

Откуда приходят детские страхи?

Дети боятся громких и резких звуков, особенно внезапных, боятся быть неожиданно разбуженными, боятся, если кто-нибудь неслышно подкрадывается сзади. В принципе, эти страхи легко объяснить врожденным инстинктом самосохранения. Но как быть с другими страхами? Дети могут увидеть страшное в самом невинном предмете и испугаться чего угодно. Причем многие страхи кажутся ни с чем не связанными и ничем не объяснимыми. Например, одна девочка ужасно боялась не только жуков и пауков, но и красивых бабочек и стрекоз. Спрашивается, почему? "А у них ножек много..." Очень логично, правда? Есть дети, которые боятся клоунов, поскольку те "прячут свое лицо". В одном детском саду был испорчен новогодний праздник, потому что младшая группа дружно перепугалась, увидев долгожданного Деда Мороза. Итак, откуда берутся страхи?

Переданная родителями эстафета Дети перенимают страхи от нас, родителей. Если мама боится собак, очень велик шанс, что и ребенок будет их бояться. То же самое относится к страху перед грозой и многому другому. Дети тревожных мам, готовых во всем вокруг видеть потенциальную опасность для своего малыша, вырастают свехосторожными и боязливыми. А все потому, что на каждом шагу мама предупреждает их: "Осторожно! Машина! Внимание! Собака! Осторожно!..." И ребенок привыкает жить в тревоге, подсознательно всё время ожидая какой-то опасности. Маленькие дети "считывают" эмоции родителей и близких им людей с чувствительностью сейсмографа и "записывают" в свое подсознание, если эмоции достаточно сильные и повторяющиеся.

Чрезмерная опека Детские страхи порождает и чрезмерная родительская опека. Ребенку, растущему в тепличных условиях, очень трудно потом приспособиться к жизни без "защитного скафандра", и ему везде начинают мерещиться опасности, а на этой основе возникают страхи. Лишение ребенка возможности познавать мир путем проб и ошибок, стремление везде "подстелить ему соломки", чтобы не ушибся (как в прямом, так и в переносном смысле), как раз и способствуют появлению страхов.

Безразличие и невнимание Безразличие и невнимание к ребенку порождает не меньше детских страхов, чем чрезмерная опека. Предоставленный себе, лишенный эмоционального приятя, ребенок многое понимает не так, а многого не понимает вообще. Он начинает бояться всего подряд, поскольку живет в каком-то виртуальном мире, который сам себе нафантазировал. А как иначе, если "брошенный" ребенок целыми днями смотрел мультики и играл один, представляя самые разные ситуации, полуреальные-полусказочные? Он не научился общаться с другими детьми и взрослыми. Хорошо еще, если ему даст этот опыт посещение детского сада. Если же ребенок "домашний", то он и школы будет бояться, поскольку психологически совершенно к ней не готов.

Неблагополучная обстановка в семье. Источником страхов может стать неблагоприятная обстановка в семье. Неполная семья также является фактором риска возникновения страхов у ребенка. Особенно сильная тревожность возникает у детей, выросших в атмосфере недоверия, эмоциональной холодности и отчуждения между окружающими. Например, такая ситуация складывается перед разводом, когда родители только формально вместе, а эмоционально они друг другу чужие. Или в неполной семье, где ребенка воспитывают мать и бабушка, которые до сих пор выясняют отношения друг с другом. Дошкольники более чувствительны к конфликтам в семье и тяжелее страдают от развода, при котором чаще всего остаются без отца. У детей, родители которых развелись, страхов на порядок больше, чем у их ровесников из благополучных семей.

"Неправильное" поведение родителей. Еще один источник страхов напрямую связан с тем, как родители обращаются с ребенком. Если мы частенько кричим на ребенка, а он не в состоянии понять свою вину, постепенно в его душе зарождается враждебность к нам. Поскольку ему хотелось бы продолжать нас любить, он "переносит" свой страх на других людей, предметы или ситуации. Проблема заключается еще и в том, что страх способен переходить с одной ассоциации на другую и расширяться. Так, если ребенку, особенно совсем маленькому, делают болезненные уколы витамином "В", то сначала он будет бояться шприца, потом - людей в белых халатах, а в конечном итоге - поликлиники. Возникновение страхов у мальчика нередко бывает связано и со стремлением отца вырастить из него "настоящего мужчину". При этом почему-то подразумевается, что настоящий мужчина ничего не боится. Хотя на самом деле абсолютное отсутствие чувства страха наблюдается только у людей с психическими отклонениями. У всех остальных благодаря страху включается инстинкт самосохранения, и это способствует нормальному развитию. Более того, если бы люди не действовали вопреки страху, они бы никогда ничего не достигли. Поэтому отец, который ведет себя с сыном как командир, считая, что тот обязан выполнять все, что он скажет, как раз и вызывает у ребенка нездоровые страхи. Ведь сыну хочется, чтобы отец был им доволен. В результате он начинает бояться быть самим собой и становится "маленьким старичком", лишенным непосредственности, не показывающим своих эмоций. Эмоции у него подменяются логическими "взрослыми" рассуждениями. Страхи нередко возникают у детей с повышенной тревожностью и чрезмерно развитым воображением. Эмоциональная чувствительность и впечатлительность делают таких детей уязвимыми. Эти дети - счастливые и одновременно несчастные обладатели "тонкой кожи". Они ощущают чужую боль как свою, они рыдают, увидев раздавленную букашку. Ни в коем случае нельзя разрешать таким детям смотреть фильмы ужасов и фильмы с трагическим сюжетом, поскольку они запоминают их и долго еще переживают увиденное. Возникающие страхи, как правило, сохраняются длительное время. Взрослые при этом могут даже не подозревать о том, что творится

у ребенка в душе, так как дети не стремятся поделиться своими чувствами, это "дети в футляре".

И "страшную" сказку можно сделать былью Страхи приходят к нам из сказок. Уж там непременно есть если не волк, то Баба Яга, а если не Баба Яга, то Кощей Бессмертный. Для маленьких детей все одушевлено и все реально, потому и страхи их также очень реальны, даже если связаны с мифическими существами. "Страшные" рассказы взрослых тоже внушают детям страхи. Бесполезно говорить ребенку, что в его комнате нет монстров. Самое большее, во что он поверит, - в то, что монстры спрячутся, как только вы войдете в комнату или как только будет включен свет. Так что лучше не читать детям на ночь страшных сказок, а для особо впечатлительных детей подбирать сказки, наименее травмирующие их психику, в которых нет жутких персонажей.

Травмирующий личный опыт Страх порождает и неприятное событие, происшедшее с ребенком. Например, ребенок, который упал с качелей, может бояться качаться на них всю оставшуюся жизнь. А ребенок, попавший в автокатастрофу, постарается избегать езды на машинах и автобусах. Травмирующий личный опыт, ведущий к повышенной тревожности и способствующий появлению, развитию и усилению страхов, ребенок может получить в период внутриутробного развития или родов. Токсикоз во время беременности, асфиксия приводят к тому, что новорожденный беспокойно спит, просыпаясь от самых тихих звуков и даже шорохов. Во сне он может непроизвольно подергиваться. Дети, появившиеся на свет в результате преждевременных, затяжных или патологических родов, после кесарева сечения, более нервные, психически уязвимые и подвержены страхам. Самая неблагоприятная ситуация складывается, если младенец сразу после родов попадает в больницу и находится отдельно от матери. Иногда это накладывает отпечаток на всю его дальнейшую жизнь. У него несравнимо большее количество страхов по сравнению с другими детьми, может появиться даже заторможенность в развитии.

Ни брата, ни сестры, - совсем один

Статистика показывает, что больше всего страхов у единственных детей. Они наиболее подвержены самым разным страхам, в первую очередь, страху одиночества. К тому же у детей, испытавших в детстве одиночество, нередко формируется комплекс неполноценности, они не уверены в себе. Чем больше взрослых вокруг единственного ребенка, тем более вероятно приобретение им этих комплексов. Да и как иначе? Ведь по сравнению со взрослыми он действительно ничего не умеет, а то, что умеет, делает не лучшим образом. В результате у единственных детей чаще развивается тревожность