Не хочу бояться! Невротические страхи у детей

В статье «Скажи мне, сколько тебе лет и я скажу, чего ты боишься…» рассказывалось о детских страхах, присущих определенному возрасту. Но иногда случается так, что возрастной страх не проходит, а закрепляется и перерастает в невротический. Такой страх может преследовать ребенка в течение длительного времени и чаще всего является абсолютно беспочвенным.

Невротический страх характеризуется чрезмерным эмоциональным напряжёнием, избеганием объекта страха, а так же всего нового и неизвестного. При этом ребенок ощущает внутренний дискомфорт, в связи с чем возникает защитная реакция, выражающаяся в неосознанных навязчивых действиях (тиках): облизывание губ, подмигивание, покашливание, наморщивание лба, носа, подергивание руками, головой, и т.п. Если страх продолжает и дальше травмировать детскую душу, то могут появиться дополнительные симптомы: сосание пальца, обгрызание ногтей, раскачивание на четвереньках, энурез, заикание. Невротические страхи мешают ребенку полноценно развиваться, общаться с людьми и накладывают отпечаток на его характер.

Почему страх закрепляется?

Многие дети испытывают различные страхи, но со временем успешно их преодолевают. Однако не у всех детей всё заканчивается так гладко. Давайте разберемся, при каких обстоятельствах обычные детские страхи могут перерасти в невротические.

Причины невротических страхов

*Индивидуальные особенности малыша.* Чаще страхи появляются и закрепляются у тревожных, очень эмоциональных и впечатлительных детей (особенно это касается детей, неуверенных в себе). Такие дети принимают всё близко к сердцу, легко расстраиваются, они не умеют проговаривать свои тревоги и обиды и не могут постоять за себя. Физически ослабленные дети также могут быть подвержены страхам в большей степени, чем их более крепкие сверстники.

*Ошибки воспитания.* Отсутствие единой системы воспитания или глубокого и постоянного эмоционального контакта между родителями и ребенком, нехватка любви, и, как следствие, чувство незащищенности и искаженное представление о себе, ведут к постоянным детским переживаниям (любим – не любим, нужен – не нужен, хорош – не хорош) и неуверенности в себе.

Ребенок становится более подвержен разного рода страхам, когда в воспитании применяется множество угроз, отрицательных внушений («Только плохие девочки так поступают»), запретов и требований, или родители часто рассказывают ребенку о возможных негативных последствиях («Одень шапку, а то заболеешь и попадешь в больницу»), или, добиваясь послушания, запугивают его ("Не убегай, а то злой дядька в мешок тебя посадит и утащит").

*Семейная обстановка.* Зачастую страхи передаются от родителей к детям: мама боится темноты, лягушек, потерять деньги - и заражает этим страхом ребенка. Также страхи возникают у детей мнительных, нервозных родителей, которые следят за каждым шагом ребенка, особенно если он единственный, поздний или «болявый». Ребенок легко перенимат такое состояние родителей и нездоровую форму их реакций.

Подверженность страхам и "застревание" на них может появиться у ребенка, в семье которого сложилась неблагополучная атмосфера (конфликты между взрослыми), либо при изменении привычных условий жизни: развод родителей, появление в семье нового ребенка, переезд в новый дом, смерть близкого родственника.

*Страшный случай.* Произошедшая с ребенком какая-то неприятная история (укусила собака, упал со второго этажа двухъярусной кровати, потерялся) естественно сильно напугает его и, возможно, оставит глубокий след в его сознании. Нужно объяснить малышу, почему так произошло и как надо поступать, чтобы вновь не оказаться в подобной ситуации.

*Детские фантазии.* Всем известно, какие фантазеры наши дети. Ребенку ничего не стоит вообразить себя схваченным бабой Ягой или идущим по шаткому мосту над пропастью. Поэтому не стоит пугать ребенка страшными рассказами, приведениями, бабками Ёжками или Бабайкой. Также очень внимательно нужно относиться к выбору телепередач и фильмов для ребенка.

Как преодолеть страх?

Многие родители интуитивно не создают из возрастных страхов своих детей проблем, понимают, как успокоить ребенка, поддержать его и помочь ему пережить свой страх. Но, иногда, к сожалению, случается, что родители упорно игнорируют страх ребенка или, что ещё хуже, высмеивают его, ругают, наказывают. Но рано или поздно такие родители бывают вынуждены заметить страх ребенка, потому что последствия страхов становятся слишком явными (агрессивность, нарушение сна, заторможенность, неврозы). Только в этом случае помочь ребенку бывает труднее.

Итак, что же делать, если ребенка мучают страхи?

1. *Создайте доброжелательную и стабильную атмосферу в семье* - окружите ребенка заботой, вниманием и любовью, чтобы он почувствовал свою значимость, незаменимость и защищенность. Соблюдайте режим бодрствования и отдыха, чтобы не перегружать малыша впечатлениями.
2. Ребенку очень важен *телесный контакт*: обнимайте малыша, целуйте, гладьте по голов е, прижимайте к себе, делайте расслабляющий массаж.
3. *Расспрашивай ребенка* о его страхах, слушайте внимательно и заинтересовано. Спокойно и с доверием реагируйте на детские признания, принимайте их. Постарайтесь узнать как можно больше о том, что пугает малыша, кого или чего боится, как это выглядит, что хочет «это» от ребенка. Постарайтесь развеять сомнения малыша. Вместе подумайте, как справиться с этими страхами. Если ребенок почувствует, что вы принимаете его ситуацию и стараетесь помочь, полпути будет пройдено.
4. *Подарите* ребенку какую-то безделушку, которую он мог бы носить с собой, тем самым имея постоянное напоминание о том, что вы у него есть. Или плюшевого друга, с которым можно спать, играть и делиться своими страхами. Пусть плюшевая игрушка станет верным другом и преданным защитником.
5. *Избегайте* *просмотров* *ребенком* *сомнительных* *телепередач*, поскольку малышам еще трудно отделить вымысел от действительности.
6. *Прием* *эмоциональных* *качелей* заключается в контрасте отрицательных и положительных эмоций (ребенок дотрагивается до пугающего его пылесоса, и тут же оказывается в объятиях мамы). Но ребенок должен сам решиться на такой поступок.
7. Постепенно *приучайте* *малыша* *к* *тому,* *что* *его* *пугает*. Мы боимся того, что нам непонятно и незнакомо. Познакомьте ребенка с пугающими его предметами, расскажите, для чего они нужны и как действуют. Обратите внимание ребенка на то, что этот предмет не делает людям ничего плохого. Если ребенок боится собак, подарите ему игрушечную собаку, прочитайте книжки, где главным героем будет собака. Потом познакомьте малыша с доброй соседской собачкой.
8. *Проигрывайте* *ситуации,* *пугающие* *малыша*. В игре с мягкими игрушками пусть ему достанется роль злой собаки, которую малыш боится.
9. Вместе *нарисуйте* *пугающие* *ребенка* *предметы* *или* *ситуации*, чтобы озвучить их. Перенося свой страх на бумагу, ребенок освобождается от него. Чтобы уничтожить бумажный страх, нужно смять и сжечь лист.
10. *Рассказывайте* *ребенку* *истории*, в которых он сможет с другой стороны взглянуть на свой страх. Представьте пугающую ребенка ситуацию смешной и нелепой (например, пусть страшная собака окажется с заклеенным ртом, а ходить она будет как черепаха, еле-еле, смешно растопыривая ноги).

**Всё идёт из семьи, дети как зеркало отражают все семейные неурядицы.** Если у вашего ребенка имеется значительное число страхов, значит, в ваших семейных отношениях что-то нарушено. Понимание чувств и желаний ребенка, его внутреннего мира, доверительные взаимоотношения, а также положительный пример родителей, перестройка неправильных, неадекватных отношений с ребенком, гибкость и непосредственность в воспитании, уменьшение тревожности, излишней опеки и чрезмерного контроля создают необходимые предпосылки для успешного устранения страхов.

Наличие у ребенка невротических страхов – это уже повод обратиться за консультацией к детскому психологу и неврологу.