

«Самые распространённые страхи у детей»

- Страх темноты;
- Страшные сны;
- Страх одиночества;
- Страх сказочных персонажей, чудовищ, привидений;
- Страх смерти;
- Боязнь хулиганов, бандитов, катастроф и т.п.;
- Страх уколов, боли, врачей;
- Страх наказания, крика.

Страх темноты

Это один из самых распространённых страхов у дошкольников и младших школьников. Да и среди взрослых найдётся немало таких, которым темнота внушает опаску. В темноте есть нечто мистическое, неудивительно, что темнота у некоторых людей вызывает панический ужас.

Поэтому ни в коем случае не нужно заставлять ребёнка засыпать в тёмной комнате. Это можно делать только с его согласия. Многие родители уверены, что сон при включенной люстре для детской психики гораздо вреднее, чем ежевечерний стресс. Они и стрессом-то это не считают! «Пусть привыкает», - вот распространённый ответ. Хотя потом, когда ребёнок, раскрывшись в работе с психотерапевтом, начинает рассказывать, какими чудовищами населена для него темнота, их самих прошибает холодный пот.

Страшные сны

Многие дети не любят засыпать в темноте (и даже вообще засыпать), поскольку боятся ночных кошмаров. А многие родители, зная, что ребёнка мучают по ночам кошмары, избегают разговоров о них, надеясь, что ребёнок постепенно их забудет. На самом же деле таким образом подталкивается почва для развития неврозов. Ночные кошмары воспринимаются маленькими детьми как нечто, совершенно от них не зависящее, а потому грозное и могущественное. В дошкольном и раннем школьном возрасте дети не могут сказать себе во сне, что это сон и заставить себя усилием проснуться. Они полностью во власти сна, и взрослые, оставляя малышей наедине с воспоминаниями о ночных кошмарах, обрекают их на очень серьёзные страдания. Многих детей страшные образы, когда-то привидевшиеся им во сне, преследуют долгие годы.

Страх одиночества

Обычно дети уже лет в шесть достаточно спокойно остаются дома одни, хотя бы ненадолго. И уж тем более спокойно играют одни в комнате, давая возможность родным заниматься делом и не требуя их постоянного присутствия рядом.

Нервных же детей одиночество часто тяготит и пугает. Они зачастую боятся потеряться и в незнакомом месте льнут к родителям. А уж о том, чтобы оставить их где-нибудь одних, не может быть и речи.

Такое поведение бывает обусловлено самыми разными причинами: и полученной некогда психической травмой, и ревностью, и природной робостью, и деспотизмом, для которого страх - это лишь маскировка.

Истинный страх одиночества, часто присущ хрупким, болезненным, застенчивым, нерешительным детям. Обычно у них высокий интеллект и развитое воображение, но при этом они почти не играют самостоятельно и практически не имеют какой-то своей отдельной внутренней жизни, часто томятся скукой, не знают, чем себя занять, не играют или плохо умеют играть в ролевые игры. Воображение их не находит адекватного выхода и усиленно «штампует» страшные образы. Даже в светлой, прекрасно знакомой комнате ребёнку мерещиться ужасы: что вот-вот кто-то незаметно подкрадётся сзади и схватит, что в окно заглядывают пришельцы, а из угла выползает спрут с огромными щупальцами и т.д. и т.п.

Поэтому наипервейшая задача родителей – направить богатое воображение ребёнка в менее болезненное русло, научить его самостоятельной работе, ролевым играм, творческому самовыражению. Часто бывает достаточно даже небольшого толчка, чтобы творческая энергия таких детей буквально забила фонтаном.

Страх сказочных персонажей, чудовищ, привидений

Это один из самых распространённых страхов, причём в последнее время он встречается особенно часто и приобретает особенно тяжёлые формы. Ничего удивительного тут нет: нынешнее искусство для детей нельзя назвать щадящим. Дети часто смотрят не только мультфильмы, в которых действуют монстры, роботы-убийцы, вампиры, зомби и прочие, но и боевики, триллеры, фильмы ужасов. Если добавить к этому компьютерные игры, герои которых тоже мало похожи на добродушных зверей, то можно поразиться, как при такой нагрузке на психику ещё не все наши дети невротизированы.

Поэтому даже к такому вроде бы безобидному детскому развлечению, как просмотр мультфильмов, сейчас следует относиться очень осторожно, и если ребёнок подвержен страхам, не следует разрешать ему подпитывать свою фантазию образами монстров. Даже если он этого требует. Вы ведь не пойдёте у него на поводу, если он потребует наркотиков или водки, а ведь в данном случае вред вполне сопоставим.

В то же время не стоит забывать и о том, что страх сказочных персонажей и чудовищ подчас маскирует боязнь чересчур строгих, авторитарных или грубых родителей. И в этом случае вам придётся менять своё поведение, иначе положительных сдвигов не будет, сколько бы вы не потратили сил коррекционные

игры. Как определить такую боязнь? Ну, во-первых, попробуйте посмотреть на себя со стороны. Например, фиксируйте в течении недели, сколько раз в день вы делаете ребёнку замечание и сколько раз хвалите его. Или поинтересуйтесь мнением окружающих, только не обижайтесь если оно окажется для вас не совсем лестным. А потом пригласите в компанию ещё одного-двух человек (желательно таких, у которых с ребёнком нейтральные отношения) и разыграйте в куклах несколько сказок с участием отрицательных персонажей. Если при раздаче ролей ребёнок будет упорно назначать вас на роль Бабы Яги, Волка и проч., я бы расценила это как повод к размышлению.

Страх смерти

Обычно он появляется у детей лет в шесть и принципе вполне нормален. Когда ребёнок вдруг осознаёт, что и он сам, и люди вокруг него смертны, это бывает для него серьёзным потрясением. Но затем довольно скоро жизнь берёт своё, дети более или менее утешаются тем, что всё это будет ещё нескоро, и мысли о смерти постепенно вытесняются на задний план. Во всяком случае, они не отравляют существование ребёнку.

Однако на некоторых детей осознание людской смерти производит тяжёлое впечатление, что они бывают не в состоянии от него оправиться. Страх смерти не даёт им покоя. И самое сложное в борьбе с этим страхом то, что он вовсе не надуманный, а вполне реальный. В отличие от боязни чудовищ. Поэтому родители подчас совершенно теряются, не зная, что сказать тоскующему малышу. Да и действительно, что тут скажешь? Что он будет жить долго-долго, а потом учёные придумают какое-нибудь лекарство? Увы, такие уговоры обычно не действуют на детей с невротическим, углублённым страхом смерти. Как же быть?

Психологи советуют приобщить таких детей к религии (но тоже осмотрительно, не напирая на обрядовую сторону и на ужасы преисподней, чтобы не вызвать религиозный психоз). Вера в загробную жизнь и в бессмертие души даёт очень многим детям – да и не только детям – точку опоры. По крайней мере, опыт работы некоторых психологов с маленькими невротиками это подтверждает.

Кроме того, родителям стоит проанализировать и своё поведение: не страдают ли они сами повышенной тревожностью, не зациклены ли на болезнях (своих и детских), на разговорах о тяжёлой, опасной жизни и т.п.? И не пытайтесь себя успокоить тем, что дети не слышат «взрослых» разговоров. Подчас бывает достаточно обрывка фразы, а главное, флюида тревожности, который ловится впечатлительными детьми моментально и нарушает их хрупкое душевное равновесие часто сильнее слов.

Детям лет до 10 – и уж тем более нервным и ранимым лучше не видеть покойников и не присутствовать на похоронах. Это для них настолько непосильное переживание, что их потом могут даже мучить скрытые навязчивые страхи, что их родственники на самом деле не живые люди, а мертвецы. Последствия таких психических травм порой аукаются и через много лет. Это не значит, что при детях вообще не следует упоминать про умерших родственников. Конечно, следует, ведь, кроме прочего, это тоже даёт надежду на «жизнь после жизни»: если человека вспоминают, значит, он не покинул нас окончательно.

Что же касается изживания страха смерти в игре, то вряд ли этично делать это напрямую. И уж тем более если семья действительно понесла тяжёлую утрату. Если затрагивать тему смерти в играх, то лишь метафорически.

Боязнь хулиганов, бандитов, катастроф и т.п

В основе этих страхов лежит страх смерти. Увы, в наше время эти детские страхи становятся всё более обоснованными, и взрослым надо постараться по возможности создать у ребёнка чувство большей защищённости: не смотреть при нем новости, в которых сейчас то и дело рассказывают про катастрофы, теракты, военные конфликты и прочее. А так же требовать от него НЕПРИМЕННО защищать от обидчиков. Если ребёнок не может за себя постоять, а родители требуют, чтобы он сам давал отпор обидчикам, он в большинстве случаев ещё больше невротизируется, будет чувствовать себя совсем одиноким и брошенным на произвол судьбы.

Страхи хулиганов, нападений и т.п. чаще бывают у мальчиков, поэтому и игры, направленные на их преодоление, в основном, мужские.

Страх уколов, боли, врачей

Эти страхи распространены у дошкольников. В школьном возрасте, опасаясь насмешек, дети постепенно их преодолевают.

Страх наказания, крика

Тут, как говорится, «нет дыма без огня». Хотя и не обязательно страх наказания у детей свидетельствует о том, что их родители поминутно хватаются за ремень. Часто взрослые и пальцем ребёнка не трогают, но обращаются с ним слишком властно, не допускают возражений. Или предъявляют завышенные требования, и в детской душе поселяется страх быть отвергнутым, нелюбимым, а ведь для ребёнка нет худшего наказания, чем это! Ну, и подчас страх наказания, боязнь крика или даже разговоров на повышенных тонах бывает обусловлен несоответствием

темпераментов и, главное, культурного уровня родителей и ребёнка. Причём не в пользу родителей. Да-да, говорят о «врождённой интеллигентности»! Такому ребёнку жизнь в грубой, малокультурной среде причиняет подлинное страдание. Его утончённость – особенно сейчас, когда престижно быть «крутым» - как правило, вызывает у родных раздражение, и он превращается в забитое, жалкое существо, хотя в культурной семье его за те же самые качества ценили бы и создавали условия для их развития. Поэтому родителям таких детей необходимо пересмотреть и изменить своё поведение.