Детские страхи

Без них не рос ни один ребенок. Список детских страхов длинен и разнообразен. Одни боятся темноты и когда их оставляют дома одних, другие - собак больших и маленьких, третьи - катастроф, аварий, пожаров, четвертые - врачей или парикмахеров. Кто-то боится вымышленных монстров из фильмов ужасов, а кто-то - реальных обидчиков из своего класса.

Нередко источники страхов - мы, взрослые, родители и учителя, грозящие наказаниями. Прибавьте сюда телевидение, смакующее криминальные новости, ужасы военных конфликтов и подробности взрывов.

Что делать, чтобы страхов было меньше?

- Попробуйте вспомнить: как вы реагируете на слова ребенка, когда он рассказывает вам о своих опасениях. Не удивляетесь ли, не высмеиваете ли его или, наоборот, не укрепляете ли его тревогу? Постарайтесь, чтобы ребенок понял: бояться - это нормально и свойственно всем людям без исключения. Ведь иногда боязнь чего-либо помогает нам избежать ошибки или опасности. Обсудите с ним свои собственные детские переживания, вспомните, когда именно вы преодолели конкретный страх (темноты или собак, или ответов у классной доски, или еще чего-то).

- Не забывайте: есть страхи, которые в свое время посещают фактически всех детей без исключения. Примерно в возрасте шести-семи лет ребенок осознает, что все люди смертны. Этот факт может вызвать поначалу самые разные реакции - и бурные рыдания, и подавленность. Но мало кого из психически здоровых детей этот страх преследует долго или мешает им переключиться на свои повседневные дела.

- Многие страхи порождаются разговорами взрослых - о медицине, о всесилии мафии, о маньяках и тому подобных вещах. Объяснить правила предосторожности (не садиться в лифт с незнакомыми, не открывать дверь, когда один дома, правильно переходить дорогу и пр.) необходимо. Но вы не должны постоянно излучать тревогу и опасения - ребенок в этих случаях тоже начинает постоянно беспокоиться и бояться.

- Ориентируйтесь на индивидуальные особенности своего ребенка. Если он сверхвпечатлительный, возбудимый, эмоционально неустойчивый - дозируйте для него количество информации, не перегружайте впечатлениями. Кроме того, одни дети дают бурную реакцию на какое-то сообщение или событие, но быстро забывают о нем. А другие могут внешне и не выразить свой испуг, но, тем не менее, впасть в глубокое и длительное состояние подавленности.

- Чрезмерная требовательность к детям, постоянная угроза наказания - тоже мощные источники страхов. Постарайтесь не допускать перегрузок ребенка, не переоценивайте его силы. Он вовсе не обязан оправдывать ваши ожидания, у него не должно возникать ощущение собственного бессилия, неуверенности в успехе. Подумайте, как относится к оценкам, контрольным, экзаменам, соревнованиям он сам и вы лично.

- Если у ребенка богатая фантазия, развитое воображение, к тому же если он проводит много времени у телевизора или "видика", а других интересов не сформировано, будьте готовы к самым неожиданным и разнообразным его страхам. Увиденному в фильмах он придает еще более впечатляющие и ужасающие черты. Стоит направить незаурядные способности такого ребенка в другое русло, например в художественное творчество.

- Научитесь сами и научите своего ребенка расслабляться, снимать психическое напряжение (смотрите статью "Ребенок и стресс"). Если он еще мал - умейте отвлечь, переключить его внимание, не дать закрепиться тягостным переживаниям.

- Никто не станет спорить, что самостоятельность и способность самому решать свои проблемы - необходимые качества. И все же для ребенка очень важно чувствовать свою защищенность, знать, что можешь рассчитывать на поддержку. Особенно это касается конфликтов со сверстниками, когда ребенок оказывается в положении жертвы. Вмешиваться или не вмешиваться родителям? Если не хотите, чтобы позиция жертвы и страх перед обидчиками закрепились, вмешивайтесь.

Многие дошкольники (а иногда и дети постарше) боятся входить одни в темную комнату, просят оставить на ночь свет в спальне или не отпускают маму, пока не уснут. Мы понимаем, что со временем эти страхи уйдут сами собой. Много ли вы знаете взрослых, которые просят кого-то включить в комнате свет, прежде чем зайти туда самим? Но если малыш капризничает до истерики и перестает ночью спать? Выход: научить ребенка ориентироваться в темноте и перестать ее бояться.

В трех-четырехлетнем возрасте дети начинают понимать, что смерть - это что-то очень важное. Не избегайте разговоров о смерти. Тогда у ребенка не сформируется страх всего, что связано с этой стороной нашего существования. Легче предупредить его, чем потом преодолевать. Как говорить с ребенком о смерти? Лучше всего сказать правду. Малышу - в очень простом виде. Например: кто-то умер - это как механизм или игрушка, которую уже нельзя починить. Но старайтесь не фиксировать внимание на болезни как причине смерти. Тогда ребенок будет бояться малейшего недомогания. Остерегайтесь сравнивать смерть со сном. Ребенок может начать отказываться идти спать или будет лежать в кровати без сна.