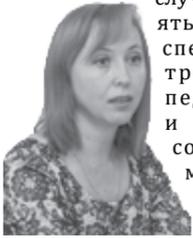


Советы психолога

Взрослым бороться с ними проще. Ребёнку слишком многое вокруг непонятно и может вызывать тревогу, беспокойство. Тем более, что родители и бабушки иногда этому способствуют.

Враждебный мир

– Если ребёнок подходит и говорит, что боится, ни в коем случае нельзя смеяться, – отмечает специалист центра психолого-педагогической и медико-социальной помощи Ольга Белоногова (на фото). – Мама и папа нередко



отмахиваются, говорят, что таких пустяков бояться невозможно. А ребёнок в плену страха. Он не может реально оценить ситуацию. И важно его поддержать, разобраться, что его напугало. Может быть, вы сами стали этому причиной? Взрослые часто от бессилия говорят своим детям: не будешь слушаться, сейчас придёт кто-то и заберёт тебя. Например, какой-то злобный сказочный персонаж. А то и женщина, оказавшаяся рядом. Это излюбленный приём многих родителей, которые не знают, как справиться с детьми в общественных местах: в поликлинике, магазине, трамвае. «Будешь плохо себя вести, вот эта тётя сейчас тебя заберёт!» А «тётя» подыгрывает, говорит, что да, так и сделаю. Этими вроде бы безобидными вещами мы нарушаем порог безопасности ребёнка.

Он начинает себя чувствовать дискомфортно, окружающий мир становится враждебным, чужие люди – опасными. Причём, в этом случае даже нельзя порадоваться, что ребёнок хотя бы не пойдёт никуда с человеком, который ему встретится на улице. Психолог подчёркивает, что именно такой ребёнок не будет кричать, вырываться. Он воспримет это как наказание. Значит, делает вывод: я совершил что-то не так. И вот случилось так, как обещала мама.

– Родителям надо об этом задуматься, – говорит Ольга Михайловна. – Важно, чтобы такого страха не было. Ребёнок должен доверять миру. Конечно, с ограничениями. Но это не норма, если ребёнок прячется за маму, не может ответить на вопросы незнакомого человека.

Часто родители грозят детям: «Если не будешь спать, то придёт бабайка и тебя унесёт». Это тоже способ формирования страха. Перед темнотой, перед одиночеством. Если часто повторять такие фразы, то потом не стоит удивляться, что ребёнок боится оставаться один в своей комнате, в кровати. С ужасом воспринимает темноту и вообще ночь, когда может прийти «бабайка».

Как помириться с собакой?

– Есть страхи, которые формируются под воздействием окружающей среды, – отмечает психолог. – Если укусила собака, то у ребёнка возникает боязнь собак – больших и маленьких. Нужно сразу проговорить с ребёнком, объяснить, почему так произошло. Желательно прорисовать страх, разыграть историю, как можно было бы помириться с собакой, чтобы ситуацию перевести в позитив. Ребёнок не должен «застыть» в своём страхе. Иначе потом это останется с ним на всю жизнь.

«Придёт серенький волчок...»

У каждого человека, вне зависимости от возраста, есть свои страхи

Основная причина возникновения детских страхов – неправильное общение в семье. Например, гиперопека приводит к тому, что ребёнок считает себя в безопасности только дома, рядом с мамой и папой. Он боится делать первые шаги, и у него складывается ощущение, что окружающий мир опасен. Впоследствии это весьма печально может сказаться на социализации в обществе.

Страхи вызывает и агрессивное поведение родителей, особенно мам. Жестокое обращение с детьми может привести к навязчивым страхам, когда ребёнок постоянно находится в зоне дискомфорта. Он боится событий, людей. Детские страхи могут нарушить гармоничную жизнь взрослого. Человек так и будет бояться отношений с другими людьми, незнакомых мест, новых событий.

Темнота и смерть

– Очень важно, чтобы в детском возрасте страхи сгладились, либо вообще ушли, – отмечает Ольга Белоногова. – Хотя есть страхи, которые надо пережить. От 3 до 5 лет нормально бояться смерти. Ребёнок начинает осознавать, что бабушки, мамы могут уйти из жизни. Возникает беспокойство за то, что их не будет рядом. В школьном возрасте зачастую появляется страх наказания или того, что никто не будет общаться с подростком. Эти страхи обычно быстро проходят. Они даже нужны для того, чтобы приобрести определённый жизненный опыт.

Первые страхи – темноты, одиночества, чужих людей, несуществующих персонажей. Это очень распространённое явление, которое проходит, если правильно общаться с ребёнком. Многие взрослые уверены, что со страхами нужно справляться с помощью преодоления. Бойся ребёнка темной комнаты, надо его туда затолкать и оставить одного. И она перестанет быть страшной.

– Это заблуждение, – комментирует Ольга Михайловна. – Заталкивая ребёнка в темную комнату, мы усиливаем состояние страха. Да и такие отношения между родителями и детьми сложно назвать доверительными. Нельзя этого делать. Надо войти в темную комнату вместе, держа ребёнка за руку, исследовать эту комнату. Объяснить, что в темноте все предметы выглядят иначе. И мы сейчас посмотрим, какими стали шкаф, стол. Ни в коем случае не закрывайте ребёнка одного в комнате.

Это касается и страха одиночества. Не оставляйте детей дома одних, если они этого боятся. Надо постепенно и аккуратно преодолевать этот страх. Иначе он сохранится и будет мешать уже взрослому человеку всю жизнь.

Ритуалы

В школьном возрасте принято сочинять страшилки и пересказывать их знакомым. Правда, кто-то относится к этому легко, а некоторые начинают бояться. От 2 до 9 лет – очень эмоциональный период. Детская психика ещё до конца не может переработать всю информацию, которую получает. Многие не усваиваются, становятся непонятным и угрожающим. И

если взрослые подкрепляют эти страхи, то возможны серьёзные последствия. Страхи переходят некую грань, перерастают в панику, превращаются в неврозы.

Есть целая группа невротических страхов. Ребёнок, который переходит в это состояние, начинает бояться чего-либо почти постоянно. Если его страшит темнота, то он весь день будет напряжён в ожидании ночи.

– Дальше возникают ритуалы, – рассказывает психолог. – Ребёнок начинает придумывать их, чтобы отгородить себя от ситуации страха. Эти ритуалы зачастую бывают непонятны взрослым. И у такого ребёнка всегда повышенный уровень напряжения на телесном уровне. В речи постоянно звучит «я боюсь», «мне страшно». Когда приближается то, чего он боится, может наступить паника. Если страхов слишком много, это тормозит развитие ребёнка, надо обратиться к психологу или даже к психиатру. Особенно необходим специалист в случаях с неврозами.

Кошмары

У детей могут возникнуть страхи и в связи с тревожным состоянием родителей. Если мама спокойно может говорить о том, что её тревожит, то и ребёнок менее нервно воспринимает всё, что ему непонятно.

– Бывают страхи врождённые, личностные и приобретённые, – поясняет Ольга Белоногова. – Малыша, например, могут пугать громкие звуки, незнакомые люди, когда он уже отличает родных и чужих. Личностные связаны с особенностями человека. Есть мнительные дети. Они отличаются повышенным уровнем впечатлительности. Они могут сами себе придумывать страхи и погружаться в это состояние.

Приобретённые страхи появляются в течение жизни. Исследования выявили, что в конфликтных семьях у детей намного больше страхов, связанных с животными, погодными катаклизмами. Из разряда приобретённых страхов и некоторые сказочные персонажи. Не только из мультфильмов. Они могут появляться после чтения, если в произведении непонятный сюжет или герой. Важно объяснять ребёнку ход событий, причины поступков. Ведь впоследствии дети могут видеть этих страшных героев в кошмарных снах. Хорошо, если ситуация вовремя разрешится.

Приобретённых страхов может быть довольно много. Родители должны помнить, что всё это решаемое, с каждым страхом можно справиться. Главное – не паниковать самим. Нужно успокоиться и разобраться, почему ребёнок боится.

Будь аккуратнее

– Довольно часто взрослые говорят детям: «не трогай, горячо», «не беги, упадёшь», «не делай этого, будет плохо», – отмечает психолог. – Каждый раз мы запрещаем что-то, используя «не». И так формируем у ребёнка ощущение страха. А лучше не пугать его, а предупреждать об опасности, но иначе: «будь аккуратнее», «смотри под ноги». Таким образом маленького человека нацеливают на то, что надо следить



© Дмитрий Рухманов

за действиями, которые он совершает. Если правильно всё делать, страхов будет меньше. Нельзя сказать, что их не будет вообще. Страх нужен, это инстинкт самосохранения, базовое необходимое чувство. Но оно не должно быть основной эмоцией.

Профилактика страхов – любовь, доверие, понимание в семье, когда ребёнок не боится рассказывать о своих страхах, переживаниях. И взрослые помогают ему выйти из сложившейся ситуации.

Татьяна Бородина

Мнения

Кто заглядывал в окно?

Редакция «ММ» провела небольшой опрос, выясняя, чего боятся дети магнитогорцев и что родители с этим делают.



Светлана, служащая: «Моя дочь боится оставаться дома. Иногда ей кажется, что кто-то ходит. А когда кошка долго смотрит в какую-нибудь точку, дочка придумывает какие-то иные существа, которые, возможно, есть в квартире. Думаю, что это от переизбытка современных мультфильмов и кино, в которых не учитывают влияние на детскую психику. Теперь проверяю, что смотрит».



Анна Тимофеевна, пенсионерка: «Конечно, надо пожалеть ребёнка, если боится. Он же ещё маленький, впереди такая тяжёлая жизнь. Пусть хоть в детстве будет легче. Мне внучки рассказывают о своих страхах, и я их успокаиваю. Вот, например, одной какое-то время казалось, что к ней в окно заглядывают. А они живут на втором этаже. Конечно, когда такие мысли, одной страшно. Оказалось, что такой эффект создавало высокое дерево, растущее рядом».



Виталий П., рабочий: «Считаю, что детские страхи – надуманная проблема. И я много чего боялся, но как только отец брался за ремень, всё исчезало. Так что вскоре перестал рассказывать родителям о своих страхах. И своим пацанам говорю, чтобы не были трусливыми нытиками».



Сергей: «Даже не понимаю, откуда берутся страхи у наших детей. Ведь они растут в доброжелательной, спокойной атмосфере. Тем не менее, периодически чего-то боятся. Слушаем, объясняем. Слова о том, что темнота – это не страшно, не действуют. Купили дочке ночник. Пока спит со светом».