

«Тревоги и страхи у детей с ОВЗ»

Педагог – психолог Домашенко Е. В.

Причины возникновения страха.

Так в чем же заключаются основные причины детских неврозов страха? Многие акушеры и психологи видят предрасположенность к детскому неврозу страха в эмоциональном состоянии матери во время беременности. Негативное влияние на ребенка оказывает угроза выкидыша. Беспокойство за собственное существование на гормональном уровне, испытанное младенцем в период внутриутробного развития, создает предпосылки для последующих проявлений тревожности на психологическом уровне. Такой ребенок в дальнейшем будет быстрее, глубже и острее ощущать страх. Также на появление детских страхов оказывает влияние протекание самих родов: осложнения, невозможность родить собственными силами, асфиксия.

Детский невроз страха может быть наследственным заболеванием, передающимся всем членам одной семьи. Здесь имеется в виду наследование типа нервной системы и ее особенностей, межполушарной асимметрии головного мозга. Например, случай когда в семье, где мать страдала навязчивым страхом загрязнений (мизофобия), постоянно мыла руки, без конца стирала белье, появилась дочь, которая несколько раз предпринимала попытки суицида в подростковом возрасте. А суицид - тоже страх, страх перед жизнью.

Существуют внутрисемейные причины, способствующие формированию невротической личности: недовольство родителей полом своего ребенка; поздний ребенок; семейные конфликты; неполные семьи.

Часто обращаются за консультацией родители, недовольные полом ребенка. В таких случаях у ребенка высокий уровень тревожности: ему прививают качества, которые ему не должны быть свойственны.

Кроме этого, существует зависимость между возрастом матери и страхами у ребенка. Если мать в момент рождения ребенка была старше 35 лет, то его тревожность неминуемо повышается.

В конфликтных семьях очень часто недовольство между супругами выливается на ребенка. Подчас маленькое существо чувствует вину за эти конфликты, боится оказаться их причиной.

Как ни странно, но в семьях, где папа более активен, чем мама, у ребенка невроз страха практически никогда не развивается. И напротив, в семьях, где активная мама, картина противоположная.

Тревожные дети могут быть в неполных семьях. Ребенку (как мальчику, так и девочке) не хватает образца поведения представителя мужского пола. Отсутствие стереотипа в данном случае влечет за собой страх, распространяющийся на всех мужчин. Поэтому ребенку для нормального развития обязательно необходим образец мужского поведения. В этом качестве может выступать дедушка, дядя или любой близкий родственник.

Исдержки воспитания

На появление детских неврозов страха влияет так называемый эгоизм родителей по отношению к ребенку, неоднократно описанный в литературе. К данному распространенному явлению можно отнести следующие негативные аспекты воспитания.

Традиционализм отношений в семье

В этих семьях взаимоотношения с ребенком построены по принципу "должен" и "обязан". Мальчик хочет играть на скрипке, а отец считает, что настоящий мужчина должен ходить в секцию бокса. Мальчик, по настоянию отца, занимается спортом, но друзья смеются над его неуклюжестью и нерасторопностью. Вместо того чтобы принимать свою уникальность, ребенок чувствует ущербность, страх не выполнить какое-либо упражнение. Комплекс неполноценности надежно закрепляется, распространяясь на все жизненные обстоятельства. Поистине прав был философ, сказав, что дорога в ад устлана благими намерениями.

Эмоциональный шантаж и предчувствия

"Смотри, как мне плохо, когда ты..." или "Таким поведением ты добьешься моей смерти" - знакомые многим слова. Нередко родители играют роли. Ворчливость, высмеивание ребенка на людях - типичный тому пример. В глубине души ребенок постоянно чувствует обиду на взрослых, злость, желание отомстить, страх, а вдруг беда действительно случится. Детская тревожность и страх не соответствовать родительским ожиданиям постепенно перерастают в агрессию, в подростковом возрасте эти дети убегают из дому, не уважают родителей.

Открытые послы и прямые угрозы

Обычно в подобных семьях, что называется, за словом в карман не лезут, говоря ребенку: "Сейчас же иди..." или "Если ты не пойдешь в школу, то я...". Ребенок открыто боится, зажимается, потому и выполняет приказания родителей. Когда он делает что-либо неумело, то его строго наказывают. Невротичные дети с патологическим страхом наказания обычно мало улыбаются, вообще не смеются, ходят ссутулясь, мелко семеня ногами. Сталкиваясь с таким обращением с детьми, я говорю родителям, что намного проще приказывать и бранить, чем убеждать и направлять. Искусству общения, приносящему здоровье, необходимо учиться долго, иногда всю жизнь.

Нескромность родителей

Многие родители читают письма и записки детей, просматривают их карманы и портфели, что совершенно недопустимо. Принцип таких родителей - контроль, контроль и еще раз контроль. Ребенок уже давно вырос, а ему все еще указывают, с кем дружить. У такого ребенка вырабатывается страх перед собственной ответственностью. Он все время боится ошибиться, принять неверное решение, по несколько раз переспрашивает. Помните, что даже совсем маленькому существу необходима личная жизнь, собственное духовное и психологическое поле. Только тогда момент взросления, а соответственно избавления от тревожности и детских страхов пройдет нормально.

Отдаленность родителей

Многие родители ходят в гости, театр или ездят отдыхать без детей. Ребенок ощущает себя брошенным, ему не с кем поговорить о своих проблемах и тревогах. У таких детей появляется страх одиночества. В дистанционных семьях у детей есть все предпосылки стать наркоманами. Они ищут друзей и эмоциональную поддержку на стороне, в кругу сверстников, однако при этом часто становятся объектом вымогательства и обмана. Наркотики, как и алкоголь, - это маскировка страхов, желание заглушить их, забыться на время, почувствовать себя сильным. Но это, конечно, лишь иллюзия.

Отсутствие привязанности внутри семьи

Это семьи, где каждый имеет свою частную жизнь. "Мама, я хочу с тобой поговорить о..." - говорит маленький мальчик. "Иди лучше к папе, он тебя выслушает", - отвечает ему мать. Обиженный ребенок идет к отцу, а отец отправляет его обратно. Вот так он и ходит по кругу, от одного родителя к другому, в поисках любви и понимания. Проблемы мальчика не разрешаются, а только накапливаются. Следует помнить, что любовь - это не врожденное чувство, а приобретенное в процессе жизни. Любовь - это универсальное средство от всех болезней, а особенно психологических. Поэтому если родители по разным причинам не могут уделить ребенку много времени, поговорить с ним о его проблемах, то следует хотя бы завести животное, чтобы ребенок реализовал свои нежные чувства, ухаживал за ним. Дружба и любовь - вот все, что нужно невротичному ребенку.

Негативное отношение к престарелым

В некоторых семьях старики становятся излишней обузой, на них выросшие дети срывают накопившееся зло. Необходимо помнить, что старики и маленькие дети психологически близки друг к другу и нередко объединяются в негласный внутрисемейный союз. Последний пункт является, по-моему, очень важным, в связи с чем есть один пример.

Максима 9-ти лет. Он был излишне возбужден, в школе плохо успевал по математике, а дома без конца дрался с братом, ругался с отцом. Главная психологическая

проблема, по мнению психолога, Максима связана с отношениями внутри семьи, но от прямых ответов на вопросы мальчик уклонялся. Тогда психолог попросила его нарисовать свою семью.

Его картинка выглядела следующим образом: в центре - мама, папа, он и его брат Никита, в правом верхнем углу - маленькая фигурка, съжившаяся на стуле возле огромного окна. "Кто это? - спросила я. - Наверное, это самый дорогой тебе человек?" Максим вдруг стал серьезным и тихо прошептал: "Это моя бабушка. Она очень добрая, но слабая. Ее все обижают, ругаются на нее. Никто не замечает, какая она хорошая и добрая. Я ее люблю, поэтому и защищаю. Ненавижу, когда Никитка ее обзывает, а отец не хочет, чтобы она сидела с нами за ужином".

Что тут можно сказать?! Психолог рекомендовала родителям Максима изменить отношение к бабушке.

На появление детских невротических страхов оказывают влияние травмирующий опыт и стрессовые ситуации. К ним можно отнести смерть матери или отца (особенно в период дошкольного возраста), развод родителей, землетрясение, наводнение, переезд на другое место жительства, перевод в новую школу.

Классные руководители и начинающие психологи часто задают вопрос: что делать с детьми, у которых родители страдают алкоголизмом или наркоманией? Как ни странно, но количество страхов у детей из таких семей значительно снижено. Этот факт в данном случае не говорит о раннем взрослении таких детей, часто это связано с органическими нарушениями головного мозга. Поэтому в подобных случаях скорее необходимо психиатрическое, а не психологическое.

Детские страхи обычно имеют своеобразную "поддержку" со стороны родителей - обычно ребенок испытывает те же страхи, что и мать - в прошлом или настоящем. Дети очень чувствительны, поэтому, когда мать, интуитивно или сознательно, старается оградить их от ситуаций, которые ее пугали или пугают, в их душе поселяется тревога и, как следствие, - страх. Очень часто мать своим чрезмерно беспокойным поведением заражает ребенка страхом, например, ушибиться и заболеть.

Очень часто избыточное количество страхов у ребенка - результат недостаточной эмоциональности родителей, их излишней строгости. Особенно опасна в этом плане ситуация, когда родитель того же пола, что и ребенок, очень суров, а родитель противоположного пола - мягок. Например, строгая мать и податливый отец для девочки, и наоборот, мягкая мать и строгий отец для мальчика. Ребенок обычно идентифицирует себя с однополым родителем, именно его поддержка и одобрение наиболее значимы и ценны в глазах ребенка, если же механизм естественной поддержки и одобрения нарушается, то у ребенка снижается самооценка, он чувствует себя ненужным и неудачливым, что, конечно, является плодородной почвой для возникновения разнообразных страхов.

Поводом для страхов становятся и нереализованные угрозы - отдать в детдом, позвать буку, дядю и т.п. При этом особенно подверженный угрозам возраст - младший дошкольный, страшилки дошкольникам наиболее неприятны и даже опасны оскорбления, которые также снижают самооценку ребенка. Кроме того, большую роль в возникновении страхов может сыграть испуг или психическое заражение, когда ребенок узнает от сверстников, что чего-то "надо" бояться.

Обычно возрастные страхи существуют после возникновения в течении 3-4 недель, это, так сказать, норма. Если же в течении это времени интенсивность страха возрастает, то речь уже идет о страхе невротическом. Ему характерны большая эмоциональная интенсивность, напряжение, длительность. Страхи могут расти и существовать вплоть до взрослого возраста. Разумеется, это неблагоприятно влияет на формирование характера и приводит к возникновению реактивно-защитного поведения (избегание объекта страхов, а также всего нового и неизвестного). На фоне невротического страха возможно появление других невротических астений (повышенная утомляемость, нарушение сна, учащенное сердцебиение и т.д.). Обычно невротические страхи связаны со страхами родительскими и

трудно устранимы, основные из них - страх перед одиночеством, темнотой, животными. Если вы заметили что-то подобное у своего ребенка, не тяните, обратитесь к детскому психиатру или психотерапевту, запускать этот процесс нельзя. До 9-10 лет тревожность как черта характера еще обратима, периодическое мягкое управление страхами необходимо, иначе постоянный сильный страх в детстве перейдет с возрастом в фобию.

Что считать нормой?

Говоря о детских страхах и их проявлении, необходимо понять, что при этом считать нормой, а что патологией. В отечественной и зарубежной психологии выделено 29 страхов, которые могут испытывать дети от рождения и до достижения 16-18-летнего возраста. Что же можно считать нормой при проявлении детских страхов?

Обратимся к таблице "Детские страхи (норма)". Здесь приведены данные исследования М. Кузьминой "Детский невроз страха". Для каждой половозрастной группы количество страхов мною строго регламентировано.

Таблица "Детские страхи (норма)"

Звездочкой (*) отмечены страхи, которые, обычно испытывают дети соответствующего возраста.

Психологам следует обратить особое внимание на следующие "кризисные" возрасты:

3-4 года, когда общее количество страхов у мальчиков снижается, а у девочек возрастает, 6-7 лет, 11-12 лет.

Сложным "кризисным" периодом, как видно из таблицы, является семилетний возраст. Причем для дошкольников в этом возрасте характерны страхи одиночества, смерти, нападения, а для школьников - другие, более взрослые - социальные: опоздать в школу, смерти родителей.

Следует знать, что с 12 лет количество страхов должно сокращаться. Нормальный ребенок к 16-18 годам не должен испытывать подобных страхов.

Наличие страхов в 16-18 лет говорит о психологической незрелости личности, склонности к депрессиям. Большое количество страхов указывает на наличие невроза или фобии.

Чтобы понять, что же такое детский невроз страха, обратимся вновь к таблице.

Невроз страха прежде всего как любые количественные отклонения в показателях страхов для каждой половозрастной группы. Например, для восьмилетних мальчиков количество страхов в норме должно быть - 6, для девочек такого же возраста - 9. Если у восьмилетнего ребенка количество страхов превышает данные показатели, то значит, присутствует патология в проявлении страхов - детский невроз страха.

О детском неврозе страха также можно говорить, если ребенок называет какие-либо другие страхи, чем те, которые показаны в таблице для его возраста и пола. По-настоящему бесстрашного ребенка не существует, но иногда страхи настолько сильно поражают его, что он уже не в состоянии адекватно воспринимать действительность. И тогда возникает патология в проявлении страхов у ребенка.

Представим себе ситуацию: ребенок потерял мать в магазине. Он напуган, плачет, не знает, что нужно делать. Для ребенка 3-4 лет подобное поведение считается нормальным, но для подростка 12-14 лет такая реакция адекватной уже не является. Конечно, подобное происшествие может быть единичным, но если к тому же подросток боится выйти на улицу без сопровождения взрослого, его встречают и провожают в школу, то тогда психолог вправе поставить диагноз - невроз страха.

Виды страхов

Современная психология делит 29 страхов на следующие виды:

- навязчивые страхи;
- бредовые страхи;
- сверхценные страхи.

К навязчивым страхам относятся: гипсофобия (страх высоты), клаустрофобия (боязнь закрытых пространств), агорафобия (боязнь открытых пространств), ситофобия (боязнь принимать пищу) и т.д. Навязчивых детских страхов сотни и тысячи; все, безусловно, перечислить невозможно. Эти страхи ребенок испытывает в определенных, конкретных ситуациях, боится обстоятельств, которые могут их за собой повлечь.

Бредовые страхи - это страхи, причину появления которых найти просто невозможно. Как, например, объяснить, почему ребенок боится ночного горшка, отказывается принимать ту или иную пищу (фрукты, овощи или мясо), боится надеть тапочки или завязать шнурки. Бредовые страхи часто указывают на серьезные отклонения в психике ребенка, могут служить началом развития аутизма. Детей с бредовыми страхами можно встретить в клиниках неврозов и больницах, поскольку это самая тяжелая форма.

Страхи, связанные с некоторыми идеями (как говорят, с "идеями фикс"), называются сверхценными. Первоначально они соответствуют какой-либо жизненной ситуации, а потом становятся настолько значимыми, что ни о чем другом ребенок думать уже не может. К детским сверхценным страхам относятся страхи социальные: боязнь отвечать у доски, заикание.

Детские сверхценные страхи считаются по праву самыми распространенными, именно с ними в 90% всех случаев сталкиваются практикующие психологи. На этих страхах дети часто "застревают", и вытащить их из собственных фантазий бывает подчас очень сложно. Самым распространенным является страх смерти. В чистом виде этот страх проявляется у 6-7-летних дошкольников, а у детей более старшего возраста проявляется не напрямую, а опосредованно, через другие страхи. Ребенок понимает, что смерть вот так вдруг, неожиданно, вряд ли наступит, и боится остаться наедине с угрожающим пространством или обстоятельствами, которые могут ее повлечь. Ведь тогда может случиться нечто неожиданное и ему никто не сможет помочь, а значит, он может умереть. К опосредованному детскому сверхценному страху смерти можно отнести: страх темноты (в которой детское воображение поселяет ужасных ведьм, оборотней и призраков), сказочных персонажей, а также страх потеряться, нападения, воды, огня, боли и резких звуков.

Ритуал

Детский невроз страха имеет разнообразные патологические проявления. Например, ритуалы. Собственно, по их наличию в быту и определяется детский невроз. Обычно ритуалы утомительны не только для ребенка, но и для родителей и учителей. Часто ритуалы шокируют окружающих.

Например, один маленький мальчик, который боялся темноты. Прежде чем войти в темную комнату, он выполнял следующий ритуал: гладил ручку закрытой двери, шептал ей ласковые слова, затем заходил в комнату и подпрыгивал на месте, при этом прыжков должно было быть ровно десять. Причина появления данного ритуала у ребенка необъяснима, он очень необычен. В той или иной степени ритуалы всегда присущи детскому неврозу страха. Ритуал - это извращенная защитная реакция психики ребенка на гипертрофированный страх.

Преодоление страхов

Реакция родителя на страх должна быть спокойно-сопереживающей. Нельзя оставаться равнодушными, но и чрезмерное беспокойство может привести к усилению страхов. Попробуйте обсудить с ребенком его страх, попросите его описать чувства и сам страх. Чем больше ребенок будет говорить о страхе, тем лучше - это лучшая терапия, чем больше он говорит, тем меньше боится.

Попробуйте переубедить ребенка бояться чего-либо, но не преуменьшайте страх, а поделитесь своим опытом, если он имеется, посоветуйте что-либо. Можно придумать сказку и разработать с ребенком комплекс мероприятий по борьбе со страхом. Например, ребенок, боящийся, что-то кто-то ночью влезет в его окно, придумал целую историю про то, как он победил незваного гостя с помощью игрушечного ружья, которое для такого

случая всегда было наготове. Однако ребенок должен стараться придерживаться разработанных правил. Если страх выраженный, то бороться с ним надо дробно. Например, если ребенок боится собак, для начала стоит сходить в гости, где есть маленький щенок и поиграть с ним, потом, возможно, съездить на птичий рынок и т.д.

Разумеется, старайтесь повысить самооценку ребенка, поддерживайте успешные для него виды деятельности, всегда умейте тактично оценить успехи ребенка в преодолении страхов. Помните, что прямой вопрос опасен - он может спровоцировать рецидив. Всегда старайтесь готовить ребенка к приближающейся угрожающей ситуации, обеспечьте ему надежную защиту, но не делайте ее избыточной.

В психотерапии существует множество методик снятия страхов, но мы остановимся на наиболее эффективных и простых.

Рисование страха

Невротичный ребенок должен изобразить свой страх на листе бумаги. Это задание выполняется дома в течение двух недель. На повторном занятии ребенку предлагают подумать и изобразить на обратной стороне этого же листа, как он не боится данного страха. Таким образом бессознательный страх выводится на уровень сознания, и, размышляя над своим страхом, ребенок самоизлечивается.

Бывают случаи, когда дети отказывались рисовать на обратной стороне листа. При этом они говорят, что страх очень сильный и они не знают, что нужно сделать, чтобы от него избавиться. В подобных случаях психолог в присутствии ребенка может взять лист с изображением страха и сжечь его со словами: "Вот видишь, от злого чудища осталась маленькая горстка пепла, а сейчас мы ее сдуем и страх испарится". Этот несколько мистический прием работает на редкость безотказно, его можно использовать несколько раз до достижения необходимого эффекта.

Сочинение рассказа на тему страха

В этом случае задача психолога - приблизить ребенка к реальности, для того чтобы он осознал абсурдность своего страха. Осуществляется это через введение в рассказ элементов юмора.

В моей практике (М.Кузьмина, психолог) была пациентка Кристина восьми лет, которая боялась медведя. По представлению девочки, он мог ночью влезть в окно второго этажа и загрызть ее. У Кристины был нарушен сон, аппетит, возникли школьные проблемы. Вместе с Кристиной мы рисовали медведя на бумаге, а я попутно рассказывала ей о поведении этого животного в условиях дикой природы, тайги. На одно из занятий я принесла репродукции с картин русских художников, рисовавших медведей. Кристина с удовольствием слушала, как я в лицах читала басни Крылова "Медведь в сетях", "Трудолюбивый медведь", стихотворение "Топтыгин и лиса". Кристина отметила, что во всех сказках медведь представлен в образе неудачника, милого глупца, которого немного жалко.

Затем мы вместе сочинили рассказ о том, как медведь ночью отправился на свидание к медведице и заблудился. Он попробовал влезть в чужое окно, но не смог дотянуться и свалился в сугроб, набив большую шишку. Кристина громко смеялась, слушая эту историю еще и еще раз. Теперь ее уже больше не пугал большой, злой медведь. Проснувшись ночью, она вспоминала эту шутку, улыбалась и спокойно засыпала.

Использование игры, небольших представлений и инсценировок

На занятиях в группах детям предлагают сочинить сказку или придумать страшную историю. Их можно начать словами: "Жил-был..." или "Однажды...". Дети с неврозом страха, как правило, придумывают истории с печальным концом. Задача психолога заключается в том, чтобы проиграть их сюжеты в группе. Но настаивать на этом не нужно, ребенок сам должен предложить свой рассказ для постановки. Затем автор распределяет роли и начинается представление.

Во время занятий в группе детей четвертого класса один мальчик написал рассказ о том, как разбойник залез ночью в дом и убил всех членов семьи. Во время спектакля другой

мальчик, игравший разбойника, отказался играть по предложенному сценарию и неожиданно предложил новый сюжет. Он пробрался в комнату, где жили родители, и нечаянно наступил на спящую собаку. Она залаяла, и все проснулись. Но поскольку разбойник был один, а домочадцев было много, он с позором бежал, забыв даже прихватить награбленное. Все было разыграно очень темпераментно. Даже сам автор, не принимавший участия в представлении, довольно улыбался.

В группах детей более старшего возраста можно использовать сценки из реальной жизни. Они должны быть небольшими и в форме диалога. Один герой отрицательный, а другой - положительный. При этом дети могут просто импровизировать на предложенную психологом тему: "Вас остановил милиционер", "Вы ждете на улице приятеля, а его долго нет, и вот наконец он появляется", "Ссора с другом" и т.д.

Использование фильмов ужасов

Несмотря на спорность этого метода, он вполне применяем. Обязательное условие - фильм должен быть точно по теме страха (например, страх перед ураганом или наводнением) и с положительным концом.

"Открытая война" со страхом

Случай из практики. Дима, 12 лет, пострадавший от взрыва дома в Москве (осень 1999 г.). По описанию родственников, это - тихий, уравновешенный мальчик, любимый друзьями и учителями. После случившейся трагедии он боялся оставаться дома один, ездить в лифте, боялся узких, замкнутых помещений.

Успешность лечения в подобных случаях зависит от внутренней готовности ребенка к преодолению своих проблем, к ведению с ними "открытой войны". Во время занятий Дима ложился на пол и накрывал себя сверху одеялом. Постепенно увеличивалось время его пребывания в искусственной изоляции от нескольких секунд до 15-20 минут. Так, постепенно, ребенок научился бороться со своим страхом, переживать его. Затем на занятия пришла бабушка, и все, взяв одеяло и посадив внутрь Диму, раскачивали его. Дима громко кричал: "Я ничего не боюсь! Я сильный! У меня все получится!"

На групповой терапии была придумана незатейливая игра. Дима стоял в центре круга из 10 человек. Его задачей было бороться со всеми и вырваться за пределы круга. Применение данного психологического приема работы со страхами стимулируют в ребенке смелость, уверенность в себе и своих возможностях. Кроме этого, Дима понял, что он не одинок и все его друзья готовы оказать ему помощь и поддержку.

Фантазирование

Не у всех детей страхи выражены конкретно. Бывают случаи, когда у ребенка превалирует неопределенность, необъяснимая тревожность и подавленность эмоций. В таких случаях невротичного ребенка можно попросить закрыть глаза и пофантазировать на тему "Как я представляю свой страх". Не только представить, как он выглядит и его размер, но и чем он пахнет, каков страх на ощупь. Ребенку предлагают побыть этим страхом и рассказать от его имени о своих ощущениях, зачем данный страх пугает людей. Пусть ребенок от имени страха расскажет самому себе, кто он, как от него избавиться. Во время диалогов надо следить за сменой интонации ребенка, ведь именно здесь могут промелькнуть важные воспоминания, касающиеся его основных внутренних проблем, с которыми в дальнейшем необходимо работать.

Все описанные выше методы рекомендую применять не в отдельности, а комплексно. Нужно импровизировать, подходить к каждому ребенку индивидуально. Пусть он сам выберет, что ему больше по душе - рисование, сочинение рассказа или инсценировка страха. Это прекрасное начало для дальнейшей откровенной беседы с ребенком о его внутренних проблемах и переживаниях.

Однако, лечение ребенка без терапии родителей чаще всего не приносит положительных результатов. 90% всех страхов детей порождены семьей и стойко поддерживаются ею.

А.Спиваковская: "Главное, что нужно сделать родителям в таких случаях, - это устранять основные причины повышения общей тревожности ребенка. Для этого заставьте себя внимательно присмотреться к ребенку, к самим себе, ко всей ситуации в семье в целом. Необходимо критично пересмотреть свои 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". Родителям надо помнить, что ничто так не окрыляет ребенка, как удача, радость от хорошо выполненного, даже самого маленького дела, и ничто так не в состоянии заглушить в ребенке чувство самоуважения, усилить чувство тревожности как часто повторяющиеся неудачи. Тогда станет ясно, по какому пути должны направлять свое воспитание родители, дети которых испытывают страхи. 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.

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 вашей общей победой, потому что измениться нужно не только ребенку, но и его родителям. Не стоит жалеть труда для достижения такой победы, ведь наградой будет ваш собственный ребенок - освобожденный от страха, а значит, приготовленный для обретения нового жизненного опыта, открытый для радости, для счастья (А.Спиваковская, СПб Т.2, 1999).

А.Фромм, Т.Гордон считают, что для того чтобы помочь ребенку преодолеть страх, родителям необходимо понять, что кроется за страхом ребенка. Полезно сделать любое усилие, чтобы улучшить отношения с детьми. А для этого мы должны умерить свои требования к детям, реже наказывать их и меньше обращать внимания на враждебность, которую они время от времени проявляют к нам. Мы должны дать им понять, что гнев, который они иногда испытывают к родителям, а мы к ним, - это совершенно естественное и нормальное явление и оно может повлиять на наши дружеские чувства. Это, разумеется, точка зрения взрослого человека, а ребенку мы можем доказать свою любовь только равным и неизменным отношением к нему.

Снятие страха, когда он возникает, в огромной мере зависит от того, на сколько нам удастся успокоить ребенка, вернуть ему душевное равновесие: на сколько мы понимаем его и как относимся к его страхам. Необходимо создать такую обстановку в семье, чтобы дети поняли: они без стеснения могут сказать нам обо всем, что их напугало. И они сделают это только в том случае, если не будут бояться нас и почувствуют, что мы не осуждаем их, а понимаем.

Мы должны с уважением отнестись к страху ребенка, даже если он совершенно беспочвен, или же вести себя так, словно вы давно знаете инисколько не удивляетесь его испугу; кроме того, надо взять себе за правило употреблять понятие страх без всяких опасений и не считать его словом, на которое наложен запрет.

Какой бы способ борьбы с детским страхом вы не выбрали, важно, чтобы вы не оставляли жалобы ребенка без внимания. Только таким образом вам удастся воспитать не закомплексованного, уверенного в себе человека.

Детские страхи.

Детские страхи - это обычное явление для развития ребенка, имеющие для него важное значение. Так, В.В. Лебединский подчеркивает, что каждый страх или вид страхов появляется только в определенном возрасте, т.е. у каждого возраста есть «свои» страхи, которые в случае нормального развития со временем исчезают (таблица 4). Появление

определенных страхов совпадает во временном отношении со скачком в психомоторном развитии ребенка; например, с началом самостоятельной ходьбы и получением большей «степени свободы» в освоении пространства, или, когда дети начинают узнавать своих близких, появление чужого, незнакомого лица может вызывать у них страх. Детские страхи в случае нормального развития являются важным звеном в регуляции поведения ребенка и имеют положительный адаптационный смысл. Страх, как любое другое переживание, является полезным, когда точно выполняет свои функции, а потом исчезает.

А.И. Захаров направляет наше внимание к невротическим страхам, отметив их наиболее существенные отличия от возрастных: большая эмоциональная интенсивность и напряженность; длительное или постоянное течение; неблагоприятное влияние на формирование характера и личности; болезненное заострение; взаимосвязь с другими невротическими расстройствами и переживаниями (т.е. невротические страхи - это один из симптомов невроза как психогенного заболевания формирующейся личности); избегание объекта страха, а также всего нового и неизвестного, т.е. развитие реактивно-защитного типа поведения; более прочная связь с родительскими страхами; относительная трудность устранения страхов.

Невротические страхи не являются какими-либо принципиально новыми видами. Они закрепляются в результате длительных и неразрешимых переживаний или острых психических потрясений, нередко на фоне уже болезненного перенапряжения нервных процессов. Кроме этого, при неврозах значительно чаще испытывают страхи перед одиночеством, темнотой и животными, обозначенные специалистами как невротическая триада страхов. Наличие многочисленных страхов при неврозах является признаком недостаточной уверенности в себе, отсутствия адекватной психологической защиты, что, вместе взятое, неблагоприятно сказывается на самочувствии ребенка, создавая еще большие трудности в его общении со сверстниками. Страх смерти не имеет различий у детей с неврозами и их здоровых сверстников. Различия здесь сводятся в основном к страхам нападения, огня, пожара, страшных снов, болезни (у девочек), стихии (у мальчиков). Все эти страхи имеют выраженный и устойчивый, а не просто возрастной характер, поскольку в основе их лежит страх смерти. Этот страх означает боязнь быть ничем, т.е. не существовать, не быть вообще, поскольку можно бесследно исчезнуть или погибнуть.

Для того чтобы справиться с возрастными детскими страхами, следует выработать единый план действий, включающий в себя утешение, поддержку и готовность позволить ребенку справиться с некоторыми из них самостоятельно. Патологические страхи испытывают, как правило, чувствительные дети, имеющие эмоциональные затруднения в отношениях с родителями, чье представление о себе искажено эмоциональным неприятием в семье или конфликтами и которые не могут полагаться на взрослых, как на источник безопасности, авторитета и любви. В этом случае дети не смогут самостоятельно разрешать возникающие серьезные проблемы.

Детские возрастные страхи

0 – 6 месяцев

Любой неожиданный громкий звук;
быстрые движения со стороны другого человека;
падение предметов;
общая потеря поддержки.

7 – 12 месяцев

Громкие звуки (шум пылесоса, громкая музыка и др.);
любые незнакомые люди;
смена обстановки, одевание одежды и раздевание;
отверстие стока в ванной или бассейне
высота;
беспомощность перед неожиданной ситуацией.

1 – 2 года

Громкие звуки;
разлука с родителями;
любые незнакомые люди;
отверстие стока ванны;
засыпание и пробуждение, сновидения;
страх травмы;
потеря контроля над эмоциональными и физическими функциями.

2 – 2,5 года

Разлука с родителями, отвержение с их стороны;
незнакомые ровесники;
ударные звуки;
ночные кошмары;
изменение в окружающей обстановке;
природные стихии (гром, молния, град и др.).

2 – 3 года

Большие, непонятные, угрожающие объекты (например, Мойдодыр и др.);
неожиданные события, изменение порядка жизни (новые члены семьи, развод, смерть близкого родственника);
исчезновение или передвижение внешних объектов.

3 – 5 лет

смерть (дети осознают конечность жизни);
страшные сны;
нападение бандитов;
огонь и пожар;
болезнь и операция;
природные стихии;
ядовитые змеи;
смерть близких родственников.

6 – 7 лет

Зловещие существа (ведьма, призраки, и др.);
потеря родителей или страх потеряться самому;
чувство одиночества (особенно ночью из-за черта, дьявола и др.);
школьный страх (быть несостоятельным, не соответствовать образу «хорошего» ребенка);
физическое насилие.

7 – 8 лет

Темные места (чердак, подвал, и др.);
реальные катастрофы;
утрата любви окружающих (со стороны родителей, учительницы, ровесников и т.д.);
опоздание в школу или оторванность от домашней и школьной жизни;
физическое наказание и неприятие в школе.

8 – 9 лет

Неудачи в школе или игре;
собственная ложь или отрицательные поступки, замеченные другими;
физическое насилие;
ссора с родителями, их потеря.

9 – 11 лет

Неудачи в школе или спорте;
заболевания;
отдельные животные (крысы, табун лошадей и др.);
высота, ощущение верчения (некоторые карусели);

зловещие люди (хулиганы, наркоманы, грабители, воры и т.п.)

11 – 13 лет

Неуспех;

собственные странные поступки;

недовольство своей внешностью;

сильное заболевание или смерть;

собственная привлекательность, сексуальное насилие;

ситуация демонстрации собственной глупости;

критика со стороны взрослых;

потеря личных вещей.

Необходимо отделять патологический страх, требующий коррекции, от нормального, возрастного, чтобы не нарушить развитие ребенка.

Патологический страх можно отличить от «нормального» по известным критериям: если страх препятствует общению, развитию личности, психики, приводит к социальной дезадаптации и далее - к аутизму, психосоматическим заболеваниям, неврозам, то этот страх патологический. Если детский страх не соответствует возрастному, это может являться для родителей сигналом для наблюдения за поведением и психическим состоянием ребенка.

Помимо перечисленных факторов, страхи возникают и в результате фиксации в эмоциональной памяти сильных испугов при встрече со всем тем, что олицетворяет опасность или представляет непосредственную угрозу для жизни, включая нападение, несчастный случай, операцию или тяжелую болезнь.

Отсутствие страхов вообще является патологичным, и причинами этого являются низкая чувствительность у ребенка, психические заболевания, задержка психического развития, родители - алкоголики и наркоманы.

Еще одним источником страхов является психологическое заражение от сверстников и взрослых вследствие безотчетного подражания.

Все факторы, участвующие в возникновении страхов у ребенка в семье, А.И. Захаров сгруппировал следующим образом:

- наличие страхов у родителей, главным образом у матери;

- тревожность в отношениях с ребенком, чрезмерное предостережение его от опасностей, изоляция от общения со сверстниками, ранняя рационализация чувств, обусловленная излишней принципиальностью родителей или их эмоциональным неприятием детей;

- большое количество запретов со стороны родителя того же пола или полное предоставление свободы ребенку родителем другого пола, а также многочисленные нереализуемые угрозы всех взрослых в семье;

- отсутствие возможности для ролевой идентификации с родителем того же пола, преимущественно у мальчиков, создающее проблемы в общении со сверстниками и неуверенность в себе;

- конфликтные отношения между родителями: психические травмы типа испуга, обостряющие возрастную чувствительность детей к тем или иным страхам;

- психологическое заражение страхами в процессе общения со сверстниками и взрослыми.

"Скажи, пожалуйста, ты боишься или не боишься:

1. когда остаешься один;

2. нападения;

3. заболеть, заразиться;

4. умереть;

5. того, что умрут твои родители;

6. каких-то людей;

7. мамы или папы;

8. того, что они тебя накажут;
9. Бабы Яги, Кашея Бессмертного, Бармалея, Змея Горыныча, чудовищ;
10. опоздать в сад (школу);
11. перед тем как заснуть;
12. страшных снов (каких именно);
13. темноты;
14. волка, медведя, собак, пауков, змей (страхи животных);
15. машин, поездов, самолетов (страхи транспорта);
16. бури, урагана, землетрясения, наводнения (страхи стихии);
17. когда очень высока (страх высоты);
18. когда очень глубока (страх глубины);
19. в тесной, маленькой комнате, помещении, туалете, переполненном автобусе (страх замкнутого пространства);
20. воды;
21. огня;
22. пожара;
23. войны;
24. больших улиц, площадей;
25. врачей (кроме зубных);
26. крови (когда идет кровь);
27. уколов;
28. боли (когда больно);
29. неожиданных, резких звуков, когда что-нибудь внезапно упадет, стукнет (боишься, вздрагиваешь при этом).

Выявление страхов

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 спрашивать кому-нибудь из знакомых взрослых или специалистов при совместной игре или дружеской беседе. В последующем самим родителям уточнить, чего именно и на сколько боится ребенок.

Беседа представляется как условие для избавления от страхов посредством их проигрывания и рисования. Начать спрашивать о страхах по предлагаемому списку имеет смысл у детей не раньше 3 лет, вопросы должны быть доступными для понимания в этом возрасте. Беседу следует вести неторопливо и обстоятельно, перечисляя страхи и ожидая ответа "да" - "нет" или "боюсь" - "не боюсь". Повторять вопрос о том, боится или не боится ребенок, следует только время от времени. Тем самым избегается наводка страхов, их произвольное внушение. При стереотипном отрицании всех страхов просят давать развернутые ответы типа "не боюсь темноты", а не "нет" или "да". Взрослый, задающий вопросы, сидит рядом, а не напротив ребенка, не забывая его периодически подбадривать и хвалить за то, что он говорит все как есть. Лучше, чтобы взрослый перечислял страхи по памяти, только иногда заглядывая в список, а не зачитывая его.