

По поводу детских страхов

К практическим психологам часто обращаются по поводу детских страхов. **Страх** является нормальной реакцией человека в опасных ситуациях, но иногда страх может принимать невротическую форму. В таком случае нужна не только психологическая помощь, но и определенная лечебная программа. Однако предупредить такое положение возможно, если вовремя обратить должное внимание на реакции ребенка.

Страхи связаны с возрастом

У детей 3-6 лет преобладают страхи животных, персонажей из кинофильмов, сказок, домашних ссор, драк или вымышленных взрослыми образов для «воспитательного запугивания».

В 6-8 лет преобладают страхи темноты, одиночества, разлуки с родными. Достаточно распространенным у детей младшего школьного возраста является «школьный невроз». Часто он возникает у детей, которых слишком опекают родители, а также у первоклассников, которые боятся идти в школу. Чтобы избавиться от источника страха, дети прогуливают школу, появляются имитирующие соматические симптомы (головная боль, тошнота, усталость), которые, однако, могут стать вполне реальными.

Проявлениями страха являются приступы тревожного настроения, дрожь, подергивание, соматические симптомы. Однако не следует фиксировать на этом внимание ребенка! Чтобы преодолеть страх и предупредить невроз, не оставляйте ребенка наедине со страхами и не вините в слабости и неспособности справиться с ситуацией. Найдите способы, которые помогут именно Вашему ребенку, проконсультируйтесь с психологом. Действенным методом преодоления страха является сказкотерапия.

Страх темноты

Если ваш ребенок боится засыпать в темноте или оставаться один в комнате, ни в коем случае нельзя подвергать малыша «закаливанию» и запирает одного в темноте, чтобы «привыкал». В этом случае ребенок не только не избавится от своего страха, но получит еще и новый - страх родительского гнева или насмешки.

Очень полезным методом для «лечения» страха является сказка. Ведь именно сказка входит в жизнь ребенка с раннего возраста, сопровождает на

протяжении всего дошкольного детства и остается с ним на всю жизнь. Слушая сказку, дети находят в волшебных историях «эхо» собственной жизни. Они стремятся воспользоваться примером положительного героя в борьбе со своими страхами и проблемами. Кроме того, рассказы и сказки вселяют надежду на возможность преодоления всего негативного. Поэтому при преодолении страха темноты родителям можно использовать сказку «Почему Сережа не боится засыпать сам?».

Также вместе с ребенком следует подумать над другими способами, которые помогут прогнать страх. Как правило, дети говорят, что нужно для этого, например: чтобы мама или папа посидели возле ребенка пока он уснет, почитали ему, оставляли включенным ночник. Положите вечером у ребенка его любимую игрушку-защитника. Днем предложите ребенку нарисовать страх и придумать, и изобразить то, что его победит.

Сказка «Почему Сережа не боится засыпать сам?»

Когда ребенок прослушает сказку, обсудите ее, поставьте следующие вопросы:

Почему Сережа не мог заснуть?

Кто прилетел на Сережину подушку?

Чему звезда научила Сережу?

Перестал ли Сережа бояться засыпать сам?

Как мальчик преодолел свой страх?

Предложите ребенку выучить стих и вспомнить его, когда вечером выключите свет.

Страх врачей и уколов

Существуют непростые темы для разговора с ребенком. К ним относятся поход к врачу, профилактика простудных заболеваний, необходимость прививок и лечебных процедур и тому подобное. Как правильно разговаривать с ребенком об этих вопросах?

Работаем с собственными тревогой и страхом

В разговоре о профилактике инфекционных заболеваний и необходимости прививок очень важно не заразить малыша собственными страхами. Для этого, прежде всего, дайте себе ответ на вопрос: «Как собственно я отношусь к прививкам? Что я знаю об этой процедуре? Что я знаю об этом заболевании?». Если вы обнаружите, что мнения по предложенной теме вызывают тревогу, волнение или страх, - это значит, что

перед разговором с ребенком вам следует определиться с источником своих собственных страхов.

Вспомните, кто и как в детстве рассказывал вам о прививках и болезнях, с какими заболеваниями вам пришлось столкнуться и как шел процесс лечения. Вполне возможно, что пережитый вами в детстве страх отложился в подсознании и продолжает вызывать чувство тревоги во взрослом возрасте. Осознание опыта поможет удержаться от его трансляции своему ребенку.

Типичной ошибкой родителей, вызывающей страх врачей, является обман: «Укол — это не больно! Ты ничего не почувствуешь!». Мы должны сказать ребенку что он почувствует, по какой процедуре это будет проходить.

Повышаем собственную компетентность

В понимании медицинских аспектов прививки помогут профессиональные журналы и интернет. Уделите особое внимание распространенным мифам и предрассудкам. Часто они не имеют под собой никаких научных обоснований.

Учитываем возрастные особенности

Чем старше ребенок, тем больше у него развито понимание причинно-следственных связей. В возрасте до трех лет малыш не способен устанавливать связь между своими дискомфортными ощущениями (насморк, кашель, рвота, боль) и понятием «болезнь». Он понимает, что ему плохо, однако соотнести причины, которые имели место в прошлом, с тем, что он переживает в данный момент, пока не может.

Примерно в **пять лет** у детей формируются навыки понимания причинно-следственных связей. В этом процессе основную роль играют объяснения, поступающие от авторитетных взрослых.

Вкладываем в слова положительную мотивацию

Для ребенка гораздо важнее услышать о том, что он может сохранять здоровье, чем о том, почему он заболел, тем более в обвинительной форме. Это позволит сформировать сознательную ответственность за свое самочувствие, а не чувство вины за совершенные ошибки и страхом перед вирусами или болью.

Одним из важных родительских навыков является умение позитивного общения с ребенком. Тренируемся заменять рассказы об ограничениях, связанных с болезнью, положительными мотивирующими словами о преимуществах, которые открываются для здорового человека.

Примеры бесед

Пример 1. Ребенок переел мороженого и застудил горло. Неудачный вариант родительского комментирования: «Я же говорила тебе не есть столько мороженого. Теперь будешь лежать с больным горлом». Звучит как обвинение и последующее наказание болезнью. Удачный вариант: «Хотя это и трудно, но попробуй в следующий раз съесть только одну порцию мороженого. Тогда горлышко будет себя чувствовать хорошо». Разумно ограничиваем, даем положительное подкрепление.

Пример 2. Ребенок бежит по холодным лужам. Неудачный вариант родительского комментирования: «Ну вот, опять набегался по лужам и замерз. Как же я устала постоянно лечить твои сопли». Способствует развитию чувства вины за зря потраченное родителями время. Удачный вариант: «Когда на улице холодно и мокро, очень важно сохранять ноги сухими. Когда у тебя нет насморка, мы можем гулять гораздо чаще и дольше». Информировем о профилактике заболевания и положительно мотивируем.

Пример 3. Ребенок не хочет мыть руки с мылом; заходя домой, сразу берет какую-то еду. Неудачный вариант родительского комментирования: «Если будешь есть невымытыми руками, в животе будут лазить черви!». Дает заведомо ложную с медицинской точки зрения информацию, порождает страх и панику, превращается в детской фантазии в ужасы. Удачный вариант: «Кошечка моет свои лапки язычком. Она не знает, что есть волшебное мыло, которое помогает прогнать с ручек грязь. Пошли мыть ручки с мылом!». Интересный пример соблюдения гигиены животными и людьми мотивирует ребенка, объясняет ему назначение мыла.

Старайтесь не орать от страха при каждом «болит». Чем спокойнее к ситуации отнесется авторитетный для него взрослый, тем менее тревожным ребенок будет в состоянии заболевания или при прививке.

Эффективным приемом для работы с детьми является сказка. Во время разговора с ребенком о прививках от гриппа можно использовать сказкотерапию.

Сказка «О вирусах и прививках».

Вопросы для обсуждения с ребенком:

Где живут опасные вирусы?

Как они могут попасть в организм здорового человека?

Можно ли от них защититься?

Далее следует рассказать ребенку о путях защиты от вирусов - гигиене и прививках.

Еще кое-что о страхах ...

(по материалам книги Кэрола Е. Изарда «Психология эмоций»)

Страх защищает

Биологически страх связан с болью. Именно ситуации, связанные с переживанием боли, активизируют наши страхи. Однако страхи часто формируются и при отсутствии такого опыта. Например, одни люди боятся змей, хотя никогда их не видели в естественной среде. Другие боятся летать по воздуху, хотя никогда не попадали в авиакатастрофы. Страхи могут быть результатом не реальных переживаний, а нашей фантазии. Но такую реакцию можно рассматривать и как защитный механизм нашей психики. Когда автомобиль приближается к нам на большой скорости, появляется предчувствие возможной боли даже если мы никогда не попадали в авткатастрофы. Это предчувствие включая эмоцию страха, которая, в свою очередь, мотивирует определенное поведение - бежать. Такие биологические реакции являются защитными и позволяют нам спастись от опасности.

Страх заражает

Много страхов является опытом общества, а не нашим собственным. Это свойство изучали в эксперименте с обезьянами. Первая группа обезьян была привезена из Индии, где имела опыт проживания в естественных условиях. Эти обезьяны имели страх перед змеями. Вторая группа обезьян родилась уже в лаборатории и не имела опыта жизни на свободе и, соответственно, страха перед змеями. В клетку с обезьянами ставили ящик, в котором находился удав или змеевидный муляж. Также в ящике находилась еда, которую обезьяны могли свободно взять. Обезьяны из лаборатории спокойно принимали пищу, в то время как привезенные обезьяны проявляли признаки страха, оставаясь голодными. Самое интересное, что, когда две группы соединяли, лабораторные обезьяны, наблюдая за дикими, очень быстро научились испытывать страх перед змееобразными предметами. Первая группа обезьян заразила страхом вторую группу. Особенно быстро

это происходило, когда образец поведения показывали биологические родители своим детенышам.