

Консультация педагога-психолога для родителей:

*Детский организм по природе своей
более хрупок, его естественные защитные
орудия слабы, поэтому родителям надо
уметь пускать в ход все, что может
укрепить и улучшить защиту.*

Е. А. Аркин

«СТРАХ, ТРЕВОГА, ТРЕВОЖНАЯ ЛИЧНОСТЬ».

Детские страхи — весьма распространенное неблагополучие в воспитании ребенка. Проявления детских и подростковых страхов весьма разнообразны. Некоторым детям свойственны ночные кошмары, когда ребенок просыпается с плачем и зовет мать, требует, чтобы взрослые спали вместе с ним. Другие отказываются оставаться одни в комнате, смотреть «страшные мультфильмы», боятся темноты, опасаются выходить на лестницу без взрослых, иногда возникают страхи за родителей, дети тревожатся, что с их мамой или папой что-нибудь случится.

Если в поведении ребенка возникли и укрепились страхи, это означает, что в его общении с родителями, в стиле воспитания допущены какие-то ошибки, что-то важное ускользнуло от внимания воспитателей. Здесь не надо сразу же торопиться помочь немедленно устранить страх. Иногда такой поспешностью можно принести больше вреда, чем пользы, не снять, а еще больше укрепить страх. Родителям полезно внимательно присмотреться к ребенку, заметить все ситуации, в которых появляются страхи. Прежде всего надо ответить на вопросы, что вызывает страх, какова личность ребенка, его характер. Для правильной помощи ребенку в преодолении страхов необходимо разделять понятия страха, тревоги и тревожной личности.

Страх — это специфическое острое эмоциональное состояние, особая чувственная реакция, проявляющаяся в опасной ситуации. Каждому здоровому человеку свойственно чувство страха, поскольку эта способность имеет большое значение для сохранения как человеческого вида, так и жизни отдельного организма. Бесстрашие, а точнее, храбрость — это способность человека, связанная с развитием воли, представляющая собой умение преодолевать страх. Страх вызывается всегда конкретной и близкой, уже наступившей опасностью.

От переживания страха следует отличать состояние тревоги. Описать его достаточно трудно, но в отличие от страха тревога — это переживание отдаленной и неясной опасности. Именно неопределенность не столько самого источника тревоги, сколько того, как этого переживания можно избежать или как устранить вызывающий его источник, характеризует ощущение тревожности.

Если страх одинаково присущ всем, то тревога проявляется у разных людей по-разному. Степень тревожности, испытываемая ребенком, непосредственно связана со стилем его воспитания.

Формированию такого неблагоприятного усиления тревожности способствует повышенная родительская требовательность при недостаточном учете возможностей ребенка. Ребенок постепенно приходит к ощущению, что он постоянно не соответствует предъявляемым требованиям, «не дотягивает» до них. Такая ситуация может возникнуть вне

связи с уровнем достижений ребенка: ощущение несоответствия требованиям может возникнуть как у отличника, так и у среднего ученика. Постепенно переживания ребенка могут зафиксироваться, стать устойчивой чертой личности. Для таких детей характерны пассивность, недостаточная самостоятельность, склонность не действовать, а мечтать, фантазировать, дети скорее в одиночестве придумают себе фантастические приключения, чем будут активно стремиться к накоплению реального опыта в совместных занятиях с другими детьми.

Если родители, чьи дети испытывают страхи, внимательно приглядятся к их привычкам, характеру, они обязательно заметят проявления такой повышенной тревожности, увидят черты тревожной личности.

Стало быть, тревожность и страхи связаны? Да, дело обстоит именно так. Страхи характерны для поведения именно тревожных детей. Поясним, в чем механизм этой связи.

Тревожный ребенок постоянно находится в состоянии повышенной тревожности, он ощущает, что «не дотягивает» до требований родителей, не совсем такой, каким его хотели бы видеть. Тревожность может фиксироваться еще и потому, что наряду с завышенными требованиями к ребенку он может оказаться в ситуации повышенного оберегания, чрезмерной заботы, предосторожностей. Тогда у ребенка возникает ощущение собственной незначительности. Вызывая умиление без усилий, ребенок начинает думать о себе как о чем-то бесконечно, малом и уязвимом, а окружающий мир наполняется опасностями. Неуверенность ребенка возникает часто и при противоречивых требованиях, когда отец задает очень высокие требования, а мать склонна занижать их и все делать за ребенка. В особо гротескных случаях, по меткому выражению одного автора, мамы буквально пытаются «не жить вместе с ребенком, а жить вместо ребенка». Все это повышает неспособность ребенка к принятию решений и усиливает чувство опасности, чувство повышенной тревожности.

И теперь достаточно любого относительно нейтрального раздражителя, чтобы постоянное ощущение тревожности как бы «нашло себя», ребенку необходимо найти какой-то непонятный для него источник неосознаваемых в своей причине тягостных переживаний тревоги. «Кристаллизация» чувства повышенной тревожности на определенном объекте превращает неопределенную тревожность в конкретный страх. Именно поэтому для одних детей мультфильм с людоедом или сказки про Бабу-ягу — забавное развлечение, а для других — образы, вызывающие острый страх.

Часто спрашивают, можно ли читать детям страшные сказки, разрешать смотреть телевизор? Ответ один: если ваш ребенок не испытывает повышенной тревожности, ему не страшны ни кинофильмы, ни сказки. Для ребенка, находящегося в состоянии повышенной тревожности, любой подходящий случай может стать поводом к тому, что страх приобретет конкретный характер. Ребенок может услышать шум драки и начнет бояться выходить на улицу; из разговоров узнает, что обокрали соседей, и станет бояться воров; посмотрел мультфильм и начал бояться волка; узнал, что у одной девочки тяжело заболела мама, возникает опасение за здоровье родителей. Вполне естественно, что родители пытаются ясными, разумными и убедительными доводами отговорить ребенка от его страхов. Чаще всего это оказывается безуспешным. Причинность многих детских страхов не в устрашающих образах как таковых, а в лежащей за ними повышенной тревожности, ослаблении чувства безопасности, причины которых — в неправильных взаимоотношениях с родителями.

Как помогать детям в преодолении страха?

Это очень важный вопрос. Наблюдения психологов показывают, что именно в попытках помочь детям справиться со страхами родители совершают много ошибок. Часто действия взрослых не только не устраняют переживания детей, а еще больше усиливают страхи. Надо обязательно иметь в виду, что, когда у ребенка возник конкретный, страх, ему стало легче: переживания нашли свое внешнее проявление. Теперь он может на что-то пожаловаться, попросить о помощи. Однако понятно, что помочь ребенку можно только в том случае, если

устраняется сама внутренняя причина, вызвавшая страх. Но родители обычно направляют свои усилия на борьбу с конкретным страхом, с тем, чего именно боится ребенок.

Крайне ошибочными следует считать попытки некоторых родителей дискредитировать страх, показать ребенку его нелепый характер. Мама включает и выключает свет, демонстрирует, что в комнате никого нет, папа залезает под шкаф, под диван и убеждает ребенка, что никаких страшных зверей нет, родители объясняют ребенку, как хорошо работает милиция, какие прочные в их квартире замки, как бы уверяя ребенка, что ему не угрожает никакая опасность. Бесполезность таких воздействий очевидна — они не затрагивают причинности состояния ребенка, а вот вред, который часто наносится детям, не всегда уясняется родителями. Действительно, если ребенок с повышенной тревожностью начал испытывать страх, конкретный страх, это приводит к известному облегчению его внутренних переживаний. Он обращается за помощью к родителям, а они начинают своими действиями как бы косвенно убеждать ребенка, что его страх все же имеет какие-то основания: не зря же мама показывала все предметы в комнате, а папа освещал все фонариком, ведь есть же на свете настоящие волки, а не только волки на экране, а вполне может быть, что замок сломается и милиция не успеет подоспеть вовремя. Иными словами, пытаясь показать ребенку нелепость его страхов, родители обычно получают обратный эффект, еще более фиксируют страх, заставляют ребенка находить все новые и новые обоснования своих беспокойств.

Как же надо поступать, что делать и чего не делать родителям, если их дети испытывают страхи? Главное, что нужно делать родителям в таких случаях, — это устранять основные причины повышения общей тревожности ребенка. Для этого заставьте себя внимательно присмотреться к ребенку, к самим себе, ко всей ситуации в семье в целом. Необходимо критично пересмотреть свои требования к ребенку, обратив внимание на то, не слишком ли родительские запросы превышают реальные возможности ребенка, не слишком ли часто он оказывается в ситуации «тотального неуспеха». Родителям надо помнить, что ничто так не окрыляет ребенка, как удача, радость от хорошо выполненного, даже самого маленького дела, и ничто так не в состоянии заглушить в ребенке чувство самоуважения, усилить чувство тревожности, как часто повторяющиеся неудачи. Тогда станет ясно, по какому пути должны направлять свое воспитание родители, дети которых испытывают страхи. Родители должны всеми силами повысить чувство уверенности ребенка в себе, дать ему переживание успеха, показать, как он силен, как он может, приложив усилия, справиться с любой трудностью. Очень полезно пересмотреть применяемые методы поощрения и наказания, оцепить: не слишком ли много наказаний? Если это так, усилить поощрения, направить их на повышение самоуважения, на подкрепление самооценки ребенка, на воспитание уверенности и усиление чувства безопасности.

Именно тогда, когда ребенку трудно, когда он охвачен тягостным переживанием, родители могут с наибольшей полнотой проявить свою любовь, свою родительскую нежность. Помочь ребенку справиться со страхами — это значит пережить совместную радость от обретенной победы над самим собой. Это будет вашей общей победой, потому что измениться нужно не только ребенку, но и его родителям. Не стоит жалеть труда для достижения такой победы, ведь наградой будет ваш собственный ребенок — освобожденный от страха, а значит, подготовленный для обретения нового жизненного опыта, открытый для радости, для счастья.

Игры, которые помогут ребенку незаметно преодолеть страх темноты:

1. "Зверушки в норке"

(для детей от 3-4 лет)

Ложась с ребенком в постель при включенном свете, накройте одеялом и приговаривайте примерно следующее: "Мы с тобой маленькие белочки (зайчики, мышки - кто ему больше нравится), мы лежим в нашей уютной норке. Там, на улице, темно, холодно, идет дождь, воет ветер, а у нас с тобой тепло, тихо, уютно. И никто к нам не придет, никого мы не пустим. В нашей норке толстые стены, нам никто не страшен".

Говорить следует спокойным голосом, чтобы ребенок расслаблялся и постепенно засыпал.

Утром можно сыграть, как к зверюшкам попытался залезть в норку злой волк (роль которого можно периодически предлагать и ребенку), а зверюшки его прогнали. Вечером же этого варианта следует избегать, чтобы ребенок не перевозбудился.

2. "Бобры"

(для детей 3-6 лет)

Охотник пытается поймать бобра (или бобров, если играют несколько детей). Бобер прячется от него под столом, накрытым скатертью, свисающей до пола, и сидит там, пока не убедится в том, что охотник ушел и можно вылезать. Время сидения в темноте следует понемногу увеличивать. (Например, охотник может сказать, что он сейчас обшарит соседнюю рожицу - то есть выйдет в соседнюю комнату - и вернется.) Бобра же надо постепенно побуждать к тому, чтобы он не просто прятался, а придумывал, как ему защитить свое жилище.

3. "Кто притаился в темноте?"

(для детей 4-8 лет, игра использовалась И. Я. Медведевой)

Эта игра проходит гораздо оживленнее, если в ней участвуют несколько детей. Ребенок (он называется своим, а не вымышленным именем) ложится на кровать или на два сдвинутых кресла и делает вид, будто засыпает. Поначалу свет выключается понарошку, но со временем можно будет делать это и по-настоящему. Внезапно в темноте ребенку чудится какое-то лохматое чудовище. Он дрожит от ужаса, хочет закричать, позвать маму, но потом собирается с духом, встает, зажигает свет... И выясняется, что чудовище - это маленький, милый котенок (изображаемый либо куклой, либо другим ребенком).

Для детей 6-8 лет эту игру можно усложнить. Пусть ребенок попытается жестами изобразить то, что ему привиделось в темноте, а другие дети попробуют отгадать. (В следующий раз, когда пантомимические возможности будут исчерпаны, можно называть первую и последнюю буквы загаданного слова.) Тому, кто отгадает, присуждаются очки.

4. "В темной норе"

(для детей 4-5 лет, игра предложена М. И. Чистяковой)

Два друга, Утенок и Зайчонок, пошли гулять. По дороге им встретила Лиса. Она заманила друзей в нору, пообещав им угощение. Но когда малыши пришли к Лисе, она открыла дверцу в свою нору и предложила им зайти первыми.

Только переступили порог Утенок и Зайчонок, как Лиса быстро закрыла дверцу на крючок и засмеялась: "Ха-ха-ха! Ловко я вас провела. Побегу я теперь за дровами, разведу огонь, вскипячу воду и брошу в нее вас, малышей. То-то вкусное у меня будет угощение!" Утенок и Зайчонок, оказавшись в темноте и услышав насмешку Лисы, поняли, что попались. Утенок заплакал и стал громко звать свою маму. А Зайчонок не плакал, он думал. И наконец предложил Утенку вырыть подземный ход. Вскоре в небольшую щелку проник свет, щелка становилась все больше и вот друзья уже на воле. Утенок и Зайчонок обнялись и радостные побежали домой. Пришла Лиса с дровами, открыла дверцу, осмотрела нору и замерла от удивления: в норе никого не было!

Норой должно служить помещение, в котором нет естественного освещения (коридор, кладовка и т. п.). Дети роют подземный ход, скребя пальцами по двери. Взрослый ведущий через некоторое время начинает потихоньку приоткрывать дверь.

Если у ребенка нет партнера на роль второго зверька, пусть он либо изображает обоих персонажей (скажите ему, что так даже интереснее: он может говорить на разные голоса или взять в партнеры мягкую игрушку), либо попадает в лисью нору один.

5. "Кукольные прятки"

(для детей 4-6 лет)

В этой игре спрячутся не дети, а игрушки. Причем некоторые спрячутся в освещенном помещении, а некоторые - в темном (днем - в комнате с плотно задвинутыми шторами, вечером - при включенном ночнике). За игрушку, найденную в темноте, дается больше очков, чем за лежащую на свету. Поначалу подыгрывайте ребенку, оставляйте игрушки в затемненной комнате на видном месте.

6. "Смелый разведчик"

(для детей 5-8 лет)

Можно играть в компании, а можно вдвоем со взрослым. Лучше воплести эпизод про смелого разведчика в развернутую игру в войну, чтобы все получилось естественней и интересней. В какой-то момент ребенок (называемый, опять-таки, своим настоящим именем) получает задание сходить ночью на разведку. В затемненном помещении раскладывается оружие, принадлежащее врагу. Ребенок должен все сосчитать и доложить командиру. Командир награждает его медалью за отвагу.

Для того чтобы помочь ребенку преодолеть страх, родителям необходимо, в первую очередь понять, что кроется за страхом ребенка, найти корни его возникновения, а именно – критически взглянуть на взаимоотношения с ребенком, на взаимоотношения в семье в целом, на манеру воспитания: пересмотреть требования, предъявляемые ребенку, обратив внимание на то, не слишком ли родительские запросы превышают реальные возможности ребенка, не слишком ли часто он оказывается в ситуации «тотального неуспеха». Следует помнить, что ничто так не окрыляет ребенка как удача, радость от хорошо выполненного, даже самого маленького дела, и ничто так не в состоянии заглушить в ребенке чувство самоуважения, усилить чувство тревожности, как часто повторяющиеся неудачи. Тогда станет ясно, по какому пути должны направлять воспитание ребенка родители, дети которых испытывают страхи.

Используемая литература:

Спиваковская А. С.

Психотерапия: игра, детство, семья. Том 2. — ООО Апрель Пресс, ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999. - 464 с. (Серия «Психология — XX век»).

Материал подготовил
педагог – психолог Абанина О.А.