

"Мама, я не боюсь!" - причины детских страхов

Дата публикации: 15.04.2017

Страхи сопровождают нас на протяжении всей жизни, причем самые различные фобии начинают «пугать» нас еще с самого раннего возраста.

Как уверяют психологи, страхи являются неким инструментом подсознания, благодаря которому реализуется инстинкт самосохранения. Если в зрелом возрасте человек может, в той или иной степени, побороть фобию, то, как же быть детям с их детскими страхами?

А главное, что делать родителям, когда их дитя плачет и неустанно повторяет: «Я боюсь»?

Как помочь любимому чаду справиться в данной ситуации и вернуть ему спокойствие?

Чтобы ответить на эти вопросы, для начала нужно разобраться в корне самой проблемы и понять причину возникшего страха.



Откуда берутся детские страхи?

Что же такое детский страх и из чего он формируется?

Согласно научной трактовке, страх – это эмоциональная реакция психики, вызванная определенным угрожающим фактором. Как правило, в 95% случаев природа происхождения фобии берет свое начало из бурного воображения, а не от реальной угрозы. Но откуда у крохи могут взяться такие страшные фантазии?

Здесь все просто: предпосылкой для развития ночных кошмаров, к примеру, может стать разговор родителей (естественно, в эмоциональных красках и со всеми подробностями) о произошедшем ДТП, пожаре или любой другой катастрофе. Еще одним поводом для детского страха может стать просмотренный накануне фильм о монстрах, чудовищах или убийствах. Зачастую родители смотрят подобное кино без присутствия детей или частичного присутствия, когда ребенок находится в одной комнате с родителями, но, как они считают, занимается своими делами и не вникает в подробности фильма. Но даже если дитя не обращает внимания на происходящее на экране, поверьте, он все слышит и понимает, впитывая в себя информацию как губка. Впоследствии любое событие (увиденное или услышанное), которое шокировало подсознание ребенка, остается в памяти и всплывает уже в виде страха.



Какие еще бывают причины детских страхов?

По мнению психологов, существует целый ряд предпосылок самого различного характера для развития детских страхов у детей. При этом их основная объединяющая особенность заключается в том, что все они, как правило, спрятаны настолько глубоко в сознании чада, что родителям крайне сложно их разглядеть. Основными причинами являются:

Недостаток общения со взрослыми

Если ребенок не получает необходимую ему «порцию» адекватного общения со взрослыми, то это может повлиять на его мировоззрение и отношение к самому себе. Психология объясняет это так: ребенок в первые пять лет жизни имеет очень сильную эмоциональную связь с родителями, поэтому, стремясь познать

что-то новое, он, естественно, со всеми вопросами идет к ним. Если родители не объясняют ему ничего, а просто отталкивают всяческими отговорками, ссылаясь на занятость или усталость (а, может, даже и нежелание), то отсутствие живого эмоционального контакта между ребенком и родителем может стать причиной зарождения детского страха: остаться в одиночестве, быть непонятым и неслышанным или, чего особенно боятся дети, быть нелюбимым.

Конфликты в семье

Психологи уверены, что если в семье постоянно конфликтуют родители, при этом делают это при ребенке, то вероятность зарождения детских страхов возрастает до 99%.



Запугивание страшилками

Довольно часто можно услышать, что старшие дети запугивают младших Бабой Ягой или Серым волком. Казалось бы, ничего страшного в этом нет – безобидные страшилки и все тут. Но для эмоциональных и чувствительных деток такие шуточные персонажи вырастают в настоящих монстров, которые приходят по ночам и терзают бедного малыша.



Ранний выход матери на работу

Что же плохого в том, что мама, стараясь пополнить семейный бюджет, закрывает декрет раньше времени и выходит на работу? Дело в том, что дети в раннем возрасте очень остро ощущают даже малейшую нехватку материнского внимания и сильно переживают по этому поводу. Они ведь не в силах понять, что маме хочется быстрее вернуться в коллектив. Им кажется, что мама просто их не любит. Так и формируется детский страх.



Разногласия со сверстниками

Дети становятся более нервными и чувствительными, когда их попытки влиться в коллектив терпят крах. Если с ребенком никто не хочет играть, если он ссорится с другими детьми или, может, в окружении есть хулиган, малыш замыкается в себе и начинает фантазировать всякие страшные вещи, идя на поводу у своих фантазий.

Внушение опасности

Если ребенку постоянно внушать, что вокруг его подстерегают самые разные опасности (обжечься, упасть, порезаться и т.д.), то, в конце концов, он будет бояться всего, к чему прикасается и что его окружает. Подобные внушенные

страхи имеют серьезные последствия, так как в большинстве случаев закрепляются в сознании на всю жизнь.



Как распознать страх?

Понять, что у вашего ребенка есть страхи, вовсе не сложно.

Для этого нужно просто присмотреться и прислушаться к нему. Если он часто просыпается по ночам с плачем, находится в постоянном нервном напряжении или реагирует на ситуацию неадекватно, то все это может быть звоночком о проявлении фобий.

Если вы замечаете за ребенком хоть малейший намек на формирование страха, не спускайте это на самотек, и не думайте, что с возрастом все само пройдет. Запомните, что исцеления от фобий не бывает. Чтобы помочь ребенку побороть страх, в первую очередь вам нужно понять, с какой проблемой столкнулось ваше чадо. Для этого вы можете побеседовать с малышом, но только осторожно и ласкового, не пугая его резкими вопросами. Здесь главное найти правильный подход, ключик к его душевному состоянию, а если все ваши попытки сведутся к нулю, тогда вам стоит обратиться за профессиональной помощью.

Работа психолога с малышом поможет быстро диагностировать вид детского страха и определиться с методикой лечения. Как правило, у каждого специалиста на вооружении целый ряд различных методик, каждая из которых подбирается с учетом возрастных и индивидуальных особенностей. В целом лечение детских страхов у психолога практически в 100% случаев заканчивается полным выздоровлением малыша и восстановлением психологического равновесия.

Детские страхи в разном возрасте

Психологи отмечают, что страх в принципе не имеет ограничений по возрасту, т.е. у детей в любом возрасте может сформироваться фобия, если для этого имеются предпосылки. Рассмотрим самые распространенные детские страхи у детей в разных возрастных категориях.

Дети в возрасте от 0 до 3 лет

- С первого года жизни дети подвержены страху перед новой обстановкой и незнакомыми людьми.
- В возрасте 2-х и 3-х лет дети особенно боятся потерять маму.
- Страх темноты также распространен среди детей этой возрастной группы.
- Все малыши боятся остаться в одиночестве, даже на минутку.

Дети в возрасте от 3 до 5 лет

- В возрасте трех-пяти лет ребенок панически боится одиночества.
- Страх темноты нередко перерастает в серьезную фобию.
- В этом возрасте может сформироваться страх замкнутого пространства.
- Малыши во сне нередко отождествляют реальных людей со страшными персонажами из мультфильмов и сказок, в силу чего формируется страх перед сном.

Дети в возрасте от 5 до 7 лет

- Дети дошкольного возраста начинают бояться наказаний.
- Страх перед сном набирает силу, так как с развитием фантазии ночные кошмары становятся более разнообразными.
- Страх смерти (родителей, своей).
- Дети могут начать бояться окружающего мира, в частности, собак.
- С «легкой» руки родителей у ребенка зарождается страх перед ДТП, пожарами и прочими несчастными случаями.
- Так как в этом возрасте малыш готовится к школе, у него возникает боязнь нового коллектива, смены обстановки.



Рекомендации для родителей, как бороться со страхами

Вы, как родитель, ни в коем случае не должны отворачиваться от своего ребенка в сложную для него минуту. Поддержка от вас имеет большое значение для него, поэтому постоянно подпитывайте ваши отношения дружеской беседой, ласковыми словами и похвалой. Чтобы предотвратить развитие страхов у малыша, следуйте рекомендациям:

1. Никогда не ругайте его за его боязнь сделать что-либо. Таким образом, вы будете только усиливать его страхи.
2. Запомните, что ваш ребенок – уникален, поэтому не нужно сравнивать его с другими детьми.
3. Не запугивайте ребенка словами «У тебя не получится» или «Ты для этого еще мал». Вместо этого подбодрите его, сказав, что он молодец и самый лучший помощник.
4. Не смейтесь над его страхами, даже если для вас это кажется пустяком.
5. Всегда говорите малышу, как сильно вы его любите и цените! Пусть он купается в вашей любви и чувствует вашу поддержку.
6. Старайтесь больше проводить время на улице, пусть ребенок больше общается в кругу сверстников.
7. Дайте ему осознать, что он не одинок – вы, его надежная поддержка и опора, будете рядом, что бы с ним не случилось.
8. Если вы точно знаете, чего ваше чадо боится, то вместе с ребенком попытайтесь его побороть. Например, нарисуйте на бумаге то, чего он боится, и предложите ему уничтожить этот страх вместе с листом (разорвать, сжечь или просто скомкать и выбросить).
9. Если у вас не получается достучаться до крохи, отведите его на консультацию к психологу. Не затягивайте с посещением специалиста, так как, согласно

статистике, непобежденные страхи после достижения 13-14 лет могут перерасти в неврозы и серьезные фобии.



Какова бы ни была причина страха у вашей крохи, запомните, что только от вашей помощи и поддержки будет зависеть, сможет ли дитя перебороть фобию. Здоровья вам и вашей семье!