

Чего боятся наши дети?

Психолог Валерия Кукса (по страницам Интернета)

Как зарождается чувство страха? В самом общем виде страх возникает в ответ на что-то действительно угрожающее. Однако гораздо более распространены так называемые внушенные детские страхи. Их источник — окружающие ребенка взрослые, которые излишне настойчиво и эмоционально указывают на наличие (действительной или мнимой) опасности. Внушенные страхи возникают также у детей, при которых взрослые ведут разговоры о болезнях, пожарах, убийствах, о смерти и т.п. Психологи выделяют несколько предпосылок для возможного развития беспокойств (страхов) у детей.

Все большее укрупнение и развитие городов — урбанизация. Каким бы далеким не казалось это явление от обсуждаемого предмета, связь есть, и она очень тесна. В условиях большого города многие дети чувствуют себя одинокими, им трудно находить постоянных друзей, сложно самостоятельно организовывать свой досуг. К тому же, они часто страдают от излишней опеки взрослых.

Возможно, это покажется странным, но развитию страха способствует наличие отдельных благоустроенных квартир. Установлено, что у детей, проживающих в таких квартирах, страхи встречаются гораздо чаще, чем у их сверстников из коммуналок. В особенности это касается девочек. В коммунальной квартире у ребенка больше возможностей общаться со взрослыми и со сверстниками, больше возможностей для совместных игр и меньше — для одиночества и развития страхов. Разумеется, этот вывод не говорит о том, чтобы вернуться всем в коммунальные квартиры, достаточно просто создать ребенку условия для достаточного общения с окружающими.

Беспокойство также развивается у детей, которые недостаточно двигаются, не участвуют в коллективных играх, поскольку игра для ребенка была и остается лучшим средством избавления от всех страхов.

Причина многих детских страхов — в матери, вернее, в ее неправильном поведении в семье. Так, дети больше страдают от различных страхов, если считают главной в семье мать, а не отца. Нервно-психологические перегрузки работающей и доминирующей в семье матери вызывают у детей ответные реакции беспокойства. Не очень хорошо отражается на эмоциональном состоянии ребенка и стремление матери как можно скорее выйти на работу, где сосредоточены ее основные жизненные интересы. При этом она не всегда учитывает запросы ребенка и его потребность в более тесном контакте с ней.

Чтобы ребенок начал чего-то бояться, родителям достаточно начать ссориться. Установлено, что на родительские конфликты дети чаще всего реагируют появлением страхов. Так, дети-дошкольники из конфликтных семей более часто, чем их сверстники боятся животных, стихии, заболеваний, смерти, им чаще снятся кошмары.

Появление страхов зависит и от состава семьи. Например, наиболее подвержены страхам единственные дети, которые становятся в семье эпицентром родительских забот и тревоги. В то же время чем больше в семье детей, тем меньше у них страхов. Играет роль и возраст родителей. Как правило, у молодых, эмоционально непосредственных и жизнерадостных родителей дети менее склонны к проявлению беспокойства и тревоги, а у “пожилых” родителей (особенно после 35 лет) дети более беспокойны и тревожны.

Причиной возникновения страхов у ребенка может быть эмоциональный стресс, пережитый мамой еще во время беременности, конфликтная обстановка в семье в этот период ее жизни.

Психологов часто спрашивают, могут ли те или иные конкретные страхи передаваться по наследству? В этом случае следует сказать, что по наследству могут передаваться типологические особенности высшей нервной деятельности, общий тип реагирования на окружающий мир.

Итак, чего же могут бояться наши дети? Это зависит от возраста. До 7 лет у детей преобладают так называемые природные страхи, основанные на инстинкте самосохранения. В 7–10 лет наступает как бы равновесие между природными и социальными страхами (одиночества, наказания, опоздания). Если описать это более подробно, то можно выделить конкретные страхи, свойственные каждому периоду жизни.

Первый год жизни

- Страх новой окружающей среды
- Страх отдаления от матери
- Боязнь посторонних людей

От 1 до 3 лет

- Боязнь темноты (основной страх в этом возрасте)
- Страх оставаться одному
- Ночные страхи

От 3 до 5 лет

- Страх одиночества, то есть страх “быть никем”
- Страх темноты
- Боязнь замкнутого пространства
- Боязнь сказочных персонажей (как правило, в этом возрасте они ассоциируются с реальными людьми)

От 5 до 7 лет

- Страхи, связанные со стихиями: пожаром, глубиной и т.п.
- Боязнь родительского наказания
- Страх перед животными
- Боязнь страшных снов
- Боязнь потерять родителей
- Страх смерти
- Боязнь опоздать
- Страх перед заражением какой-то болезнью

От 7 до 11 лет

- Боязнь школы (“Школьная фобия”)
- Страх “быть не тем”
- Боязнь сделать ошибку
- Боязнь плохой оценки

От 10 до 16 лет

- Страх перед изменением своей внешности
- Страх “быть не собой”

— Навязчивые страхи, опасения, сомнения межличностного происхождения.

Вот несколько советов, которые помогут снизить риск развития страхов или тревожности у вашего ребенка

- Период беременности — не лучшее время для решения вопроса о целесообразности рождения ребенка, для сдачи экзаменов, защиты дипломных работ, диссертаций и прочих стрессовых ситуаций. Это также не лучшее время для выяснения отношений.
- Помните, что в первую очередь вы — не руководящий работник, не деловая женщина, а мама. Будьте строгой, решительной и принципиальной на работе, а дома — нежной, любящей, непосредственной, заботливой и внимательной.
- Ребенок не должен чувствовать себя ни “Золушкой”, ни “Кумиром семьи”, лучше выбрать нечто среднее.
- Разрешайте ребенку как можно больше мастерить, гулять, бегать, почаще приглашайте в гости его друзей-сверстников.
- Не пугайте ребенка волками, милиционерами, врачами и т.п. Ведь ребенок всерьез воспринимает то, что нам кажется незначимым или нереальным.
- Находите побольше времени для рисования
- Играйте всей семьей
- Воспринимайте ребенка таким, какой он есть. Не сравнивайте его с соседским красавцем Ваней или отличником Сашей.
- Любите своего ребенка. Не забывайте о необходимости телесного контакта с ним.
- Пусть Ваш ребенок станет равноправным членом семьи со своими правами и обязанностями.
- Будьте своему ребенку настоящим другом!