

Страхи в жизни ребенка

Определение страха.

Страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определенными физиологическими изменениями высшей нервной деятельности, что отражается на частоте пульса и дыхания, показателях артериального давления, выделении желудочного сока.

Распространены так называемые внушенные страхи. Их источник — взрослые, окружающие ребенка (родители, бабушки, воспитатели детских учреждений и др.), которые непроизвольно заражают ребенка страхом, настойчиво, подчеркнуто эмоционально указывая на наличие опасности. В результате ребенок реально воспринимает только вторую часть фраз типа: "Не подходи упадешь", "Не бери — обожжешься", "Не гладь — укусит", "Не открывай дверь — там чужой дядя" и т.д. Маленькому ребенку пока еще не ясно, чем все это грозит, но он уже распознает сигнал тревоги, и, естественно, у него возникает реакция страха, как регулятор его поведения. Но если запугивать "без нужды", так, на всякий случай, то дитя полностью теряет спонтанность в поведении и уверенность в себе. Тогда-то страхи и начинают размножаться без каких-либо ограничений, а ребенок становится все более напряженным, скованным и осторожным.

В разных цивилизациях дети в своем развитии испытывают ряд общих страхов: в дошкольном возрасте — страх отделения от матери, страх перед животными, темнотой, в 6-8 лет — страх смерти. Это служит доказательством общих закономерностей развития, когда созревающие психические структуры под влиянием социальных факторов становятся основой для проявления одних и тех же страхов. Насколько будет выражен тот или иной страх и будет ли он выражен вообще, зависит от индивидуальных особенностей психического развития. Недостаточная двигательная и игровая активность, а также потеря навыков коллективной игры способствуют развитию у детей беспокойства.

Страх, беспокойство у детей могут вызвать постоянно испытываемые

матерью нервно-психические перегрузки вследствие вынужденной или преднамеренной подмены семейных ролей (прежде всего роли отца). Так, мальчики и девочки боятся чаще, если считают главной в семье мать, а не отца. Работающая и доминирующая в семье мать часто беспокойна и раздражительна в отношениях с детьми, чем и вызываются ответные реакции беспокойства.

У гиперсоциализированных матерей забота — это главным образом тревога по поводу возможных, а потому и непредсказуемых несчастий с ребенком. Типичная же для них строгость вызвана навязчивым стремлением предопределить его образ и жизни по заранее составленному плану, выполняющему роль своего рода, ритуального предписания. А эмоционально чувствительные и впечатлительные дети дошкольного возраста формально правильное, но недостаточно теплое и нежное отношение матери воспринимают с беспокойством, поскольку именно в этом возрасте они нуждаются, как никогда, в любви и поддержке взрослых.

Отличительные особенности страхов мальчиков и девочек.

Наиболее чувствительны к конфликтным отношениям родителей дети-дошкольники. Если они видят, что родители часто ссорятся, то число их страхов выше, чем когда отношения в семье хорошие. Девочки более эмоционально ранимы, чем мальчики, воспринимают отношения в семье. У девочек не только больше страхов, чем у мальчиков, но и их страхи более тесно связаны между собой, то есть в большей степени влияют друг на друга как в дошкольном, так и в школьном возрасте. Как у девочек, так и у мальчиков интенсивность связей между страхами наибольшая в 6 лет. Это возраст, когда страхи "цепляются друг за друга" и составляют единую психологическую структуру беспокойства. Поскольку это совпадает с интенсивным развитием эмоциональной сферы личности, то можно предполагать, что страхи в данном возрасте наиболее "скреплены" и мотивированы эмоциями. Максимум страхов наблюдается в 6-8 лет, при уменьшении интенсивности связей между страхами, но страх при этом более

сложно психологически мотивирован и несет в себе большой познавательный заряд. Как известно, эмоциональное развитие в основных чертах заканчивается к 5 годам, когда эмоции уже отличаются известной прелостью и устойчивостью. Начиная с 5 лет, на первый план выходит интеллектуальное развитие в первую очередь мышление (вот почему во многих странах с этого возраста начинается обучение в школе). Ребенок в большей степени, чем раньше, начинает понимать, что способно причинить ему вред, чего следует бояться, избегать. Следовательно, в возрасте наиболее часто выявляемых страхов, то есть в старшем дошкольном возрасте, можно уже говорить не только об эмоциональной, но и рациональной основе страхов как новой психической структуре формирующейся личности.

На количество страхов оказывает влияние состав семьи. Наиболее подвержены страху единственные дети в семье — эпицентр родительских забот и тревог. Единственный ребенок, находится, как правило, в более тесном эмоциональном контакте с родителями и легко перенимает их беспокойство. Увеличение числа детей в семье, когда есть с кем пообщаться, поиграть, обычно способствует уменьшению страхов, в то время как увеличение числа взрослых может действовать противоположным образом, если они заменяют ребенку весь окружающий мир, создавая искусственную среду, в которой нет места сверстникам, детскому смеху, радости, проказам, непосредственному выражению чувств. Невозможность в этих условиях быть самим собой порождает хроническое чувство эмоциональной неудовлетворенности и беспокойства, особенно при нежелании или неспособности играть роли, навязываемые взрослыми. Если добавить и частые конфликты между взрослыми по поводу воспитания ребенка, когда он, помимо своей воли, оказывается яблоком раздора, то его состояние становится еще более незавидным.

ВОЗРАСТНАЯ ДИНАМИКА СТРАХА.

От беременности до родов.

Беспокойство, испытываемое женщиной во время беременности, является первым "опытом" беспокойства у ребенка. Во второй половине беременности интенсивно развивается кровеносная система плода, и он получает через плаценту и пуповину гормонально опосредованную порцию беспокойства всякий раз, когда мать находится в состоянии тревоги. Возможны и определенные функциональные нарушения в деятельности организма в ответ на длительное волнение или раздражение матери. Беспокойство матери вызывает также и соответствующую двигательную реакцию плода.

При эмоциональном стрессе у матери во время беременности отмечена большая вероятность преждевременных родов, а также различных нарушений родовой деятельности, если роды и протекали в срок. В последнем случае чаще встречаются слабость родовой деятельности, признаки гипоксии, асфиксии. Итак, профилактика эмоциональных расстройств у детей должна начинаться еще до рождения. Важно, чтобы супруги знали, что период беременности — не самое лучшее время для сомнений в целесообразности рождения ребенка, сдачи экзаменов и дипломных работ, выяснения отношений и принятия на себя повышенных обязательств. При наступлении беременности женщину необходимо оберегать, быть к ней более внимательными, чуткими, поскольку она в этот период более ранима и беспокойна и нуждается, как никогда, в эмоциональной поддержке близких.

Первый год жизни.

Это возраст повышенной чувствительности к эмоциональному состоянию близких взрослых. Главным для ребенка является удовлетворение его потребностей. Первый страх — это отсутствие матери. Ребенок не может предсказать уход и приход матери, что уже само по себе

является фактором неопределенности. Частое перенапряжение эмоциональной сферы в связи с непредсказуемым нарушением контакта с матерью и ожиданием ее возвращения имеет своим следствием развитие реакций тревожного типа.

В 8 месяцев у ребенка повышается чувствительность к голосу матери и к музыкальным звукам. Это уникальный, никогда больше не повторяющийся у детей «музыкальный период» в их жизни. Внимательные родители могут также заметить покачивания ребенка в такт музыке, его явное удовольствие при этом — ведь он бросает даже любимую игрушку, ловя каждый звук понравившейся ему мелодии.

Но ребенок может испугаться и заплакать от появления в голосе матери непривычных и неприятных ноток раздражения, беспокойства, угрозы, не говоря уже о повышенном тоне и громко произнесенном "нельзя!". Настроенный на голос матери ребенок 8-ми месяцев чутко улавливает фальшь и наигранность в голосе другого человека. Даже если на лице взрослого улыбка, его выдают глаза, в которых отсутствуют теплота, искренность и восхищение. Чем настойчивее в таких случаях взрослый пытается вступить в контакт с ребенком, изображая заинтересованность и ласку, тем сильнее испытываемые малышом беспокойство и страх.

Настороженность у матери к незнакомым людям может трансформироваться в подозрительность, робость, застенчивость в дальнейшем.

От года до двух.

Возрастает активность и самостоятельность. Ребенок, получивший относительную свободу, а также некоторый навык болевых ощущений при незначительных ушибах, приобретает и первый опыт настойчивости и решительности в преодолении препятствий, помогающий ему выработать уверенность в себе, а в дальнейшем и способность встречаться с опасностью лицом к лицу. Если же его чрезмерно оберегают,

лишают возможности проявить самостоятельность, то риск появления страхов заметно выше. Существенная роль в развитии у ребенка волевых черт характера принадлежит отцу, если он спускается со своего взрослого Олимпа и играет с ребенком, поощряя его первые шаги. Есть отцы, которые, стремясь как можно раньше психически закалить ребенка, заменяют живой непосредственный контакт с ним командами, а то и просто муштрой и дрессировкой. Чаще же раннее принуждение «не бояться», оборачивается не уменьшением, а увеличением страхов и тревог, поскольку ребенок все больше и больше боится быть плохим и наказанным.

От двух до трех.

Происходит становление чувства семьи. Уже к двум годам дети довольно чутко различают симпатии родителей, плачут от обиды и вмешиваются в разговор взрослых, не в силах перенести отсутствие внимания, "прилипают" к родителям, следуют по пятам, не позволяя долго разговаривать с кем-либо. Налицо ревность — желание безраздельно обладать объектом любви и привязанности, в качестве которого первично выступает мать. Беспокойство из-за недостатка ее чувств в полной мере отражается во сне, наполняя ужасами исчезновения матери и отсутствия помощи при опасности. Таким образом, ночное беспокойство выступает в качестве тонкого диктатора дневного неблагополучия ребенка, отсутствия уверенности в прочности и незыблемости семейного эмоционального окружения. В рассматриваемом возрасте, тем не менее, созревают новые страхи. Главным персонажем страшных сновидений чаще всего оказывается Волк. Его зловеющий образ часто появляется после слушания сказок, в том числе о Красной Шапочке. Волк снится чаще детям, боящимся наказания со стороны отца. Кроме того, Волк ассоциируется с физической болью, которая возникает при воображаемом укусе острыми зубами. Последнее весьма вероятно, если учесть характерный для детей данного возраста страх перед уколами и болью. Ближе к 4 годам начинает фигурировать и Баба Яга,

отражающая проблемы ребенка во взаимоотношениях со строгой матерью, которая недостаточно ласкова, часто грозит наказаниями.

Чтобы ночью ребенок спал спокойно, без страшных сновидений, он должен знать, что ему ничто не угрожает, что его любят и всегда защитят. День его должен быть наполнен движениями, играми, радостью, смехом, новыми, но не чрезмерными впечатлениями. В таком случае и сон будет легкий, светлый. Не надо укладывать малыша слишком рано или слишком поздно. Иначе он перевозбудится и у него нарушится естественный биоритм сна. Время засыпания должно быть всегда одно и то же, но продолжительность самого сна меняется с возрастом в сторону укорочения

Если были нарушения во время родов или беременности – они убираются в эмоционально-спокойной и жизнерадостной семье.

От трех до пяти лет.

Любовь в этом возрасте имеет безусловный характер, поэтому нельзя родителям говорить такие фразы; «Я не люблю тебя, «Я не буду с тобой дружить», так как это приводит к возникновению беспокойства, затем страху.

Несмотря на чувство любви к обоим родителям (если они не конфликтны с ребенком и друг с другом), заметно эмоциональное предпочтение родителя другого пола, максимально выраженное, как и все эмоциональное развитие, в 4 года. Девочки нежно любят отцов, особенно если походят на них внешне, а мальчики испытывают эмоциональное влечение к матери. Подобный эмоциональный опыт гетерополых отношений между людьми найдет свое дальнейшее развитие в браке, когда супруги проявят друг к другу те же чувства любви, которые они испытали по отношению к родителям другого пола в детстве.

В 3-5 лет часто встречается отмеченная нами триада страхов: одиночества, темноты и замкнутого пространства. В этом возрасте страхов

меньше у детей, имеющих возможность общения со сверстниками.

Страхи перед сном в этом возрасте - переживаемая ребенком нестабильная ситуация дома. Важна активная роль отца в воспитании.

От 5 до 7 лет.

В связи с зарождением абстрактного мышления, появляются навязчивость, тревожность, мнительность. В 5-летнем возрасте характерны преходящие навязчивые повторения "неприличных" слов, в 6-летнем — детей одолевают тревога и сомнения в отношении своего будущего: "А вдруг я не буду красивой?", "А вдруг меня никто не возьмет замуж?", в 7-летнем — наблюдается мнительность: "А мы не опоздаем?", "А мы поедем?", "А ты купишь?". Формируются система ценностей (ценностные ориентации), чувство дома, родства, понимание значения семьи для продолжения рода. До 5-летнего возраста мальчики могут торжественно заявлять матери о своем желании жениться на ней, а девочки — выйти замуж за отца.

Важна роль родителя того же пола.

Страхи: потери родителей, смерти — это взросление ребенка. Также страхи огня, жутких снов, стихии, пожара, войны - инстинкт самосохранения.

Ведущим страхом старшего дошкольного возраста является страх смерти. Его возникновение означает осознание необратимости в пространстве и времени происходящих возрастных изменений. Ребенок начинает понимать, что взросление на каком-то этапе знаменует смерть, неизбежность которой вызывает беспокойство как эмоциональное неприятие рациональной необходимости умереть. Так или иначе, ребенок впервые ощущает, что смерть — это неизбежный факт его биографии. Как правило, дети сами справляются с подобными переживаниями, но только в том случае, если в семье жизнерадостная атмосфера, если родители не говорят бесконечно о болезнях, о том, что кто-то умер и с ним (ребенком) тоже может что-то случиться. Если ребенок и так беспокойный, то тревоги подобного рода только усилят возрастную страх смерти. Страх смерти относительно чаще

встречается у девочек, что связано с более выраженным у них, в сравнении с мальчиками, инстинктом самосохранения.

УСЛОВИЯ УСТРАНЕНИЯ СТРАХА

Для лучшего воздействия на страхи, нужно прежде всего установить контакт с детьми, подразумевающий доверительное отношение как условие развития творческих возможностей и веры в себя.

Отправная точка любого психотерапевтического воздействия — это принятие чувств и желаний детей и их самих такими, какие они есть, что позволяет индивидуализировать воздействие на ребенка и сделать его более результативным.

Если же пытаться вместо устранения страхов "выяснять отношения" с ребенком или считать его безнадежно упрямым и не способным к переменам, то вряд ли он сможет проявить активность преодолеть страх. Мы не случайно придаем такое большое значение взаимоотношениям родителей детей, раз они сказываются самым существенным образом на процессе устранения страхов.

Затрудняют прохождение страхов непримиримость к ним взрослых, категоричность принимаемых по поводу страхов решений, а также недоверие к способности детей избавиться от страхов и возведение в абсолюте любых ошибок на этом пути, в чем проявляются особенности характера я и рослых членов семьи, и сами по себе осложняющие отношения с детьми.

Безусловным фактором является терпение при работе с детьми по устранению страхов, так как не всегда удастся достичь незамедлительных результатов. В немалой степени это зависит и от способности самих детей перестраивать отношения и наполнять свою жизнь новым содержанием. Нередко ожидаемый эффект снижается из-за быстрой утомляемости ребенка, нервно-психических частых заболеваний.

Главным фактором, препятствующим избавлению детей от страхов, будет неблагоприятное нервно-психическое состояние самих родителей и

конфликты в семье. В этом случае необходима предварительная помощь самим родителям и нередко всей семье в целом. Только после этого имеет смысл проведение разработанных нами и успешно зарекомендовавших себя на практике психотерапевтических методик преодоления страхов детьми.

Проблемы страхов у детей не существует у тех родителей, которые уверенно и в то же время гибко ведут себя по отношению к детям, учитывают особенности темперамента, зарождающиеся склонности и интересы, считаются с их "я".

Страхов в первые годы всегда меньше, и они быстрее сходят на нет, если:

- мать рядом с ребенком,
- в семье доминирует отец,
- родители не ведут "войну" с упрямством,
- развивают, а не подавляют формирующееся "я" ребенка,
- сами родители уверены в себе и способны помочь детям в преодолении воображаемых и реальных опасностей.