

Возрастные страхи у детей.

В самом общем виде страх условно делится на ситуативный и личностный. Ситуативный страх возникает в необычной, крайне опасной или шокирующей взрослого человека или ребенка обстановке, например при стихийном бедствии, нападении собаки и т.д.

Личностно обусловленный страх предопределен характером человека, например его повышенной мнительностью, и способен появляться в новой обстановке или при контактах с незнакомыми людьми. Ситуативно и личностно обусловленные страхи часто смешиваются и дополняют друг друга.

Страх также бывает реальный и воображаемый, острый и хронический. Реальный и острый страхи предопределены ситуацией, а воображаемый и хронический – особенностями личности.

Возрастные особенности проявления страхов:

8 месяцев – боязнь незнакомых людей.

1,5 года – беспокойство при долгом отсутствии матери, шумной обстановке в семье, боязнь врачей, боли, уколов.

После года – страх одиночества, иногда страх высоты, глубины.

2 года – страх наказания со стороны родителей, боязнь поездов, транспорта, боязнь животных (волков), уколов.

Младший дошкольный возраст – страхи сказочных персонажей, уколов, боли, крови, высоты, неожиданных звуков; типичные страхи: одиночества, темноты, замкнутого пространства.

Старший дошкольный возраст – страх смерти, страх смерти родителей, страхи животных, страхи сказочных персонажей, страх глубины, страшных слов, огня, пожара, нападения, войны. У девочек: страх заболеть, наказания, перед засыпанием, и сказочных персонажей.

Младший школьный возраст – страх опоздания в школу, порицания, сделать что-нибудь не так, страх несчастья (магические представления).

Подростковый возраст – страх смерти родителей, страх войны.

Насколько будет выражен тот или иной страх и будет ли он выражен вообще, зависит от индивидуальных особенностей психического развития и конкретных социальных условий, в которых происходит формирование личности.

У детей, живущих в отдельных квартирах, страхи встречаются чаще, чем у детей из коммунальных квартир, особенно у девочек. В коммунальной квартире много взрослых, больше сверстников, возможностей для совместных игр и меньше страхов. В отдельных квартирах дети лишены непосредственного контакта друг с другом. У них больше вероятность появления страхов темноты, одиночества, страшных снов, чудовищ и т.д. В первую очередь это относится к единственным детям, по отношению к которым взрослые проявляют больше беспокойства и опеки.

Страх, беспокойство у детей могут вызвать постоянно испытываемые матерью нервно-психические перегрузки вследствие вынужденной или преднамеренной подмены семейных ролей (прежде всего роли отца). Так, мальчики и девочки боятся чаще, если считают главой семьи мать, а не отца. Работающая и доминирующая в семье мать часто беспокойна и раздражительна в отношениях с детьми, вызывая у них ответные реакции беспокойства.

На количество страхов оказывает влияние состав семьи. У девочек и мальчиков старшего дошкольного возраста число страхов заметно выше в неполных семьях, что подчеркивает особую чувствительность этого возраста к разрыву отношений между родителями. Именно в 5-7 лет дети в наибольшей степени стремятся идентифицировать себя с родителями того же пола, то есть мальчики хотят быть похожими на наиболее авторитетного для них в эти годы отца, как представителя мужского пола, а девочки - на свою мать, что придает уверенность общению со сверстниками своего пола. Если у мальчиков отсутствие отца, незащищенность им и чрезмерно опекающее, замещающее отношение матери ведут к несамостоятельности, инфантильности и страхам, то у девочек нарастание страхов зависит скорее от самого факта общения с беспокойной, лишенной опоры матерью.

Беспокойство, испытываемое женщиной во время беременности, является первым «опытом» беспокойства у ребенка. Во второй половине беременности интенсивно развивается кровеносная система плода, и он получает через плаценту и пуповину гормонально опосредованную порцию беспокойства всякий раз, когда мать находится в состоянии тревоги.

2 года

В рассматриваемом возрасте созревают новые страхи. Главным персонажем страшных сновидений чаще всего оказывается волк. Его зловещий образ часто появляется после слушания сказок, в том числе и «Красной Шапочки». Волк снится тем детям, которые боятся наказания со стороны отца. Кроме того, Волк ассоциируется с физической болью, которая возникает при воображаемом укусе острыми зубами. Последнее весьма существенно, если учесть характерный для детей данного возраста страх перед уколами и болью.

Ближе к трем годам в кошмарных снах начинает фигурировать и Баба-Яга, отражающая проблемы ребенка во взаимоотношениях со строгой матерью, которая недостаточно ласкова, часто грозит наказаниями. Уносящая к себе «плохих» детей и расправляющаяся с ними Баба Яга приходит из мира, где царят насилие, несправедливость и бессердечие. Вот почему 2-летние дети всерьез просят иногда родителей убить Бабу Ягу и Волка, чтобы защититься от ночных кошмаров. Обычно роль защитника поручается отцу, если он достаточно сильный в представлении ребенка. Подобные просьбы нельзя считать пустым капризом и игнорировать, так как Волк и Баба Яга, живущие в подсознании ребенка, всегда свидетельствуют о каких-то тревожащих обстоятельствах его жизни, связанных, как правило, с отношениями со взрослыми членами семьи.

Перенесенный и не осознаваемый ребенком ужас или страдание, которые не могут заявить о себе днем, превращают ночь в борьбу с воображаемыми чудовищами, порождаемыми фактически родителями. Если ребенок просыпается ночью от страха, и его удается успокоить, убаюкать, то травмирующее влияние кошмарных сновидений выражено меньше. Заметим, что уже со второго полугодия жизни некоторые эмоционально чувствительные и беспокойные дети нуждаются в том, чтобы их иногда перед сном укачивали, убаюкивали, нежно пели песни, ласково гладили и обнимали. В этом и состоит умение матери создать малышу эмоциональный комфорт, в котором он так нуждается.

Если ребенок не может проснуться во время кошмарного сна и позвать на помощь, то острое чувство беспомощности, ужас перед неотвратимо

надвигающейся опасностью являются таким переживанием, которое не может перенести повышенно эмоциональный, впечатлительный, а также нервный и физически ослабленный ребенок. Если он не может закричать, парализованный страхом, то возникший спазм голосовых связок может проявиться и днем — голос при сильном беспокойстве и в новой обстановке прерывается от волнения, тормозится начало речи. Дополнительным источником такого заикания может быть любое внезапное воздействие, которое ассоциируется у ребенка с типичными для этого возраста страхами перед неожиданными звуками.

Волк и Баба Яга символизируют угрозу для жизни, физическое уничтожение, прекращение жизни. Вместе с сильной, внезапно возникающей болью при физических травмах, заболеваниях образы Волка и Бабы Яги предваряют появление психологически мотивированного страха смерти у детей в 6 и 7 лет. Оба этих образа аккумулируют страх перед чем-то совершенно чуждым, отвратительным, агрессивно-бездушным и безжизненным в противоположность близости, нежности, ласковости и сердечности.

Чтобы ночью ребенок спал спокойно, без страшных сновидений, он должен знать, что ему ничто не угрожает, что его любят и всегда защитят. День его должен быть наполнен движениями, играми, радостью, смехом, новыми, но не чрезмерными впечатлениями. В таком случае и сон будет легкий, светлый. Не надо укладывать малыша слишком рано или слишком поздно. Иначе он перевозбудится и у него нарушится естественный биоритм сна. Время засыпания должно быть всегда одно и то же, но продолжительность самого сна меняется с возрастом в сторону укорочения.

Проблемы страхов у детей не существует у тех родителей, которые уверенно и в то же время гибко ведут себя по отношению к детям, учитывают особенности их темперамента, зарождающиеся склонности и интересы, считаются с их «я». Страхов в первые годы всегда меньше и они быстрее сходят на нет, если мать рядом с ребенком, в семье доминирует отец, родители не ведут «войну» с упрямством, развивают, а не подавляют или заглушают тревогой формирующееся «я» ребенка, если сами родители уверены в себе и способны помочь детям в преодолении воображаемых и реальных опасностей.

От 3 до 5 лет.

Мы уже говорили, что дети преддошкольного возраста боятся во сне Волка и Бабы Яги. В возрасте 3-5 лет эти персонажи выходят из сна, населяя днем воображение эмоционально чувствительного и впечатлительного ребенка. К ним присоединяются Бармалей, Карабас-Барабас и прочие столь же нелицеприятные личности...

Специальный опрос показал наиболее частые страхи перед Бабой Ягой, Кошечем и Бармалеем у мальчиков в 3 года, у девочек в 4 года (соответственно 34%, 28% и 34% мальчиков и 50%, 42% и 47% девочек). Мальчики, следовательно, раньше начинают реагировать на опасность, исходящую от чудовищ, а девочки чаще их боятся. Перечисленные персонажи в известной мере отражают страх наказания или отчуждения родителей от детей при недостатке столь существенных в данном возрасте любви, жалости и сочувствия. Тогда антиподом доброй, ласковой, любящей матери, которая не кричит, не угрожает, духовно и физически красивой является образ Бабы Яги, как это выразила девочка 4 лет: «Баба Яга страшная, а ты красивая». Непереносимость

эмоционального искажения образа близкого человека, отчуждения от него, потребность в ласке и любви заставляют детей бояться Бабы Яги, подбегать ночью к матери и тревожно спрашивать: «А ты не превратишься в Бабу Ягу?» или просить ее: «Сделай ласковое лицо, не сердись, пожалей меня, поцелуй меня, а не то ты превратишься в Бабу Ягу».

После 3 и особенно 4 лет у Бабы Яги появляются партнеры: Кощей Бессмертный и Бармалей. Общее у них: черствость, зло и коварство. Как и Баба Яга, Кощей — скряга, жадный, высохший от зависти и злости. Воплощая собой наказание, оба сказочных персонажа появляются в воображении тех детей, которые боятся быть наказанными, поскольку Баба Яга уносит непослушных детей для расправы к Кощею. Оба они образуют семейную чету антиродителей, принимающих участие в «воспитании» эмоционально впечатлительных и внушаемых детей.

Психологически защитная функция образов Бабы Яги и Кощея состоит в том, что ребенок пока еще не питает устойчивых агрессивных чувств к родителям. Чаще всего эти образы возникают у детей, как раз эмоционально привязанных к родителям. Вместе с тем отношение некоторых родителей к своему ребенку может быть достаточно недружественным и агрессивным. Поскольку эмоционально чувствительные дети не могут оставаться безразличными к такому поведению родителей, в то же время испытывая потребность любви к ним, то страхи перед образами Бабы Яги и Кощея как раз вытесняют все отрицательное, что есть в родителях. Следовательно, эти образы в какой-то мере нейтрализуют конфликт родителей и детей, а сам факт появления подобных страхов служит нередко его единственным выражением. Как тут не вспомнить сказку «Аленький цветочек», в которой за образом чудовища скрывался благородный юноша, околдованный злыми силами.

Возвращаясь в возраст 3-5 лет, заметим, что страхов значительно меньше у детей, имеющих возможность общения со сверстниками. Это неудивительно, поскольку именно тогда раскрывается вся палитра эмоций, приобретаются навыки защиты, адекватного восприятия неудачи и гибкость поведения в целом. В этом отношении гораздо лучше лишний раз сходить на детскую площадку и постараться через совместную игру наладить взаимодействие детей разного пола, чем посетить врача с единственной целью получения очередной дозы транквилизаторов для неконтактного и боязливого, с точки зрения родителей, ребенка. Нужен же здесь не транквилизатор, а активизатор — сверстники и собственная активность родителей, своевременно поддерживающих и развивающих инициативу детей и играющих с ними.

Способствует страхам и более чем благополучная атмосфера в семье, но с чрезмерной опекой, постоянным нахождением рядом взрослых, предупреждением каждого самостоятельного шага ребенка. Всем этим произвольно подчеркивается, что он слабый и беззащитный перед окружающим его миром, полным неизвестности и опасности.

Не дает сформироваться адекватной психологической защите от страхов и слишком уступчивое, нерешительное поведение родителей, постоянно сомневающих в правоте своих действий и уже этим обнаруживающих непоследовательность своих требований и решений.

От 5 до 7 лет

У 6-летних детей уже развито понимание, что кроме хороших, добрых и отзывчивых родителей есть и плохие. Плохие — это не только несправедливо относящиеся к ребенку, но и те, которые ссорятся и не могут найти согласия между собой. Отражение мы находим в типичных для возраста страхах перед чертями как нарушителями социальных правил и сложившихся устоев, а заодно и как представителями потустороннего мира. В большей степени подвержены боязни чертей послушные дети, испытавшие характерное для возраста чувство вины при нарушении правил, предписаний по отношению значимых для них авторитетных лиц.

В 5-летнем возрасте характерны преходящие навязчивые повторения «неприличных» слов, в 6-летнем — детей одолевают тревога и сомнения в отношении своего будущего: «А вдруг я не буду красивой?», «А вдруг меня никто не возьмет замуж?», в 7-летнем — наблюдается мнительность: «А мы не опоздаем?», «А мы поедем?», «А ты купишь?».

Возрастные проявления навязчивости, тревожности и мнительности сами проходят у детей, если родители жизнерадостны, спокойны, уверены в себе, а также если они учитывают индивидуальные и половые особенности своего ребенка.

Следует избегать наказаний за неприличные слова, терпеливо объясняя их неприемлемость и одновременно предоставляя дополнительные возможности для снятия нервного напряжения в игре. Помогает и налаживание дружеских отношений с детьми другого пола, и здесь не обойтись без помощи родителей. Тревожные ожидания детей рассеиваются спокойным анализом, авторитетным разъяснением и убеждением. В отношении мнительности самое лучшее — не подкреплять ее, переключить внимание ребенка, побегать вместе с ним, поиграть, вызвать физическое утомление и постоянно самим выражать твердую уверенность в определенности происходящих событий.

Как уже говорилось, исключительным авторитетом у старших дошкольников пользуется родитель того же пола. Ему во всем подражают, в том числе привычкам, манере поведения и стилю взаимоотношений с родителем другого пола, которого по-прежнему любят. Подобным образом устанавливается модель семейных взаимоотношений. Заметим, что эмоционально теплые отношения с обоими родителями возможны только при отсутствии конфликта между взрослыми, поскольку в этом возрасте дети, особенно девочки, очень чувствительны к отношениям в семье (как, впрочем, и к отношению других значимых для них людей).

Авторитет родителя того же пола уменьшается из-за эмоционально неприемлемого для ребенка поведения и неспособности стабилизировать обстановку в семье. Тогда в воображаемой игре «Семья» дети, особенно девочки, реже выбирают роль родителя того же пола, нет стремления все делать как «папа» или «мама». Они пытаются быть только собой или выбирать роль родителя другого пола, что в обоих случаях нетипично в старшем дошкольном возрасте.

Если в силу разных причин в детстве имеют место проблемы, трения, конфликты во взаимоотношениях с родителем того же пола, то это способствует появлению проблем, трений, конфликтов в воспитании собственных детей. Так, если девочка испытывала в детстве авторитарное влияние матери, то, став сама

матерью, будет в чем-то подчеркнута строга и принципиальна с ребенком, что вызовет у него реакцию протеста или невротические расстройства. Мальчик, не бывший в детстве Сыном Отца, лишенный его положительного влияния, может не стать Отцом Сына и передать ему свой адекватный опыт полоролевого поведения и защиты от повседневных опасностей и страхов. К тому же развод родителей у детей старшего дошкольного возраста оказывает большее неблагоприятное воздействие на мальчиков, чем на девочек.

Недостаток влияния отца в семье или его отсутствие способны и в наибольшей мере затруднить у мальчиков формирование соответствующих полу навыков общения со сверстниками, вызвать неуверенность в себе, чувство бессилия и обреченности перед лицом пусть и воображаемой, но заполняющей сознание опасности.

К страхам приводят и неоправданная строгость, жестокость отца в отношениях с детьми, физические наказания, игнорирование духовных запросов и чувства собственного достоинства.

В 5—7 лет часто боятся страшных сновидений и смерти во сне. Причем сам факт осознания смерти как непоправимого несчастья, прекращения жизни происходит чаще всего именно во сне: «Я гуляла в зоопарке, подошла к клетке льва, а клетка была открыта, лев бросился на меня и съел» (отражение связанных со страхом смерти страхов нападения и животных у девочки 5 лет), «Меня проглотил крокодил» (мальчик 6 лет). Символом смерти является вездесущая Баба Яга, которая во сне гоняется за детьми, ловит их и бросает в печку (в чем и преломляется связанный со страхом смерти страх огня).

Нередко во сне детям этого возраста может привидеться разлука с родителями, обусловленная страхом их исчезновения и потери. Подобный сон опережает страх смерти родителей в младшем школьном возрасте. Таким образом, в 5-7 лет сновидения воспроизводят настоящие, прошлые (Баба Яга) и будущие страхи. Косвенно это указывает на наибольшую насыщенность старшего дошкольного возраста страхами.

Ведущим страхом старшего дошкольного возраста является страх смерти. Его возникновение означает осознание необратимости в пространстве и времени происходящих возрастных изменений. Ребенок начинает понимать, что взросление на каком-то этапе знаменует смерть, неизбежность которой вызывает беспокойство как эмоциональное неприятие рациональной необходимости умереть. Так или иначе, ребенок впервые ощущает, что смерть — это неизбежный факт его биографии. Как правило, дети сами справляются с подобными переживаниями, но только в том случае, если в семье жизнерадостная атмосфера, если родители не говорят бесконечно о болезнях, о том, что кто-то умер и с ним (ребенком) тоже может что-то случиться. Если ребенок и так беспокойный, то тревоги подобного рода только усилят возрастную страх смерти.

Страх смерти — своего рода нравственно-этическая категория, указывающая на известную зрелость чувств, их глубину, и поэтому наиболее выражен у эмоционально чувствительных и впечатлительных детей, обладающих к тому же способностью к абстрактному, отвлеченному мышлению. Страх смерти относительно чаще встречается у девочек, что связано с более выраженным у них, в сравнении с мальчиками, инстинктом самосохранения. Зато у мальчиков прослеживается более осязаемая связь страха смерти себя и в последующем —

родителей со страхами Чужих, незнакомых лиц, начиная с 8 мес. жизни, то есть мальчик, боящийся других людей, будет более подвержен страху смерти, чем девочка, у которой нет такого резкого противопоставления.

Иногда страх приобретает навязчивый, невротический оттенок, когда дети мучают родителей бесконечными вопросами-сомнениями вроде: «А мы не опоздаем?», «А мы успеем?», «А ты придешь?». Непереносимость ожидания проявляется в том, что ребенок эмоционально перегорает до наступления какого-то определенного, заранее намеченного события, например прихода гостей, посещения кино и т. д. Чаще всего навязчивый страх опоздания присущ мальчикам с высоким уровнем интеллектуального развития, но с недостаточно выраженными эмоциональностью и непосредственностью. Их много опекают, контролируют, регламентируют каждый шаг не очень молодые и тревожно-мнительные родители. К тому же матери предпочли бы их видеть девочками, а к мальчишескому своеволию относятся с подчеркнутой принципиальностью, нетерпимостью и непримиримостью. Обоим родителям свойственны обостренное чувство долга, трудность компромиссов в сочетании с нетерпеливостью и плохой переносимостью ожидания, максимализмом и негибкостью мышления по типу — «Все или ничего». Как и отцы, мальчики не уверены в себе и боятся не оправдать внушенных завышенных требований родителей. Образно говоря, мальчики при навязчивом страхе опоздать боятся не успеть на свой мальчишеский поезд жизни, проносящийся без остановок из прошлого в будущее, минуя полустанок настоящего. Навязчивый страх опоздать — это симптом болезненно заостренного и фатально неразрешимого внутреннего беспокойства, то есть невротической тревоги, когда прошлое пугает, будущее тревожит, а настоящее волнует и озадачивает.