

Невроз СТРАХА



Мы опасаемся переходить дорогу перед движущимся потоком машин, ложиться на операцию, потерять работу... Это инстинкт самосохранения. Но есть и другие страхи – необъяснимые, навязчивые, казалось бы, беспричинные.

Если они долгое время не проходят, это может говорить об устойчивом внутреннем неблагополучии, невро- тическом состоянии. Такие устойчивые страхи появляются у детей по самым разным причинам – например, в результате травмирующего опыта – испуга, боли, конфликта, неудачи – и закрепляются из-за отсутствия своевременной поддержки и понимания со стороны близких людей, родителей.

Очень распространён внушённый страх – Бабы Яги, «дядьки»,

«бабая» – которые «приходят и уносят» ребёнка за плохое поведение. Взрослые сами заражают детей подобными страхами, не задумываясь о том, что маленький ребёнок ещё не делит мир на настоящий и выдуманный – для него реально любое явление, а особенно то, о котором ему говорят родители. Внушённые страхи могут возникать, когда взрослый чрезмерно подчёркивает опасность какой-то ситуации или сам настолько обеспокоен, что невольно передаёт свои эмоции окружающим. Малыш в силу возраста не может оценить степень

реальной опасности. Выслушав пространные объяснения родителя, он усваивает одно: «это – страшно». Множественные ограничения и запреты пагубным образом сказываются на развитии ребёнка, его уверенности в себе. Чувствительным, ослабленным в психическом и физическом плане детям сложнее справляться с внешними воздействиями, поэтому страхи, как дневные, так и ночные, у них появляются быстрее, чем у здоровых детей.

Не всякий малыш может открыто рассказать о своих переживаниях. Внимание и наблюдательность взрослых помогают увидеть тревожные симптомы.

В состоянии хронического беспокойства, страха ребёнок напряжён, находится как будто в постоянном ожидании, редко

улыбаются, легко пугаются. Он не может полностью расслабить мышцы, слишком быстро и сильно устаёт, жалуется на частые головные боли. Ночью у него появляются сновидения, кошмарные сновидения, беспокойный сон, внезапные пробуждения среди ночи. Общение с людьми ограничивается привычным кругом, ему тяжело идти на контакт, у него быстро меняется настроение без видимых причин.

Что делать родителям, если они заметили страхи и повышенную тревожность у ребёнка?

- Нельзя винить, ругать его за то, что он боится, и тем более — наказывать. Этот страх — неконтролируемый, с ним нельзя справиться усилием воли. Лучше всего отнести к этому состоянию без лишнего беспокойства. Обойдитесь без фраз «Ну ты же больше не будешь бояться?», «Ты смелый мальчик?» Этим родители только закрепляют эмоциональное неблагополучие.

Если страх выражен несильно, можно отвлечь малыша, поиграть с ним, занять чем-то интересным — лучше всего в ходе совместной деятельности. Тогда ребёнок не только отвлечётся, но и почувствует любовь и поддержку родителей.

- Понаблюдайте за собой, вспомните своё детство — какие страхи были у вас? С большой долей вероятности может оказаться, что ваше состояние было похоже на то, что происходит сейчас с вашим чадом.

- Пересмотрите свою воспитательную стратегию. Достаточно ли у детей свободы для проявления собственных возможностей? Приучены ли они самостоятельно решать посильные для их возраста проблемы? Желание постоянно проверять ребёнка также развивает склонность к страхам, рождает чувство беспомощности.

- Позаботьтесь о собственном эмоциональном благополучии и

благополучии семьи в целом. Это тот тыл, который помогает ребёнку справляться со страхами, тревогами и жизненными неурядицами.

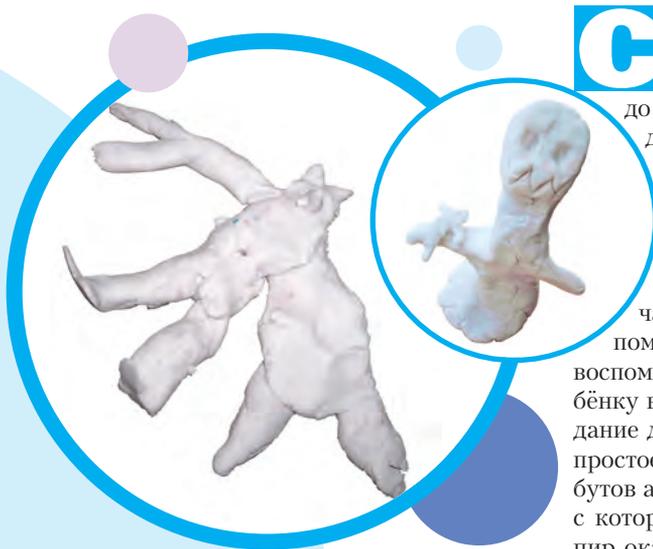
Людмила ЗАХИРИНА,
медицинский психолог

К сведению

Психологи провели обследование более ста московских детей, беседовали с их родителями. Оказалось, что детские страхи чаще всего являются из-за:

- Межличностных отношений в семье: развод родителей, появление в доме отчима, доминирование в семье одного из родителей, тревожная, мнительная мать, решающая проблему одиночества частой сменой партнёров.
- Страхов у самих родителей.
- Частого просмотра видеофильмов с убийствами, катастрофами.
- Разговоров родителей о заразных заболеваниях.
- Гиперопеки ребёнка.
- Смерти близких.

*По результатам исследования
Ольги Тапилиной*



Стревожным ребёнком особенно полезно заниматься совместным творчеством, например лепкой из солёного теста. Дети в возрасте от двух до семи лет с удовольствием выполняют простые задания: вылепи шар, куб, цветок, снеговика, рыбку, машинку или пельмень. Постепенно задания усложняйте — например, вылепи животное, или натюрморт, буквы и цифры. У детей часто появляется страх перед отрицательными телеперсонажами. «Когда страшное смотрю — плачу», — часто признаются дети дошкольного возраста. Воспоминания об увиденном могут преследовать их в воспоминаниях, во снах не один месяц. Предложите ребёнку вылепить страшного персонажа смешным. Это задание довольно сложное, и часто ставит в тупик. Самое простое решение — лишить страшных персонажей атрибутов агрессии, изобразить их добрыми на вид. У ребят, с которыми я проводила подобные эксперименты, вампир оказывался без зубов, с гнездом птиц на голове, у скелета отрастали косички, у мумии — большие уши, у Терминатора появлялся клоунский колпак. Попробуйте, что получится у вас?

СТРАХИ? Хи-хи!

Алена СПИРИНА