

У страха глаза велики (чего боятся дети)

Ребенок - загадка для родителей! Ему ничего не стоит забраться с приятелями на крышу высотного дома, сесть на ограждение и свесить ноги вниз. А вечером вы с трудом узнаете свое бесстрашное чадо в бледном, вздрагивающем от каждого шороха существе, - так подействовал на него фильм-"ужастик", показанный по телевизору. Чего на самом деле боится ваш ребенок? Какие страхи нормальны для его возраста, а какие - симптом нервного расстройства? И как родители могут тут помочь? Увы, многие из нас вообще уверены, что неврозы и депрессии - удел перегруженных проблемами взрослых. Между тем специалисты знают, что дети страдают неврозами гораздо чаще, чем взрослые. А неврозы взрослых практически всегда имеют корни в детском возрасте.

Чего боятся дети? Страхам здоровых ребят разного возраста всегда предшествует реальный повод: определенные житейские ситуации, фильмы, страшные истории, рассказанные приятелями. У детей до года наблюдается беспокойство при громких звуках или при приближении крупного предмета. Годовалые дети особенно чувствительны к волнению матери: мама улыбается - ребенок спокоен, мама напугана - страх овладевает и малышом. В 2-3 года у ребенка появляется страх боли, врачей, а также боязнь сказочных образов, олицетворяющих зло.

Дети в 6-7 лет начинают осознавать возможность собственной смерти и потери близких. У школьников появляются страхи, связанные с новой для них социальной ролью: страх порицания, боязнь не оправдать надежды родителей, учителей и товарищей.

Все перечисленные страхи относительно просты, понятны и, в той или иной степени, свойственны всем детям. И тем не менее, даже всем знакомые детские переживания требуют от родителей внимательного и тактичного отношения. Например, если ваш ребенок боится засыпать в темноте или оставаться один в комнате, ни в коем случае нельзя подвергать его "закаливанию" и запирает одного в темноте, чтобы "привыкал". В этом случае ребенок не только не избавится от своего страха, но приобретет еще и новый - страх родительского гнева или насмешки. А это уже невроз.

Вообще, чего бы ни боялся ваш ребенок, каким бы пустяком ни казался вам его страх, нужно показать ему, что вы его понимаете, что в его страхе нет ничего ненормального, что и вы, и все люди в его возрасте боялись темноты, или одиночества, или непонимания товарищей.

Многие родители относятся к детским страхам как к капризам и даже наказывают за них. Это неправильно и очень опасно. Ведь страх - одна из основных эмоций, свойственных людям. В нем нет ничего противоестественного. Если бы люди совсем ничего не боялись, то человечество давно бы вымерло. Страх предупреждает о возможной опасности, позволяет сосредоточить внимание на ее источнике, побуждает искать новые, менее опасные пути достижения цели. В этом проявляется эволюционное значение страха. Можно рассматривать страх и как этап становления самосознания человечества. Вспомните: первобытный человек испытывал суеверный ужас перед наступающей темнотой, грозой, огнем. И ребенок в своем психическом развитии как бы проходит все эти этапы развития человечества.

Если ребенок не встречает на этом пути понимания родителей, то просто замыкается в себе, пытается найти выход из своих переживаний самостоятельно. А не найдя такого выхода, заикливается на своем страхе и приобретает фобию.

Фобия - это страх, ставший навязчивым. Ребенок делается неуверенным в себе, молчаливым или, наоборот, вспыльчивым и агрессивным. С одной стороны, он понимает беспочвенность своего страха, а с другой - никак не может от него избавиться. Фобии могут быть различными. Самые распространенные - клаустрофобия (боязнь закрытых помещений), социофобии (страхи, связанные с общением), нозофобии (страхи различных заболеваний). Фобия - это уже симптом невроза.

Развитие невротических страхов у детей может быть обусловлено генетически. Поэтому родители с тревожно-мнительными чертами характера должны быть особенно внимательны к своим детям.

Не менее важна и хорошая, дружная обстановка в семье. Для душевного здоровья ребенка имеет значение не только то, как родители обращаются с ним, но и их отношения друг к другу. Для того чтобы у ребенка закрепился страх, вовсе не обязательны скандалы, достаточно того, что мать постоянно нервничала.

Невротические страхи устойчивы и, как правило, сопровождаются расстройствами вегетативного порядка (сердцебиением, жаром, ознобом, бессонницей, потерей аппетита). Очень важно при первых же проявлениях невротического страха обратиться к врачу. Через два-три месяца лечения неврозы обычно проходят.

Если при неврозе ребенок понимает необоснованность своих страхов и хочет от них избавиться, то при так называемых "бредовых" страхах дети убеждены, что им есть чего бояться. Ребенок становится подозрительным, постоянно отмечает враждебное отношение к себе со стороны окружающих, пытается от них защититься. Такого рода страхи особенно опасны и требуют немедленного обращения к психоневрологу.

К сожалению, не все родители понимают, сколь хрупка психика их ребенка. Неудачная насмешка или грубый окрик могут серьезно ранить его и привести к неврозу, который деформирует его характер.

К нам пришел новый термин - "качество жизни". Что это? Материальное благополучие, как думают многие? Нет, это прежде всего психологический комфорт личности. Проблема, однако, в том, что психологический комфорт не появляется вдруг, по нашему желанию. Его нужно долго и тщательно формировать, следя за психическим состоянием ребенка с самого рождения. И ответственность за этот процесс целиком лежит на родителях.