

Возрастные особенности детских страхов (консультация для педагогов)

Страхи детей от 1 года до 3 лет

В этом возрасте интенсивно развиваются сознание и речь, координируются движения, совершенствуются исследовательские формы поведения, появляется настойчивость в преодолении трудностей. К 2 годам происходит осознание своего "я", понимание различий между девочками и мальчиками, отношений "взрослый - ребенок - родитель".

Возникающие таким образом отношения являются необходимой предпосылкой для развития чувства семьи, соотносимого, в свою очередь, с чувством рода и, более широко, с чувством человеческой общности.

В эмоционально спокойной и жизнерадостной семье у детей к концу первого года жизни заметно уменьшаются, если они были, нерезко выраженные признаки невропатии - следствие тех или иных нарушений во время беременности и родов. Ребенок меньше беспокоится по ночам, крепче спит, не так реагирует на шум, яркий свет, перемену обстановки.

Всего этого не происходит в тех семьях, где родители конфликтуют между собой, считая, что ребенок слишком мал, чтобы осознать их отношения. Безусловно, дети не понимают, но эмоционально воспринимают конфликт, испытывая острое чувство беспокойства всякий раз, когда неожиданно меняется поведение взрослых. Нужно помнить, что эмоциональное напряжение матери в конфликтной ситуации сразу передается ребенку, неблагоприятно отражаясь на его самочувствии.

До 2 лет интересы ребенка целиком сосредоточены на близких людях, на семье, и пока нет особой потребности в общении со сверстниками. При стабильности семейных отношений эмоциональное развитие ребенка находится в безопасности, уменьшая вероятность появления беспокойства и способствуя более адекватному формированию его "я". В немалой степени это позволяет понять известную педантичность детей от 1 до 2 лет, выполняющую одновременно роль стабилизирующего фактора в процессе формирования "я" и своеобразного ритуала, предохраняющего от чувства беспокойства (тревоги), которое возникает, как мы знаем, в ситуациях неопределенности, непредсказуемого изменения отношений с близкими людьми.

Изменение сложившихся эмоциональных отношений происходит при рождении второго ребенка. Тогда старший, привыкший к постоянной заботе, может беспокойством и обидой ответить на переключение внимания матери.

Чтобы привлечь внимание взрослых, он идет на всякие ухищрения. Одно "срабатывает" лучше всего - стоит заболеть, чего-то испугаться, и мать опять принадлежит ему, ласкает, заботится, уговаривает.

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.

Когда нервно и соматически ослабленного ребенка отдают в ясли, часто нарушается его эмоциональный контакт с матерью. Более выражено беспокойство при помещении в ясли у единственных и чрезмерно опекаемых детей, матери которых сами раньше испытывали страх одиночества.

Если пропустить время для стыковки эмоциональной и волевой сторон развивающейся психики ребенка, то они будут существовать независимо друг от друга. Поведение такого ребенка: тих, "забит" дома и агрессивен со сверстниками или дома "тиран", а вне пугается любых контактов с посторонними людьми, а потому играет всегда один.

Естественно, что предоставлять самостоятельность надо как можно раньше, когда малыш только начинает ползать. Убрав все опасные предметы, родители должны разрешать ему свободно передвигаться по квартире. Самостоятельность всячески поощряется, "нет" произносится только в самых необходимых случаях, но зато соблюдается неукоснительно.

И у самих родителей нет испуганного выражения лица, тревожных возгласов, панических криков, драматических реакций и непрерывных запретов. Они спокойны, потому что знают: все мелкие предметы, которые ребенок может проглотить, уже убраны (потребность все "пробовать на язык" естественна в этом возрасте). Жизнерадостное восприятие жизни родителями, теплое эмоциональное общение с детьми, уважение растущей потребности в независимости и своевременная похвала укрепляют волевую сферу детей, что, в свою очередь, уменьшает вероятность появления страхов.

Перенесенный и не осознаваемый ребенком днем ужас или страдание превращают ночь в борьбу с воображаемыми чудовищами, порождаемыми

фактически родителями. Если ребенок просыпается ночью от страха и его удастся успокоить, убаюкать, то травмирующее влияние кошмарных сновидений выражено меньше.

Заметим, что уже со второго полугодия жизни некоторые эмоционально чувствительные и беспокойные дети нуждаются в том, чтобы их иногда перед сном укачивали, убаюкивали, нежно пели песни, ласково гладили и обнимали. В этом и состоит умение матери создавать малышу эмоциональный комфорт и безопасность, когда он нуждается в этом больше, чем когда-либо.

Если нельзя проснуться во время кошмарного сна и позвать на помощь, то острое чувство беспомощности, ужас перед неотвратимо надвигающейся опасностью наносит психическую травму у повышенно эмоциональных, впечатлительных, а также нервно и физически ослабленных детей. Если они не могут закричать, парализованные страхом, то возникший спазм голосовых связок может проявиться и днем - голос при сильном беспокойстве и в новой обстановке прерывается от волнения, трудно начать говорить. Дополнительным источником такого заикания может быть любое внезапное воздействие, ассоциируемое с типичными для этого возраста страхами перед неожиданными звуками, будь то сигнал машины или лай собаки.

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.

Представляет интерес и проведенный нами опрос 200 матерей детей 1-3 лет по списку из 29 видов страха. Наиболее частым у детей 2-го года жизни является страх неожиданных звуков (52 % мальчиков и 52 % девочек). На втором месте находится страх одиночества (44 % мальчиков и 34 % девочек), затем идут страхи боли, уколов и связанная с этим боязнь медицинских работников.

К 2 годам существенно увеличиваются, особенно у мальчиков, страхи перед засыпанием, что связано с более частыми у них кошмарными сновидениями.

Полученные данные показывают повышенную чувствительность детей дошкольного возраста к внезапным и болевым воздействиям,

одинокости и отсутствию поддержки взрослых. Соответственно все, что связано с семейными конфликтами, медицинскими манипуляциями, нахождением в больнице или помещением в ясли, может быть существенным источником эмоционального стресса, беспокойства и страхов.

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 их 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 или заглушают тревогой формирующееся "я" ребенка, сами родители уверены в себе и способны помочь детям в преодолении воображаемых и реальных опасностей.

Страхи детей от 3 до 5 лет

Это возраст эмоционального наполнения "я" ребенка. Чувства уже обозначаются словами, четко выражено стремление к пониманию, доверию, близости с другими людьми. Формируется и чувство общности - понятие "мы", под которым ребенок подразумевает вначале себя и родителей, а затем себя и сверстников.

Устанавливается ряд этических категорий, в том числе чувство вины и сопереживания. Возрастает самостоятельность - ребенок занимает себя сам, не требует постоянного присутствия взрослых и стремится к общению со сверстниками. Развиваются фантазии, а вместе с ними и вероятность появления воображаемых страхов.

В эти годы наиболее интенсивно формируются такие эмоции, как любовь, нежность, жалость, сочувствие и сострадание. Почти в равной степени эти чувства проявляются в отношении обоих родителей, если между ними нет конфликта, и они являются для детей объектом любви. 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.

Более того, если в детстве были проблемы, трения, конфликты во взаимоотношениях с родителем другого пола, то это, при прочих равных условиях, будет способствовать возникновению проблем, трений, конфликтов в браке, то есть во взаимоотношениях с другим полом. Здесь может быть чрезмерное, избыточное ожидание ответных чувств любви, неосознаваемая персонификация (отождествление) супруга(и) по образу и подобию матери (отца) или желание воспроизвести в браке привычный стиль семейных отношений в детстве.

Но это впереди. В рассматриваемом же нами возрасте недостаточная эмоциональная отзывчивость родителя другого пола порождает беспокойство, неустойчивость настроения и капризность как средство привлечения внимания. С этой целью могут быть произвольно использованы страхи, особенно возникающие перед сном. Тогда родители должны лишний раз посидеть, поговорить, погладить, тем самым уделить внимание, не быть такими строгими, формальными и принципиальными, как днем.

Но и без этого в 3-5 лет часто встречается отмеченная нами триада страхов: одиночества, темноты и замкнутого пространства. Ребенок не остается один при засыпании, постоянно зовет мать, в комнате должен гореть свет (ночник) и необходимо, чтобы дверь была полуоткрыта. При невыполнении хотя бы одного из этих условий беспокойство сохраняется, и сон не наступает. Волнение может проявиться и в связи с ожиданием страшных (кошмарных) снов.

Во всех случаях многое зависит от умения родителей не создавать из этих возрастных страхов лишней проблемы, вовремя успокоить детей, нежно поговорить с ними и не настаивать на незамедлительном, безотносительно к их переживаниям, выполнении своих требований. Да и днем не быть отдаленными от детей. Позаниматься немного с ними, поиграть, сказать пару теплых слов - и тогда не будет лишней "нервотрепки" с укладыванием спать.

Если же отцы не выполняют подобную роль в семье и у них нет эмоционального контакта с детьми, особенно с сыновьями, то тревожная мнительность некоторых матерей, продолжающих чрезмерно опекать своих взрослеющих детей, неблагоприятно отражается на дальнейшем формировании их характера. Тогда в подростковом возрасте мы наблюдаем тревожно-мнительные черты характера в виде неуверенности и страха при ответах в школе, неумения постоять за себя, защититься от нападения, быть инициативным, ровным и непосредственным в общении со сверстниками.

Возвращаясь в возраст 3-5 лет, заметим, что страхов значительно меньше у детей, имеющих возможность общения со сверстниками. Это

неудивительно, поскольку именно тогда раскрывается вся палитра эмоций, приобретаются навыки защиты, адекватного восприятия неудачи и гибкость поведения в целом. В этом отношении гораздо лучше лишний раз сходить на детскую площадку и постараться через совместную игру наладить взаимодействие детей разного пола, чем посетить врача с единственной целью получения очередной дозы транквилизаторов для неконтактного и боязливого, с точки зрения родителей, ребенка. Нужен здесь не транквилизатор, а активизатор - сверстники и собственная активность родителей, своевременно поддерживающих и развивающих инициативу детей и играющих с ними.

Способствует страхам и более чем благополучная атмосфера в семье, но с чрезмерной опекой, постоянным нахождением рядом взрослых, предупреждением каждого, самостоятельного шага ребенка. Всем этим непроизвольно подчеркивается, что он слабый и незащищенный перед окружающим его миром, полным неизвестности и опасности.

Не дает сформироваться адекватной психологической защите от страхов и слишком уступчивое, нерешительное поведение родителей, постоянно сомневающийся в правоте своих действий и уже этим обнаруживающих непоследовательность своих требований и решений

Страхи детей от 5 до 7 лет

Одной из характерных особенностей старшего дошкольного возраста, как уже отмечалось, является интенсивное развитие абстрактного мышления, способность к обобщениям, классификациям, осознание категории времени и пространства, поиск ответов на вопросы.

В этом возрасте формируется опыт межличностных отношений, основанный на умении ребенка принимать и играть роли, предвидеть и планировать действия другого, понимать его чувства и намерения. Отношения с людьми становятся более гибкими, разносторонними и в то же время целенаправленными. Формируются система ценностей (ценностные ориентации), чувство дома, родства, понимание значения семьи для продолжения рода.

В целом же для детей старшего дошкольного возраста характерны общительность и потребность в дружбе. Заметно преобладание в группе детского сада общения со сверстниками того же пола, принятие в среде которых имеет существенное значение для самоутверждения и адекватной самооценки.

У 6-летних детей уже развито понимание, что кроме хороших, добрых и отзывчивых родителей есть и плохие. Плохие - это не только несправедливо

относящиеся к ребенку, но и те, которые ссорятся и не могут найти согласия между собой. Отражение мы находим в типичных для возраста страхах перед чертами как нарушителями социальных правил и сложившихся устоев, а заодно и как представителями потустороннего мира.

В большей степени подвержены боязни черт послушные дети, испытавшие характерное для возраста чувство вины при нарушении правил, предписаний по отношению к значимым для них авторитетным лицам.

В 5-летнем возрасте характерны проходящие навязчивые повторения "неприличных" слов, в 6-летнем - детей одолевают тревога и сомнения в отношении своего будущего. Возрастные проявления навязчивости, тревожности и мнительности сами проходят у детей, если родители жизнерадостны, спокойны, уверены в себе, а также если они учитывают индивидуальные и половые особенности своего ребенка.

Следует избегать наказаний за неприличные слова, терпеливо объясняя их неприемлемость и одновременно предоставляя дополнительные возможности для снятия нервного напряжения в игре. Помогает и налаживание дружеских отношений с детьми другого пола, и здесь не обойтись без помощи родителей.

Тревожные ожидания детей рассеиваются спокойным анализом, авторитетным разъяснением и убеждением. В отношении мнительности самое лучшее - не подкреплять ее, переключить внимание ребенка, побегать вместе с ним, поиграть, вызвать физическое утомление и постоянно самим выражать твердую уверенность в определенности происходящих событий.

Как уже говорилось, исключительным авторитетом у старших дошкольников пользуется родитель того же пола. Ему во всем подражают, в том числе привычкам, манере поведения и стилю взаимоотношений с родителем другого пола, которого по-прежнему любят. Подобным образом устанавливается модель семейных взаимоотношений.

Заметим, что эмоционально теплые отношения с обоими родителями возможны только при отсутствии конфликта между взрослыми, поскольку в этом возрасте дети, особенно девочки, очень чувствительны к отношениям в семье (как, впрочем, и к отношению других значимых для них людей). Авторитет родителя того же пола уменьшается из-за эмоционально неприемлемого для ребенка поведения и неспособности стабилизировать обстановку в семье. Тогда в воображаемой игре "Семья" дети, особенно девочки, реже выбирают роль родителя того же пола, нет стремления все делать, как "папа" или "мама". Они пытаются быть только собой или выбирать роль родителя другого пола, что в обоих случаях нетипично в старшем дошкольном возрасте.

Если в силу разных причин в детстве имеют место проблемы, трения, конфликты во взаимоотношениях с родителем того же пола, то это способствует появлению проблем, трений, конфликтов в воспитании собственных детей. Так, если девочка испытывала в детстве авторитарное влияние матери, то, став сама матерью, будет в чем-то подчеркнута строга и принципиальна с ребенком, что вызовет у него реакцию протеста или невротические расстройства.

К тому же развод родителей у детей старшего дошкольного возраста оказывает большее неблагоприятное воздействие на мальчиков, чем на девочек. Недостаток влияния отца в семье или его отсутствие способны в наибольшей мере затруднить у мальчиков формирование соответствующих полу навыков общения со сверстниками, вызвать неуверенность в себе, чувство бессилия и обреченности перед лицом пусть и воображаемой, но заполняющей сознание опасности.

Невозможность идентификации с ролью зажатого в семье и неавторитетного отца при наличии беспокойной и гиперопекающей матери - это и есть семейная ситуация, способствующая уничтожению активности и уверенности в себе у мальчиков.

К страхам приводят и неоправданная строгость, жестокость отца в отношениях с детьми, физические наказания, игнорирование духовных запросов и чувства собственного достоинства.

Вынужденная или сознательная подмена мужской роли в семье властной по характеру матерью не только не способствует развитию у мальчиков уверенности в себе, но и приводит к появлению несамостоятельности, зависимости, беспомощности, являющихся питательной почвой для размножения страхов, тормозящих активность и мешающих самоутверждению.

При отсутствии идентификации с матерью и у девочек может теряться уверенность в себе. Но в отличие от мальчиков они становятся скорее тревожными, чем боящимися. Если к тому же девочка не может выразить любовь к отцу, то уменьшается жизнерадостность, а тревожность дополняется мнительностью, что приводит в подростковые годы к депрессивному оттенку настроения, ощущению своей никчемности, неопределенности чувств, желаний.

В 5-7 лет часто боятся страшных сновидений и смерти во сне. Нередко во сне детям этого возраста может привидеться разлука с родителями, обусловленная страхом их исчезновения и потери. Подобный сон опережает страх смерти родителей в младшем школьном возрасте.

Таким образом, в 5-7 лет сновидения воспроизводят настоящие, прошлые и будущие страхи. Косвенно это указывает на наибольшую насыщенность старшего дошкольного возраста страхами.

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 возрастной страх смерти.

Страх смерти - своего рода нравственно-этическая категория, указывающая на известную зрелость чувств, их глубину, и поэтому наиболее выражен у эмоционально чувствительных и впечатлительных детей, обладающих к тому же способностью к абстрактному, отвлеченному мышлению.

Страх смерти относительно чаще встречается у девочек, что связано с более выраженным у них, в сравнении с мальчиками, инстинктом самосохранения. Зато у мальчиков прослеживается более осязаемая связь страха смерти себя и в последующем - родителей со страхами чужих, незнакомых лиц, начиная с 8 месяцев жизни, то есть мальчик, боящийся других людей, будет более подвержен страху смерти, чем девочка, у которой нет такого резкого противопоставления.

По данным корреляционного анализа, страх смерти тесно связан со страхами нападения, темноты, сказочных персонажей (более активно действующих в 3-5 лет), заболевания и смерти родителей (более старший возраст), жутких снов, животных, стихии, огня, пожара и войны.

Чаще всего навязчивый страх опоздания присущ мальчикам с высоким уровнем интеллектуального развития, но с недостаточно выраженными эмоциональностью и непосредственностью. Их много опекают, контролируют, регламентируют каждый шаг не очень молодые и тревожно-мнительные родители. К тому же матери предпочли бы их видеть девочками, а к мальчишескому своеволию относятся с подчеркнутой принципиальностью, нетерпимостью и непримиримостью.

Обоим родителям свойственны обостренное чувство долга, трудность компромиссов в сочетании с нетерпеливостью и плохой переносимостью ожидания, максимализмом и негибкостью мышления по типу - "все или ничего". Как и отцы, мальчики не уверены в себе и боятся не оправдать внушенных завышенных требований родителей. Образно говоря, мальчики при навязчивом страхе опоздать боятся не успеть на свой мальчишеский поезд жизни, проносящийся без остановок из прошлого в будущее, минуя полустанок настоящего.

Навязчивый страх опоздать - это симптом болезненно заостренного и фатально неразрешимого внутреннего беспокойства, т. е. невротической тревоги, когда прошлое пугает, будущее тревожит, а настоящее волнует и озадачивает.

Невротической формой выражения страха смерти является навязчивый страх заражения. Обычно это внушенный взрослыми страх болезней, от которых, по их словам, можно умереть. Подобные опасения падают на благодатную почву повышенной возрастной чувствительности к страхам смерти и расцветают пышным цветом невротических страхов.

Тем не менее, лучше не подвергать психику эмоционально чувствительных, впечатлительных, нервно и соматически ослабленных детей дополнительным испытаниям вроде операции по удалению аденоидов (есть консервативные способы лечения), болезненных медицинских манипуляций без особой необходимости, отрыва от родителей и помещения на несколько месяцев в "оздоровительный" санаторий и т. п. Но это не означает изоляции детей дома, создания для них искусственной среды, устраняющей любые трудности и нивелирующей собственный опыт неудач и достижений.

