

КАК ПЕРЕСТАТЬ БОЯТЬСЯ.

Одни дети боятся собак и незнакомых людей. Других пугают громкие звуки и необычная еда. Третьи впадают в настоящую панику, когда в машину заползает паучок или жук. Случается, что ребенку страшно читать стихотворение на утреннике или просто оказываться в большой компании. У этих разных страхов есть общие признаки. Как понять, что страх причиняет ребенку страдания, снизить уровень тревожности и помочь ребенку справиться со своими переживаниями?



Роль страха в развитии ребенка

Страх — это необходимое для жизнедеятельности переживание, нормальная реакция, которая в большинстве случаев адекватна ситуации. Если бы у нас не было страха, ни мы, ни наши дети не могли бы выжить.

Страх грудного ребенка — это сигнал маме. Когда малыши реагируют на боль и дискомфорт — это очень резкая ситуативная реакция, которая нужна для того, чтобы мама могла прийти на помощь. Когда ребенок находится в близком слиянии с матерью, он чувствует себя в безопасности: в этом заключается суть привязанности. Развитие привязанности формирует у ребенка ощущение безопасности мира, что в дальнейшем придаст ему сил в процессе сепарации (отделения) от матери.

Самое заметное психологическое отделение от значимого взрослого происходит у ребенка к 3 годам. Если в этом возрасте малыш умеет распознавать свои чувства, то страх и тревога в таком случае могут стать для него как бы «родительской рукой», которая сможет его остановить в опасной ситуации. Когда ребенок волнуется («А стоит туда лезть или не стоит?», «А можно подойти к этой собаке?», «А стоит разговаривать с этим мужчиной?»), по сути, он слушает своего внутреннего родителя, который постепенно начинает в нем зарождаться.

«Если у ребенка нет страха и нет тревоги, сепарация и развитие вообще невозможны, только развитая психика может тревожиться и бояться.» — утверждают многие психологи.

Родители чаще беспокоятся, если их дети пугливы. Но есть и другая крайность — бесстрашные дети. Обычно они очень сложно отделяются от матери. В этом случае срабатывает система сообщающихся сосудов: если у ребенка нет страха, приходится кому-то этот страх брать на себя, так что за них тревожатся родители. Им приходится постоянно и во всем ребенка контролировать, проверять каждый его шаг. Это часто приводит к тому, что бесстрашные дети более инфантильны. Они остаются «вечными» детьми, потому что все время находятся под опекой того, кому за них (то есть вместо них) страшно.

Степени проявления страха

- 1. Смушение.** Ребенок часто стесняется попросить что-либо, рассказать стихотворение. Это небольшой страх, который доставляет легкий дискомфорт.
- 2. Волнение.** В этом случае страха становится чуть больше. Мы начинаем переживать, что будет дальше. Волнение мешает подобрать правильные слова, не можем с какими-то задачами справиться.
- 3. Беспокойство.** Это более сильная степень проявления страха. Оно может доставлять дискомфорт и мешать мыслить позитивно.
- 4. Тревога.** Тревога связана с будущим. Ребенок тревожится, что может произойти что-то плохое. Одна из самых распространенных тревог связана со значимым взрослым, с мамой. *Вернется ли мама с работы, не случится ли с ней что-то страшное?* Классический страх темноты — это тревога.
- 5. Страх.** Это комплекс реакций, который связан с тем, что происходит в настоящем, прямо сейчас. В состоянии страха выделяется адреналин, повышается пульс, учащается дыхание. Если ребенок использует стратегию убегания от страха или агрессии, то страх закрепляется.
- 6. Паника.** Это очень высокий уровень проявления страха, который способен довольно сильно повлиять на все аспекты жизни.
- 7. Фобия и тревожное расстройство** полностью меняют жизнь и ребенка, и семьи.

Когда страхи становятся проблемой

Раньше считалось, что детские страхи ребенок перерастает, что они не создают ему проблем во взрослом возрасте, но последние исследования показали, что это не так. 7% детей страдают от тех или иных тревог и страхов, а к 20 годам — 20%. Это говорит о том, что тревога у детей нарастает. У современных детей высокий уровень тревожности и недостаточный навык совладания со страхами и тревогами.

Почему дети боятся

1. Детей слишком оберегают от трудностей

Современный мир, с точки зрения родителей, опасен, и дети в нем — особая ценность. Родители стараются обеспечить своему ребенку полную безопасность, оградить его от любых неприятностей. Усиление контроля и защищенности снижает способность ребенка справляться с миром. У него нет опыта борьбы со страхами. Задача справляться с трудностями перед современными детьми вообще не стоит. Чем больше защиты и комфорта (а это тенденция современного общества), тем больше страхов.

Задача — создать ребенку условия для получения опыта, когда он сможет побыть один и с чем-то справиться самостоятельно. Компетентность ребенка — когда он сам с чем-то справился — это как раз ключ к совладанию со страхами.

2. Дети слишком включены в жизнь взрослых

Ребенок сегодня знает обо всем, что происходит во взрослом мире. Если родители не могут себе представить, как они будут общаться без ребенка, это значит, что ребенок включен в их отношения. В результате у ребенка возникает гиперответственность, что приводит к так называемой «перевернутой иерархии»: ребенок становится главным в семье, и от этого ему очень страшно. В такой ситуации он понимает, что ему не на кого рассчитывать.

3. Родители слишком тревожатся

В таких семьях возникает цепная реакция: родители тревожатся — ребенок чувствует это, но не понимает причину. Потом родитель справляется с тревогой, но ребенок не видит выхода и объяснения состояния родителя, и тогда он ищет, куда «прилепить» тревогу. Взрослому необходимо рассказать ребенку о механизме, на который он опирается, чтобы бороться с тревожными переживаниями.

4. Дети чувствуют высокий уровень напряжения в обществе

Этот фактор очень влияет на детей. Его невозможно изменить, но обязательно нужно с ребенком об этом говорить. Объясните ребенку, как устроена жизнь в больших городах, какие проблемы бывают у взрослых, расскажите, почему тревога усиливается, когда людей становится больше.

Чем могут помочь родители

Если вы сможете хотя бы немного ослабить воздействие каждого из факторов, повышающих тревожность, то этим уже существенно улучшите состояние ребенка.

Конструктивное поведение, которое родители могут показать ребенку, выглядит примерно так: не «Давай убежим» или «Давай разрушим», а «Давай посмотрим на эту тревогу», «Ты сможешь». Если ребенок сумеет не прятаться от тревоги, находиться рядом с ней, это и будет опытом совладания с тревогой. То, чем мы можем помочь ребенку, — это быть рядом и развивать в нем способность смотреть на свой страх.

Часто родители берут на себя функцию «нападения». Например, запирают ребенка в темной комнате: «Справляйся со страхом». В результате такого подхода у ребенка может появиться травматический опыт. Другие родители предпочитают стратегию избегания, полностью избавляя ребенка от пугающей ситуации, — например, убирают все предметы, вызывающие тревогу, и полностью ограждают ребенка от переживаний. Обе эти стратегии в конечном счете только увеличивают страх и тревогу. Задача родителей — объяснять происходящее, делать мир более понятным, не впадая в крайности.

Источник:

Лекция Екатерины Жуйковой «Дом с привидениями» в Школе осознанного родительства «Большая Медведица».

Подготовила С.В.Повышева,
педагог-психолог Службы сопровождения замещающих семей.