

Как помочь ребенку избавиться от страхов и обрести уверенность в себе

Беспокойство, тревога, страх — такие же неотъемлемые эмоциональные проявления нашей психической жизни, как и радость, восхищение, гнев. Некоторые страхи имеют временный характер, потому что обусловлены возрастом. Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их проявления, чаще всего исчезают бесследно. Если же они болезненно заострены или сохраняются длительное время, то это заслуживает специального внимания. Обычно это свидетельствует о каком-то неблагополучии, нервной ослабленности детей, неправильном поведении родителей, незнании ими психических и возрастных особенностей ребенка, наличии у них самих страхов, конфликтных отношений в семье.

В общем виде страх условно делится на ситуативный и личностный: ситуативный — возникает в необычной, шокирующей обстановке; обусловленный личностно — предопределен характером человека. Ситуативный и личностно обусловленный страхи часто дополняют друг друга.

Страх также бывает реальный и воображаемый, острый и хронический. Наличие устойчивых страхов говорит о неспособности справиться со своими чувствами, контролировать их, когда пугаются, вместо того чтобы действовать, и не могут остановить «разгулявшиеся» чувства. При длительно действующем страхе, искажающем эмоционально-волевою сферу и мышление, отношение окружающих воспринимается все более неадекватным образом. Это уже мнительность. Психические изменения под влиянием страха приводят к развитию труднопереносимой социально-психологической изоляции.

Однако следует иметь в виду, что большинство детей проходят в своем психическом развитии ряд возрастных периодов повышенной чувствительности к страхам.

Все эти страхи носят преходящий характер:

- от 1 до 3 лет — главным персонажем страшных сновидений чаще оказывается Волк;
- от 3 до 5 лет — возраст эмоционального наполнения «Я» ребенка. Часто встречается триада страхов: одиночества, темноты и замкнутого пространства. После трех и особенно четырех лет к Волку и Бабе Яге присоединяются Кощей Бессмертный и Бармалей с общими у них чертами: черствостью, злом, коварством. Воплощая собой наказание, сказочные персонажи появляются в воображении детей, боящихся быть наказанными. Значительно меньше страхов у детей, имеющих возможность общения со сверстниками;
- от 5 до 7 лет — интенсивно развиваются абстрактное мышление, способность к обобщениям, осознание категории времени и пространства, поиск ответов на вопросы: откуда все взялось, зачем живут люди? Формируются опыт межличностных отношений, система ценностей, чувство родства, дома. Типичны для этого возраста страхи перед чертями как нарушителями социальных правил и устоев, а заодно и как представителями потустороннего мира. Этим страхам больше подвержены послушные дети. Ведущим страхом старшего дошкольного возраста является страх смерти.

Прежде чем начать помогать детям в преодолении страхов, необходимо выяснить, каким конкретно страхам они подвержены (в литературе выделено 29 видов страха). Страхи, проявляющиеся в поведении ребенка, отражают далеко не полную картину его внутренних, часто неотделимых от опасений, страхов.

Наиболее адекватный путь — отношение к страхам без лишнего беспокойства и фиксации, чтения морали, осуждения и наказания. Нужно и самим родителям самокритично задать себе вопросы: какие страхи у нас самих были в детстве и чего мы боимся сейчас? Общие страхи должны устраняться общими усилиями, совместными мероприятиями, той же игрой, преодолевающей страх. Более действенным будет воздействие на причину страха, порождающие его условия и обстоятельства. Решиться помочь детям полностью избавиться от страха — это значит принять активное участие в их жизни. Но активность не означает постоянную возможность вмешиваться в личную жизнь детей. Главный фактор, препятствующий избавлению детей от страхов, — неблагополучное нервно-психическое состояние самих родителей и конфликты в семье. В этом случае необходима предварительная помощь всей семье в целом, только после этого имеет смысл проведение методик преодоления страхов детьми.

С помощью рисования удастся устранить страхи, порожденные воображением ребенка, а также страхи, основанные на реальных травмирующих событиях, но произошедших достаточно давно и оставивших не очень выраженный к настоящему времени эмоциональный след в памяти ребенка. При использовании игры для преодоления страха психотерапевтический механизм заключается в перемене ролей, когда не боящийся в жизни взрослый и испытывающий страхи ребенок ведут себя противоположным образом.