

Детските страхове – как да помогнем на детето да се справи?

Какво представляват детските страхове и как да се справим с тях? Като правило, реакцията на възрастните по отношение на детските страхове е много разнообразна. Някои родители са силно притеснени, като са склонни да прибегнат дори до успокоителни лекарствени препарати. Други не обръщат никакво внимание на преживяванията на детето, като смятат, че те ще отшумят от само себе си с времето. Трети започват да го укоряват, като са убедени, че то си измисля страховете с цел да получи облаги и привилегии. И само малка част от родителите взема правилно решение и търси квалифицирана помощ от детски психолог.

Игнорирането на детските страхове е в състояние значително да влоши ситуацията и да доведе до възникване на сериозни усложнения. Ако не бъде обърнато съответното внимание, те мога да нанесат значителни поражения върху детската психика. Голяма част от комплексите и фобиите, които са присъщи за възрастните, имат своето начало в детството и са свързани с детските страхове.

Същност на детските страхове

Каква е същността на детските страхове и каква е природата на техния произход? Страхът е емоционална реакция на психиката спрямо въздействието на факторите на заплахата. Тяхната специфика се изразява в това, че реална опасност като правило не съществува, а самото възникване на проблема е обусловено от богатството и яркостта на детското въображение. Негов източник би могло да бъде обкръжението на детето и в частност – възрастните, които понякога прекалено емоционално обсъждат в присъствието на детето проблемни житейски ситуации (пожари, природни бедствия, транспортни произшествия, нещастни случаи и др.). Често източник на детски нощни страхове може да се окаже и страшна сцена от филм. Децата невинаги са в състояние да различат истината от филмовия замисъл, реалното от въображаемото, а това поражда страхове.

Причини за възникване на страхове у децата

Съществуват различни причини за проявата на детските страхове. Обикновено те са скрити много по-дълбоко, отколкото ни се струва: там, където възрастните не се досещат да ги потърсят. Психолозите определят основните от тези причини:

1. Колкото и да изглежда странно, но урбанизацията е дала своята огромна лепта за възникване на детските страхове.

Детето може да се почувства самотно, уморено от постоянното изобилие от нова, често абсолютно ненужна информация. Освен това децата, особено живеещите в големите градове, често страдат от хипертрофиралата опека на своите родители, което се отрзява неблагоприятно върху детската психика, прави детето неуверено в себе си и боязливо.

2. Недостатъчното общуване с възрастните не е безобидно.

Никакви компютърни игри, телевизия, както и най-скъпите играчки не могат да заместят значимостта на живото човешко общуване с детето. Отсъствието на тесен емоционален контакт с родителите в повече от половината от случаите е причина за възникване на детските страхове. Често за преодоляването им е достатъчно да се

прекарва повече време с детето. И не просто родителите да са наоколо, а именно да общуват с децата си: да играят заедно, да се разхождат, да четат с тях.

3. Съществува и следната закономерност:

Тези деца, които не получават необходимото за възрастта им физическо натоварване, много по-често се сблъскват с проблемното възникване на детски страхове.

4. Доминантното поведение на майката също е причина за възникване на детски страхове

Ако майката заема лидерска роля в семейството и си позволява властно и агресивно поведение по отношение на останалите му членове, то е много вероятно в подобен случай у детето да се проявят страхове.

5. Кавгите и конфликтите в дома на детето също почти неизбежно водят до поява на силни детски страхове.

Детето ненапълно осъзнава какво се случва в семейството му, но прекрасно чувства, че нещо не е наред. И тези тревоги се вълпяват в страхове, макар истинските причини за тях да си остават загадка за родителите.

Диагностика на детските страхове

В своята същност детските страхове са много сходни и се базират на основни типични характеристики на детската психика.

Могат да се обособят два основни типа детски страхове:

1. „Неми” страхове: детето отрича наличието на проблема, но той е абсолютно очевиден за родителите. Тук най-често се отнасят страховете от животни, силни звуци, непознати хора и непривична обстановка.
2. „Невидими” страхове – тук обратно, детето осъзнава страховете си, а възрастните, напротив, не забелязват никакви признаци на присъствието им. Невидимите страхове са много по-разнообразни. Най-често срещаните са:
 - ⇒ Страх от наказание за някакво провинение: то може да бъде и толкова незначително, че възрастните да не му обърнат внимание. Наличието на подобни страхове е свидетелство за сериозни дефицити във взаимоотношенията на детето с неговите родители и може да се свърже с прекалено строго отношение от страна на родителите. В тези случаи е необходимо родителите да преразгледат моделите на своето поведение, за да бъдат избегнати по-сериозни проблеми.
 - ⇒ Страх от кръв: много деца при вида на капки кръв от раната на собственото си коляно изпитва панически страх. Това е абсолютно неконтролируемо чувство за детето и е необходимо да се отнасяме към него с уважение. Страхът от кръвта се основава на непознаването на човешката физиология: на детето му се струва, че кръвта му ще изтече и то ще умре. Всъщност, страхът от кръвта е производен на страха от смъртта.
 - ⇒ Страх от загубата и смъртта на родителите: това е често срещана разновидност на детските страхове, която понякога се подхранва от самите родители.

Фактът, че детето не говори за своите страхове, не означава, че те не съществуват. Тогава, когато родителите отричат съществуването им и не виждат

необходимост да се работи с тях, те могат да протичат безсимптомно. В такива случаи негативните последици върху детската психика биха били в пъти по-тежки, отколкото ако родителите признават проблема и помагат на детето си да преодолее страховете си. Родителите, които проявяват мнителност и прекалена емоционалност, могат да усложнят ситуацията, създавайки около нея излишна суматоха, насочвайки и закрепвайки вниманието на детето върху съществуващия проблем. Работата с детските страхове е свързана с това те бъдат осветлени и идентифицирани, за да се помогне на детето да ги забрави, без да се насочва вниманието му към тях.

Срещат и ситуации, в които родителите неволно и несъзнавано могат да проектират собствените си страхове върху своите деца. Обикновено това са страхове от загуба и смърт на родителите, които рано или късно изпитва всяко дете; страх от наказания и др. Като правило, ако родителите успеят да свържат въпросните ситуации с емоционалните преживявания на детето си, то преодоляването им би било много по-бързо и по-лесно.

Как да стигнем до причините за детските страхове?

Успешното преодоляване на детските страхове е свързано с откриването на причините за тях. Всеки родител би могъл да използва няколко лесни начина за идентифицирането им. Разбира се, на първо място е необходимо да говорите с детето за това, което го вълнува и което преживява – спокойно, с разбиране и подкрепа, с доверие – като с равен!

Рисуване: помолете детето си да нарисова това, което го тревожи и плаши. Молбата трябва да бъде поднесена в много мека и тактична форма и в никакъв случай не трябва да притежава заповеден характер. Ако детето не обича да рисува, може да му предложите пластелин. Оставете го само да избере с какво средство да изрази емоциите и преживяванията си, без да му натрапвате мнение и препоръка!

Ако все пак тези начини не помогнат, може да предложите на детето си да измисли приказка, в която да се разказва за онова, което го тревожи и плаши. Този начин помага да се открият детските страхове след петата година от възрастта. Обезателно запишете приказката на лист.

Друг начин да бъдат победени страховете у детето е разговор на темата, която го вълнува. Говорете с детето си на достъпен за него език, задавайте въпроси на достъпно за неговото разбиране ниво. Не трябва да се изисква отговор на всяка цена, необходимо е да му се даде време да помисли. В никакъв случай не бива да се насочва вниманието на детето към някаква конкретна причина за страх, тъй като това би могло да доведе до възникване на нов страх.

Възрастова класификация на детските страхове:

Детските страхове при деца от 5 до 7 години:

Във възрастта от 5 до 7 години детските страхове придобиват особено разнообразие. Кръгзорът на детето се разширява, а заедно с него в живота на малкия човек могат да се появят нови страхове.

Нощните страхове придобиват нова форма - детето започва да се страхува да заспива, тъй като сънува кошмари или страшни сънища, което значително натоварва психиката на детето.

Появява се страх от наказание, който е сериозен сигнал за това, че отношенията между родители и деца не са съвсем наред. Корекцията на детските страхове от наказание трябва да започне с промяна на подхода на родителите към процеса на възпитание на детето. Отдавна е приет фактът, че физическото наказание и прекалената строгост не водят до положителни резултати и причиняват по-скоро вреда.

У детето възникват страхове от животни, често от кучета – понякога те могат да се появят след разговори на възрастните или след гледане на телевизионни предавания. Често родителите усилват тези страхове, като излишно опекунават на детето и ограничават неговата свобода и самостоятелност.

Случва се в тази възраст детето да се сблъска с такова печално събитие в човешкия живот като смъртта. То не е в състояние да го осмисли напълно и затова у него се появява страх от собствената му смърт, от смъртта на родителите и близките. Страхът от смъртта може да се прояви в детската психика, водейки след себе си като последствие и страхове от стихийни бедствия, пожари, катастрофи и т.н.

Детските страхове от 7 до 11 години

При децата във възрастовия промеждутък от 7 до 11 г. се проявяват нови страхове, свързани с новия етап на техния живот: страх от училище; страх от групата, който е свързан със сложната адаптация в училище и потребността на детето да бъде прието; страх от получаване на лоша оценка и др.

Как да предотвратим появата на детски страхове? Препоръки към родителите:

- ⇒ Грижата за психичното здраве на детето трябва да започва още от неговото раждане. Детските психолози откриват важна закономерност: колкото по-спокойно протича бременността на майката, толкова по-рядко в последствие у детето възникват страхове. Емоционалният баланс по време на бременност ще обуслови и психичния комфорт на вашето дете.
- ⇒ Каквато и висока и отговорна длъжност да заема една майка в своята професия, тя трябва да помни, че детето не е неин подчинен и не му е необходим строг ръководител, а нежна и любяща майка. При децата на властни и строги родители страховете се проявяват много по-често и в по-тежка форма.
- ⇒ Не допускате детето ви да се чувства изоставено и ненужно. Дори и ако прекарвате голяма част от времето си в работа или ви се е родило друго дете, ако по някаква причина сте толкова уморени, че оставате без сили, въпреки това е необходимо, превъзможвайки себе си, да отделите време за своето дете. Така ще предотвратите появата у него на страх, че е изоставено и ненужно. Разбира се, не би било добре да попадате и в другат крайност и да развивате у детето си чувство за собствена изключителност и всевластност, тъй като егоистичното мислене също води до поява на страх от загуба на своята изключителност, което би могло да придобие характер на натраплива идея.
- ⇒ Старайте се да не ограничавате детето си от общуване с връстниците му – това би могло да доведе до поява на страхове от училищния живот.
- ⇒ Никога не сравнявайте детето си с другите деца и не му давайте пример с успехите на връстниците му. Това до голяма степен би занижило самооценката му и би било предпоставка за поява на страх от провал.
- ⇒ Никога не плашете детето си с кучета, лекари, полицаи или др. Подобни заплахи се приемат твърде буквално и сериозно от детето.

За щастие една част от детските страхове, най-вече характерните за определената възраст, имат временен характер и се поддават на корекция. Разбира се, в такива случаи е необходимо родителите да се отнесат с подбаваща сериозност и ангажираност. Ако не успеете сами да решите проблема с детските страхове и не знаете как да се справите с последствията от тях, би било добре да се обърнете за помощ към психолог. Като правило, проблемът би могъл да бъде отстранен във всеки, дори и в най-сложния случай, стига да не се отлага във времето, за да не бъде травмирана необратимо детската психика.