

Первый раз в первый класс

Детские страхи

Здравствуйтесь, дорогие друзья!

Сегодня мы поговорим о детских страхах. Нет, не о детских ночных кошмарах - это совсем другая тема, а о "дневных" страхах наших малышей. Как их выявить и что с ними делать.

Каждый человек чего-то боится. Страх - это нормально.

Чтобы взрослым было легче судить о том, какие страхи являются нормальными для конкретного возрастного периода, а какие должны вызывать беспокойство, специалисты описывают возрастную динамику, "графикацию" страхов в зависимости от возраста ребенка.

Так, в возрасте от 5 до 7 лет ребенок начинает понимать, что жизнь не бесконечна и что смерть может прервать жизнь любого живого существа.

У ребенка появляется страх своей смерти, потери родителей и близких.

Остальные страхи, возникающие в этот возрастной период, также прямо или косвенно связаны со страхом смерти.

Это, например, страхи, связанные с пожаром, глубиной, страх перед животными, боязнь войны, жителей потустороннего мира, страх перед заражением какой-то болезнью.

В 6-7 лет в жизни ребенка происходят кардинальные изменения. Он идет в школу и начинает ощущать себя членом общества.

Новая "социальная" позиция ребенка связана с появлением чувства ответственности, долга, новыми обязанностями. Поэтому с поступлением в школу постепенно меняются и страхи.

Ведущий страх в 6-7 лет - это страх быть не тем, о ком хорошо говорят, кого уважают, ценят и понимают.

Другими словами, это страх не соответствовать социальным требованиям ближайшего окружения, будь то школа, сверстники или семья.

Конкретными формами страха "быть не тем" являются страхи сделать не то, не так, неправильно, не так, как следует, как нужно, страх опоздать в школу, не понять, поступить плохо.

Конечно, из этого не следует, что страх несоответствия есть у всех младших школьников. Очень многое зависит от родителей.

Как выявить страх? (Захаров А. И., 2004).

Итак, прежде чем помочь детям в преодолении страхов, необходимо выяснить, каким конкретно страхам они подвержены.

Страхи, которые проявляются в поведении ребенка, отражают далеко не полную картину его внутренних, часто неотделимых от опасений страхов.

Поэтому выяснить весь спектр страхов можно только специальным опросом при условии эмоционального контакта с ребенком, доверительных отношений и отсутствия конфликта.

Но и тогда некоторые дети неохотно делятся лежащими в основе страхов переживаниями, например, смерти и наказания, опасаясь признаться в них родителям.

Мальчики к тому же могут и "мстить" страхам, считая их проявлениями не подобающей мужчинам слабости.

Во всех случаях будет лучше, если о страхах расспрашивает кто-нибудь из знакомых взрослых или специалистов при совместной игре или дружеской беседе.

В последующем легче и самим родителям уточнить, чего именно и насколько боится ребенок. Беседа представляется как условие для избавления от страхов посредством их проигрывания и рисования.

Начать спрашивать о страхах по предполагаемому ниже списку имеет смысл у детей не раньше 3 лет, при этом вопросы следует делать доступными для понимания в этом возрасте.

Беседу ведут неторопливо и обстоятельно, перечисляя страхи и ожидая ответов "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 непроизвольное внушение.

При стереотипном отрицании всех страхов просят давать развернутые ответы типа "не боюсь темноты" или "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.

И последнее: лучше, чтобы взрослый перечислял страхи по памяти, только иногда поглядывая в список, а не зачитывал его.

"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, Кощея Бессмертного, Бармалея, Змея Горыныча, чудовищ (у школьников к этому списку добавляются страхи Невидимок, Скелетов, Черной Руки, Пиковой Дамы - вся группа этих страхов обозначена как страхи сказочных персонажей);
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, наводнения, землетрясения (страхи стихии);
17. когда очень высоко (страх высоты);
18. когда очень глубоко (страх глубины);

19. в тесной, маленькой комнате, помещении, туалете, переполненном автобусе, метро (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-то внезапно упадет, стукнет (боишься, вздрагиваешь при этом)."

Еще два страха - сделать что-либо не так, неправильно (плохо - у дошкольников) и не успеть - можно определить дополнительно.

Вместе со страхом опоздать (N 10) подобная триада страхов безошибочно укажет на наличие социальной тревожности как повышенного фона беспокойства.

Это может быть и нормой, но не раньше 8-9 лет и при отсутствии навязчивых опасений и сомнений на данный счет.

Всего в основном списке 29 различных страхов.

В качестве единицы отсчета используется среднее число страхов, которое сопоставляется с аналогичным числом, полученным от деления суммы всех страхов в соответствующей возрасту Вашего ребенка контрольной группе на число опрошенных нами в ней детей и подростков.

В работе Захарова А.И. данные по среднему количеству страхов у детей от 3-х до 16-ти лет представлены в таблице.

В рамках нашего выпуска мы указываем данные только для детей 6-8 лет.

Итак, для мальчиков 6-ти лет по данным исследования число выявленных страхов равняется 9. Для девочек - 11 страхов.

Для мальчиков 7-ми лет (в случае, если ребенок дошкольник) - 9 страхов, для девочек (дошкольник) - 12.

Для мальчиков 7-ми лет (в случае, если ребенок школьник) - 6 страхов, для девочек - школьниц - 9 страхов.

Для мальчиков 8-ми лет - 6 страхов, для девочек - 9 страхов.

Теперь сопоставим количество страхов в конкретном случае с контрольным количеством страхов. Например, число выявленных страхов у 6-летнего мальчика составило 12, в то время как в среднем оно равняется 9.

Из этого следует, что ребенок обнаруживает большее число страхов, чем большинство его сверстников, и на это необходимо обратить внимание.

Слишком большое количество страхов (свыше 14 у мальчиков и 16 у девочек) может указывать на развитие невроза или тревожности в характере и актуальность их устранения, наряду с более критичным подходом к своим отношениям с детьми, собственным страхам и тревогам.

Следует помнить, что тревожность как диффузное чувство беспокойства ослабляет выраженность большинства страхов, контуры которых становятся менее определенными, более размытыми.

Обратная картина - когда страхов мало, но они четко сфокусированы, как это бывает при навязчивых страхах-фобиях, способных вобрать в себя весь заряд отрицательной энергии остальных страхов.

К счастью, большинство детских страхов обусловлены возрастными особенностями и со временем проходят, но именно родители должны постараться, чтобы эти страхи не стали болезненно навязчивыми и не сохранились на длительное время.

Что делать?

1. Никогда не пугайте ребенка ради послушания.

Никаких страшных волков, троллей и милиционеров, которые обязательно утащат малыша в темный лес или еще куда-нибудь, если он не будет хорошо есть, вовремя ложиться спать и т.д. Ведь для ребенка все это реальные, а не выдуманные опасности

2. Не смейтесь и не стыдите ребенка за его страх.

Высмеивание страхов приведет к тому, что Ваш малыш замкнется, начнет скрывать страх, но он не исчезнет, а усилится. Ребенок останется со своим страхом один на один.

Непонятый родителями страх может превратиться в невроз. Отнеситесь ко всему, что он вам сообщает по этому поводу с полным доверием.

3. Наберитесь терпения и избавляйтесь от страха вместе с ребенком.

Отнеситесь серьезно и искренне к страху ребенка. Постарайтесь вместе выяснить, чего именно (или кого) боится ваш ребенок? Как это выглядит (можно ли его нарисовать)? Что "это" может сделать, какие у него привычки, чего он хочет? Что можно сделать, чтобы уменьшить его силу?

Рисуйте, лепите, играйте и проговаривайте страхи.

Конечно, избавление от конкретных страхов отдельная большая тема для разговора.

Сегодня мы лишь затронули вершину айсберга под названием "детский страх".

Возможно, в следующих выпусках мы поговорим об этом более подробно.

Итак, помните, дорогие друзья, если описанные страхи появляются "вовремя" и не слишком ярко выражены, то воспринимайте их как одно из подтверждений нормального развития вашего ребенка.