

Чого бояться наші діти?

Чого бояться наші діти? За даними досліджень, кожна друга дитина, в тому або іншому віці відчуває страхи. Найбільш частіше до цього схильні діти від двох до дев'яти років. У цьому віці дитина вже багато бачить і багато що знає, але ще не все розуміє, неприборкана дитяча фантазія ще не стримується реальними уявленнями про світ. Однак, страхи, як і інші емоційні розлади в цьому віці, швидше за все говорять про деяке перебільшення норми в процесі розвитку, ніж про щось аномальним. Так, наприклад, для малюка семи місяців нормально боятися незнайомих дорослих. Реальне або уявне відсутність мами викликає страх у всіх без винятку, нормально розвиваються діточки дошкільного віку. Діапазон дитячих страхів обмежений лише фантазією наших малюків, а вона кордонів не має. Кожен страх індивідуальний і психологи при роботі з дитячими страхами звертають увагу не стільки на зміст їх, скільки на причину, кількість і тяжкість цих страхів. Практично будь-який предмет або подія із зовнішнього світу можуть перетворитися для дитини в щось лякаюче. Дуже часто діти бояться темряви. Цей страх прийшов до нас від предків, коли вночі, в темряві виходили на полювання найнебезпечніші й невідомі звірі. У темряві ж живуть всевозможні духи, демони, вампіри та інша нечисть, про яку нам справно розповідають не тільки казки й перекази, а й численні кінофільми. Довольно часто діти дошкільного віку бояться тварин. Комах, павуків, червей діти бояться тільки тоді, коли їх боїться хто-небудь із значущих дорослих. Тепер поговоримо про причини дитячих страхів. Причина перша і найбільша зрозуміла: некий цілком конкретний випадок, подія, реально стався з дитиною. Напугала собака, застряг у ліфті, пристав на вулиці який-небудь неохайного вигляду бомж - життя навколо різноманітне і далеко не завжди безпечне. Такі страхи легше інших піддаються корекції і якщо неприємні події не повторюються, то часто проходять самі собою. Але тут необхідно відзначити, що далеко не у кожного ребенка покусаного собакою чи замкненого в ліфті розвивається стійкий і помітний для навколишніх страх. Звідси переходимо до другої причини дитячих страхів - особливостям характеру ребенка. Появі і, головне, закріпленню страхів сприяють такі риси, як тривожність, помисливість, песимізм, невпевненість в собі, надмірна залежність від інших людей (батьків, вихователів, вчителів), фізична та психічна незрілість, хворобливість. Все це є фоном, ґрунтом, на якому виникли в екстремальній ситуації страхи розквітають пишним цвітом. Звідки беруться всі ці риси характеру? Частково (і в дуже великій частині) від нас, дорослих. Тому далі йде причина третя - залякують виховання. «Не ляжеш спати, тебе баба - яга забере!». «Не шуми, а то дядько - шофер тебе уведе з собою!». «Хлопчиків, які погано їдять забирає ведмідь у темний ліс!». Напевно ви чули і не раз подібні «шедеври» педагогічного впливу. Або самі вдавалися до них, не особливо замислюючись про наслідки. Якщо дитина не розуміє слова «не можна», то це прорахунок не його, а ваш і наказувати його за це несправедливо. Тим більше - карати страхом. Якщо ваш ребенок досить тямущий і має міцної нервовою системою, то він досить швидко розбереться в тому, що дядькові - шоферові немає ніякого діла до його криків, а баба - яга за всю його недовге життя так жодного разу і не вийшла з лісу. І тоді він зробить для себе вельми корисне відкриття: по-перше бояться цього зовсім не треба, а, по-друге, тато і мама часто брешуть йому, щоб він був «слухняним». А, значить, брехати можна. Можливий і інший варіант - ваш малюк вам дійсно повірив. Тепер він знає, що ви здатні віддати його чужому дядькові і не станете захищати його від баби - яги. Яке залишитися один на один зі своїм страхом? Ви дійсно хочете, щоб ваша дитина відчув це почуття? Набагато краще, в тих же виховних цілях, повідомити йому, що його поведінкою незадоволені ви особисто, саме ви, а не якась баба - яга. У цьому не буде брехні, і дитина побачить, що ним незадоволений найбільш значима для нього в цьому світі людина - мати чи батько. Причина четверта - тривожні батьки. Ось вже, справді, нелегке випробування для дитячої психіки! Дуже часто ваша дитина боїться чогось не сам по собі, а тому, що цього бояться батьки. Особливо часто така ситуація трапляється в семьях, де мама чи бабуся самі по собі володіють високим рівнем тривожності, який збільшується у сто крат по відношенню до малюка. Особливо, якщо він - єдиний, пізній або не дуже здоровий. Для таких батьків світ навколо їх чада наповнений небезпеками: «Не гладь собаку - вкусить», «Не ходи по калюжах - зажворієш», «Не ходи один у двір - там хулігани». Якщо дитина здорова і психічно стійка, то він, швидше за все, звикнувши, перестане звертати на все увагу, ставлячись до застережень дорослих як до звичного фону. Але біда в тому, що спадковість і багаторазові повторення теж можуть зробити свою чорну справу: у тривожних матерів часто ростуть тривожні діти. Причина п'ята - дитячі фантазії. У когось це якість розвинена більш, у когось менш, але світ фантазій - звичне середовище проживання для малюків - дошкільників (втім, і молодших школярів теж). Фантазія наших дітей не має межі, межі з'являться трохи пізніше. А поки цього не відбулося малюк населяє світ створіннями своєї фантазії, він таким чином, структурує його, робить зрозумілим для себе. І отчасті керованим. Тільки почасти, тому, що породження його фантазії мають обикновене виходити з-під контролю, ставати неслухняними і тому - страшними. У

будь-якому випадку, дитина, як первісна людина, сам творить свій світ і свої страхи. І, нарешті, причина шоста - наявність іншого, більш серйозного розладу. Якщо поряд зі страхами у дитини з'являються й інші розлади поведінки: агресивність, порушення сну, загальмованість, тик або заїкання - можливо у него невроз, діагностувати і лікувати який необхідно у медиків. Якщо страхи малечі вже дуже незвичайні за своїм змістом і за способом їх прояву, якщо дитина чує загрозливі йому голоси або бачить щось, чого не бачать інші, то його привід для серйозного занепокоєння і для негайного звернення до спеціалісту. Якщо ваша дитина відчуває страхи, то, насамперед, припиніть його лякати і лякатися самі. Ви повинні серйозно ставитись до всіх почуттів, які відчуває ваша дитина. Висміювання страхів просто неприпустимо: ваш малюк замкнеться і залишиться зі своїм страхом один на один. Поставтеся до всього, що він вам повідомляє до цього приводу з повною довірою. Постарайтеся з'ясувати, чого саме (або кого) боїться ваша дитина? Як це виглядає (чи можна його намалювати)? Що можна зробити, які у нього звички, чого він хоче? Що можна зробити, щоб зменшити його силу? Таке серйозне і конструктивне ставлення з вашого боку – сильний психотерапевтичний засіб. Мама не сміється, мама не боїться, мама рядом і вона впевнена, що з «цим» можна впоратися. А мама завжди права. Крім того, промовляння (а ще краще - прорісочивання) страху сильно зменшує його силу. Спробуйте таким чином попрацювати зі своєю дитиною. У тому випадку, якщо трапляться якісь труднощі - є привід звернутися до фахівця.



Основні страхи.

1. Страх темряви (72% з 500 дітей, які брали участь у дослідженні). Малюки просять батьків не вимикати на ніч світло, найжахливіше і суворе покарання для цих малюків - виявитися замкнутими в темній кімнаті або іншій кімнаті, стояти в темному кутку обличчям до стіни. Під впливом темряви у дітей з'являються інші страхи: назавжди залишитися на самоті, бути вкраденими казковими злими героями (Бармалеем, Бабою-Ягою і т.п.).

2. Страх смерті. Його "популярність" (поширеність) у дитячих серцях неухильно зростає. Якщо дорослі думають, що в такому юному віці (3 - 4 роки) малюки нічого не знають про смерть, не розуміють самого значення цього слова, то смію стверджувати, що подібні думки помилкові. Можливо, дитина колись бував на поминках, можливо, його бабусі і дідусі та їхні знайомі раз у раз говорять: "Ох, щось здоров'я стало поганим, ось помру і поховують мене в сиру земельку!", "От сусіде моя померла і моя черга настане скоро!" Іноді дорослі говорять дитині: "Ти мене до гроба доведеш! У труну заженеш, ось помру і що ти будеш робити?" Промовляючи настільки страшні фрази, дорослі навіть не усвідомлюють, що укорінюють у дитини страх смерті. Але взагалі страх смерті закладено в нас від самого початку. Це як би культурний праобраз, що передається через покоління.

3. Страх втратити когось із батьків або людей, які їх замінюють. Багато малят бояться, що їх мама, тато, бабуся, сестричка захворіють, а може і помруть. Діти, можливо, бачили, як хтось з членів сім'ї важко хворів, як всі засмучувалися, турбувалися, турбувалися.

4. Боязнь різних тварин. У першу чергу діти бояться собак і кішок, рідше - ворон, павуків. Діти можуть боятися тільки тих тварин, з якими стикаються в реальності.

5. Боязнь стихійних лих. Наявність цього страху майже завжди пов'язане з районом проживання дитини. Хоча не виключено, що побачене по телевізору стихійне лихо так налякає малюка, що страх глибоко оселиться в його голівці.

6. Страх глибини, пожеж і т.п. Дитина буде боятися глибини, якщо він одного разу вже тонув або якщо відчуває невпевненість в тому, що, якби йому тонути, дорослі придуть на допомогу. Те ж саме стосується й пожеж. Але знову ж таки, якщо малюк був у тій чи іншій мірі очевидцем пожежі, останній може стати об'єктом дитячого страху.

7. Війни, терористичних актів. Щодня діти бачать жахливі подробиці воєнних дій, чують про них, а в деяких регіонах є і прямими свідками таких подій.

8. Страх перед різними казковими персонажами. Безумовно, і наші сучасні малюки бояться бути вкраденими, з'їденими злими чудовиськами. Але на місце Бармалея, Баби-Яги приходять нові лиходії (гобліни, покемони).

9. Різні специфічні страхи. Їх наявність залежить від умов, в яких живе дитина і від його психологічних особливостей, від особливостей виховання. Наприклад, діти, яких б'є батько, бояться знову бути побитими. Дівчинка, на яку в ліфті напав зловбий підліток, може боятися їздити в ліфті або боятися підлітків певного зовнішнього вигляду (високих, рудоволосих тощо)