Детские страхи

Страх — эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию ребенка и направленная на источник действительной или воображаемой опасности. В отличие от боли и др. видов страдания, вызываемых реальным действием опасных факторов, страх возникает при их предвосхищении.

В зависимости от характера угрозы интенсивность и специфика переживания страха варьирует в достаточно широком диапазоне оттенков: опасение, боязнь, испуг, ужас. Если источник опасности неопределенен или неосознан, возникающее состояние называется тревогой. Функционально страх служит предупреждением о предстоящей опасности, позволяет сосредоточить внимание на ее источнике, побуждает искать пути ее избегания. В случае, когда он достигает силы аффекта (страх панический, ужас), он способен навязать стереотипы поведения — бегство, оцепенение, защитную агрессию.

В социальном развитии человека страх выступает как одно из средств воспитания: так, сформированный страх осуждения используется как фактор регуляции поведения. Поскольку в условиях общества индивид пользуется защитой правовых и других социальных институтов, повышенная склонность к страху лишается приспособительного значения и традиционно оценивается негативно.

Сформированные реакции страха сравнительно стойки и способны сохраняться даже при понимании их бессмысленности. Поэтому воспитание устойчивости к страху обычно направлено не на избавление от него, а на выработку умений владеть собой при его наличии. Неадекватные реакции страха наблюдаются при различных психических заболеваниях. В данной работе мы рассмотрим возможности коррекции страхов в детском возрасте с точки зрения когнитивно-поведенческого подхода.

1. Условия устранения страхов у детей.

Существуют две взаимоисключающие точки зрения в отношении уже возникших страхов. По одной из них, страхи — это сигнал к тому, чтобы еще больше оберегать нервную систему ребенка, предохранять его от всех опасностей и трудностей жизни. Подобной точки зрения могут придерживаться некоторые врачи и педагоги, советующие обеспечить лечебно-охранительный режим, полностью исключить чтение сказок, просмотр мультфильмов и остальных телепередач, посещение новых мест. Такие советы родители воспринимают как необходимость ограничения самостоятельности, усиления опеки и начинают беспокоиться еще больше, чем раньше. И получается, что ребенок еще больше изолируется от окружающего мира, контактов со сверстниками и оказывается в замкнутой семейной среде, продолжая общаться только с тревожно-мнительными

взрослыми, будучи все больше подверженным страхам, опасениям и сомнениям. Противоположный взгляд состоит в игнорировании страхов как проявлений слабости, безволия или непослушания. «Страхи не замечают, ребенку не сочувствуют, над ним иронизируют, смеются, а то и наказывают за проявления трусости и малодушия. Последнее как раз и будет следствием бездушной или репрессивной тактики родителей, ибо дети все более боятся признаться не только в своих опасениях и страхах, но и в переживаниях вообще». Так со страхами, как интимными переживаниями, выплескиваются и доверие, искренность, открытость в отношениях с детьми. Жестокость же и бесчувствие, культивируемые в таких семьях, деформируют характер детей, также де страдающих в подростковом, юношеском и взрослом возрасте от человеческих чувств и переживаний.

Страх, следовательно, можно в ряде случаев устранить и такими крайними мерами. Но какой ценой! К тому же система тотальных предохранений, искусственная изоляция ребенка рухнет как карточный домик при столкновении с жизнью в более старшем возрасте, а закрытость чувств, двойственность в характере далеко не всем окружающим придутся по душе в дальнейшем. «Единственно приемлемым вариантом будет отношение к страхам без лишнего беспокойства и фиксации, чтения морали, осуждения и наказания. Если страх не выражен, проявляется временами, то лучше всего отвлечь ребенка, загрузить интересной деятельностью, поиграть с ним в подвижные, эмоционально насыщенные игры, выйти на прогулку, покататься с горки, на санках, лыжах, велосипеде. Тогда многие страхи рассеиваются как дым, если к тому же ребенок чувствует поддержку, любовь и признание взрослых, их стабильное и уверенное поведение». Из этого следует, что чем больше проявляется интерес к чему-либо, тем меньше страхов, и, наоборот, чем больше ограничен круг интересов и контактов, тем больше фиксация на своих ощущениях, представлениях, страхах. В большинстве случаев страхи уходят сами, так и не заявив о себе в полный голос. Звучащая в них тема перестает волновать ребенка, и он забывает свой страх, поглощенный новыми впечатлениями. С возрастом происходит интеллектуальная переработка страхов, они все более теряют эмоциональное звучание и наивно-детский характер. Если упоминание о Бармалее способно вызвать дрожь у 3-4-летних детей, то подросток откровенно рассмеется. Однако тот же подросток может бояться смерти родителей и войны, что аналогично страху смерти, скрывающемуся у малышей в образе Бармалея. Природа не терпит пустоты, и страхи, как форма познания и отражения действительности, наполняют каждый раз, жизненное пространство ребенка, заставляя его по-новому осмысливать жизненные ценности и отношения окружающих его людей. Таким образом, страхи детей требуют каждый раз пристального внимания и серьезного изучения со стороны взрослых. Тогда можно будет своевременно предпринять ряд соответствующих мер и не допустить чрезмерного разрастания страхов, перехода в подростковом возрасте в более или менее

устойчивые черты личности, подрывающие активность и уверенность в себе и препятствующие полноценному общению с окружающими людьми.

Иногда страхи трудноустранимы только потому, что мы пытаемся воздействовать на их внешнюю сторону, не учитывая характер страха, его смысл и значение. Более эффективным будет воздействие на причину страха порождающие его условия и обстоятельства. Так, вместо того чтобы бороться с воображаемым страхом волка или Кощея, нужно проанализировать возможные причины этих страхов, нередко находящиеся в сфере семейных отношений, в частности в конфликтном поведении отца, раздраженного и угрожающего наказанием. Также и устойчивый страх Бабы Яги может говорить о том, что матери необходимо пересмотреть свои отношения с ребенком, сделать их более теплыми, непосредственными и откровенными.

Решиться помочь детям полностью избавиться от страха — это, значит, принять активное участие в их жизни. Но активность не означает, что можно беспардонно вмешиваться в личную жизнь детей, грубо пытаться тренировать их волю, заставляя без всякой подготовки пробегать многокилометровую дистанцию с препятствиями в виде страхов. Подобное преодоление страхов обрекает на еще более острое ощущение своей беспомощности и неспособности оправдать ожидания взрослых. Поэтому не столько к страхам, сколько к самому ребенку нужен особый психологический подход, основанный на понимании его чувств и желаний, укреплении «я» и перестройке при необходимости характера и отношений с людьми.

Чтобы оказывать воздействие на страхи, нужно, прежде всего, установить контакт с самим ребенком, подразумевающий доверительное отношение к нему, как условие развития его творческих возможностей и веры в себя. «Отправная точка любого психотерапевтического воз¬действия—это принятие чувств и желаний детей и их самих такими, какие они есть, что позволяет индивидуализировать воздействие на ребенка и сделать его более результативным».

Если же пытаться вместо устранения страхов «выяснять отношения с ребенком» или считать его безнадежно упрямым и неспособным к переменам, то вряд ли он сможет проявить активность и преодолеть страх. Мы не случайно придаем такое большое значение взаимоотношениям родителей и детей, ведь они сказываются самым существенным образом при устранении страхов.

Затрудняют устранение страхов и непримиримость к ним взрослых, категоричность принимаемых по поводу страхов решений, а также недоверие к способности детей избавиться от страха, как и возведение в абсолют любых ошибок на этом пути, т. е. установки или проявления характера взрослых членов семьи, и сами по себе осложняющие отношения с детьми. Необходимо также терпение при работе с детьми по устранению страхов, так как она не всегда дает незамедлительные результаты. В немалой

степени это зависит и от способностей детей перестраивать отношения и наполнять свою жизнь новым содержанием. Нередко ожидаемый эффект снижается из-за быстрой утомляемости ребенка, нервности.

Заключение

Успешность устранения страхов во многом зависит от знания не только их причин, но и особенностей психического развития. Так, страхи, возникающие в процессе общения с родителями и сверстниками, отличаются от страхов, рожденных воображением ребенка или в результате испуга. Соответственно в первом случае речь идет о внушенных, во втором - о личностно обусловленных и в третьем - о ситуационно возникших страхах. Нередко все эти механизмы развития страхов сочетаются между собой, образуя их сложно мотивированную структуру.

Страхи, возникающие в результате психологического заражения или внушения, устраняются не только воздействием на ребенка, но и в результате изменения неадекватно сформировавшихся отношений родителей. Личностно обусловленные страхи могут быть устранены и оказанием помощи непосредственно детям, в то время как ситуационные страхи требуют комбинированного подхода. Во всех случаях целесообразно смотреть на страхи не столько глазами взрослых, сколько глазами детей. Понимание чувств и желаний детей, их внутреннего мира, а также положительный пример родителей, самокритичное признание своих недостатков и их преодоление, перестройка неправильных, неадекватных отношений с ребенком, гибкость и непосредственность в воспитании, уменьшение тревожности, излишней опеки и чрезмерного контроля создают необходимые предпосылки успешного устранения страхов. Нельзя винить, тем более ругать и наказывать ребенка за то, что он боится, такой беззащитный и несчастный, поскольку он во всем зависит от родителей, несущих персональную ответственность за его самочувствие и способность противостоять внутренним угрозам.