лучше всего освобождает от страха веселый взгляд взрослого, который уверенно удивляется: "Ты чего такой ерунды боишься? Пойдем, покажу, это совсем не страшно!"

Работа с детскими страхами имеет свою специфику, хотя бы потому, что сами дети очень редко формулируют запрос об освобождении от страха. Типовой запрос ребенка: "Посиди со мной, мне страшно!", при этом освобождаться от страха дети хотят не всегда. Соответственно, или на этом нужно или настоять, или сделать увлекательно и весело.

Определить боящегося ребенка обычно не составляет труда, если учесть напряженность и беспокойство в поведении, избегание источника угрозы и положительный ответ на вопрос о наличии страха.

В работе со страхами детей нужно учесть, что частенько проблемой оказываются не страхи ребенка, а страхи и тревожность родителей, и работать нужно не с ребенком, а с родителями, чаще мамами и бабушками. Не приходится работать со страхами тем родителям, которые не имеют привычку, учить детей

боятся и которые не подкрепляют трусливое поведение детей. Самым действенным способом устранения кошмарных снов будет уменьшение дневных страхов у детей, повышение их уверенности в себе, налаживание взаимоотношений в семье, включая коррекцию неправильного воспитания и нейтрализацию конфликтов. Активные, бодрые, веселые игры, во время которых детям приходится преодолевать препятствия, залезать на деревья или чердаки, спускаться в подвал или плавать в речке - самым лучшим и естественным образом помогают как предупредить, так и снять у детей страхи перед высотой, темнотой или водой.

Работа с конкретными страхами имеет свою специфику, поэтому для удобства поиска наиболее типичные детские страхи перечислим: ночные страхи детей; страх спать без света или одному, страх темноты.

Основной прием в работе со страхами у детей - это снятие у ребенка страха перед страхом.

Если ребенок лег спать и ему показалось, что в темноте за шкафом кто-то спрятался, у ребенка может забиться сердце. Биение сердца - проявление основного страха. Если же ребенок начнет обращать внимание не то, что у него сильно бьется сердце, и будет переживать уже по поводу биения сердца ("вот сердце не выдержит, разорвется, и я от страха умру!"), это уже вторичный страх ребенка. Если ребенку удастся объяснить, что его сердцебиение и желание побыть с мамой - это нормально и естественно, что это бывает у всех детей и мы его любим, ребенку становится спокойнее.

Детям объясняют это самыми различными образами. Формулировки: "Страх - это не страшно", "Бояться - нормально, бояться все, бояться не стыдно", "Страх нам помогает, страх заботится о нас", "Свой страх нужно принять" - все эти внешне разнообразные внушения имеют одну внутреннюю задачу: спокойное без страха отношение ребенка к тем психофизиологическим процессам, которые принято называть страхом.

Аналогичную задачу выполняют такие процессы, как рисование детьми своих страхов и проигрывание своих страхов в играх, в тех или иных сценках. Ребенок может сам бороться со своими страхами, если вы подскажете ему, как это можно делать.

Во всех случаях успешность устранения страхов зависит от знания их причин и особенностей психического развития.

Причины появления детских страхов

Отечественный психолог Александр Захаров в своем замечательном труде «Дневные и ночные страхи у детей» рассказал, что в начале своей жизни малыш пока не умеет выстраивать логические рассуждения, поэтому верит словам родителей и переносит на себя их реакцию на различные ситуации.

Неудивительно, что причиной появления страхов у малышек становятся сами родственники, которые чересчур эмоционально предупреждают кроху о грозящей опасности («Не трогай, обожжешься!», «Не бегай, иначе упадешь!») или пытаются запугать его («Будешь плохо себя вести, отдам тебя дяде-полицейскому!»).

Кстати, в большинстве случаев детей пугает не само происшествие, а чрезмерное реагирование на него со стороны близких людей. Малышам передаются волнение и тревожные ноты в мамином голосе.

Как избавить ребенка от страхов?

После диагностического этапа начинается работа специалиста по коррекции конкретных фобий. Существует множество способов преодоления тревожности, навязчивых состояний. Их можно применять как по отдельности, так и в совокупности, главное же условие – учитывать желания малыша: например, если он не любит рисовать, нельзя настаивать.

1. Сказкотерапия

Чтение сказок помогает детям понять устройство мира, разобраться в противоречивых чувствах. Сказочные истории необходимо подбирать или сочинять таким образом, чтобы они соответствовали детской проблеме. И подавать их следует так, чтобы малыш, переживая сюжет, смог ощутить себя храбрым и сильным. Например, прочтите ребенку «Буратино», рассказы Носова, Драгунского, сказки Андерсена.

2. Игротерапия

В игре детям намного проще справиться с травмирующей ситуацией, поскольку страх предстает значительно ослабленным, а значит, его легче

преодолеть. Игры-драматизации и инсценировки отлично помогают избавиться от фобии, а также преодолеть неуверенность, стеснительность и замкнутость.

3. Изотерапия

Это своего рода продолжение диагностического этапа. Малыш рисует свой страх, затем проводится анализ изображения. По завершении беседы листок можно сжечь, предварительно объяснив, что тем самым вы уничтожаете детские страхи. Еще одно замечательное окончание данного метода коррекции – сделать нарисованное чудовище смешным. К примеру, Кощею нарисовать чудаковатый колпак, а Бабайке – мягкие тапочки.

4. Песочная терапия

Рисование песком во многих случаях предпочтительнее обычного рисования. Во-первых, оно подходит даже маленьким детям. Во-вторых, ребенок лучше раскрывается и прорабатывает свои эмоции, в том числе и страхи. В-третьих, игры в песочнице улучшают память, мелкую моторику, раскрепощают и снимают внутреннее напряжение.

5. Музыкальная терапия

Специально подобранные мелодии являются источником позитивных переживаний для малышей. Психологи советуют включать классическую музыку, поскольку именно классика поможет устранить депрессию, убрать страхи и стрессы. Включайте произведения Чайковского, вальсы Штрауса, симфоническую сказку Прокофьева «Петя и волк».

Страхи имеют большое значение в детской жизни: с одной стороны, они уберегают от необдуманных поступков, а с другой – препятствуют нормальному развитию личности. Чтобы ребенок не стал заложником собственных фобий, выделяйте больше времени на совместные игры, творчество и прогулки. Не следует пугать малыша чужим дядей, серым волчком и Бабой-Ягой. Помните, что страхи появляются очень быстро, а избавление потребует много времени, а также усилий всех членов семьи.