

## Работа с детскими страхами на Детском телефоне доверия

*Шишкова Е.Ю.*

У каждого из нас о детстве сохранились разные воспоминания. Среди них есть как светлые, радостные, так и навевающие неприятную и зачастую непонятную тревогу - это детские страхи. В практике работы телефонного консультанта достаточно часто встречаются запросы абонентов по поводу детских страхов. С проблемой детских страхов на Детский Телефон Доверия обращаются как взрослые, так и дети.

В связи с тем, что проблема исследования детских страхов на сегодняшний день недостаточно изучена, а изменение окружающей действительности (возрастные изменения; семейные отношения; отношения со сверстниками) оказывает влияние на этиологию страхов у детей, изучение этой проблемы является актуальной [2].

**Страх глазами ребенка и взрослого человека.** Страх – это эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности. В зависимости от характера угрозы интенсивность и специфика переживания страха варьирует в достаточно широком диапазоне оттенков: опасение, боязнь, испуг, ужас. Если источник опасности не определен или не осознан, возникающее состояние называется тревогой [7].

Итак, психологи считают, что страх – это важная и нужная эмоция, которая помогает нам избегать или преодолевать потенциально опасные ситуации, а лёгкие опасения и тревоги помогают человеку справляться со стоящими перед ними задачами. Сильный страх, напротив, мешает человеку, делая его работу неэффективной, а его психологическое состояние дискомфортным.

Страх – одна из первых эмоций, которую человек испытывает в своей жизни. Только родившись, ребенок попадает в совершенно незнакомый ему мир, полный яркого света, громких звуков, быстрых движений. Ребенок знает об окружающем мире гораздо меньше, чем взрослые, поэтому ребенок начинает бояться многих вещей, которые взрослым кажутся совсем нестрашными [5].

Итак, страхи и опасения детей вызывают разнообразные отрицательные чувства у родителей: тревогу, раздражение, стыд или вину. Возникновение этих чувств вполне закономерно и вовсе не означает, что тот, кто их испытывает, является плохой мамой или плохим папой. Все дети чего-нибудь боятся и это нормально.

Следует учитывать, что дети видят мир не таким, как мы, взрослые, поэтому их страхи часто кажутся нам вымышленными, но для самих детей они вполне реальны. Ребенок имеет право бояться и выражать свои опасения, независимо от того, мальчик он или девочка, большой или маленький, имеет право быть самим собой, не подстраиваться под тот идеальный образец, который рисуют себе взрослые.

Если родители специально не запугивают своего ребенка, их вины в его страхах и тревогах нет. Но в их руках есть ключик к преодолению тех трудностей, с которыми он столкнулся, и они обязательно смогут ему помочь.

Следует обращать особое внимание на следующие «кризисные» с точки зрения количества тревог и страхов периоды, именно в этом возрасте ребенку особенно нужна поддержка родителей [5].

**Младший дошкольный возраст 3-5 лет.** Это возраст эмоционального наполнения «я» ребенка. Чувства уже обозначаются словами, четко выражено стремление к пониманию, доверию, близости с другими людьми. Формируется и чувство общности - понятие «мы», под которым ребенок подразумевает вначале себя и родителей, а затем себя и сверстников. Устанавливается ряд этических категорий, в том числе чувство вины и сопереживания. Возрастает самостоятельность - ребенок занимает себя сам, не требует постоянного присутствия взрослых и стремится к общению со сверстниками. Развиваются фантазии, а вместе с ними и вероятность появления воображаемых страхов. В три года у мальчиков чаще представлены страхи сказочных персонажей, высоты, крови, темноты, уколов, неожиданных звуков. Ряд других страхов, несмотря на свою меньшую выраженность, достигает у мальчиков максимума именно в этом возрасте: в 3 года — темноты, замкнутого и открытого пространства, воды, врачей; в 4 года — одиночества и

транспорта. У девочек - одиночества, темноты и боли. По мере увеличения интенсивности познавательного развития в старшем дошкольном возрасте количество связей между страхами начинает уменьшаться, достигая минимума в подростковом возрасте. В младшем дошкольном возрасте страх одиночества, основанный на чувстве беспокойства или тревоги, конкретизируется страхом нападения, воплощенном в лице сказочных персонажей. Расшифровка этого в том, что ребенок, оставшись один без поддержки родителей, испытывает чувство опасности.

Следует сказать о триаде страхов, типичных для этого возраста: одиночества, темноты, замкнутого пространства [3]. Также может наблюдаться и страх высоты в преддошкольном возрасте. Эти дети не съезжают с горки, быстро усваивают предосторожности, например, не подходить к открытому окну, не стоять на краю обрыва. Все это - проявление инстинкта самосохранения, который обостряется у физически, соматически и нервно ослабленных детей. О том же говорят страхи нападения, болезни, смерти родителей, страшных снов, стихии, огня, пожара и войны. Страх смерти в младшем дошкольном возрасте олицетворяет уже упоминавшийся страх перед Бабой Ягой и Кощеем [10].

Для коррекции консультант может посоветовать следующее. Многое зависит от умения родителей не создавать из этих страхов личные проблемы, вовремя успокоить детей, нежно поговорить с ними и не настаивать на незамедлительном, безотносительно к их переживаниям, выполнении своих требований [3]. Для коррекции страха темноты необходимо всего лишь оставить включенным небольшой ночник или неплотно закрытую дверь в комнату. Поговорить с ребенком, спросить о том, что можно сделать для того, чтобы комната перестала казаться страшной в ночное время суток. Спешить не стоит, можно перестать оставлять свет на ночь только тогда, когда ребенок спокойно на это согласится [5]. Не стоит заниматься «закаливанием», т.е. если ребенок боится темноты и спать один, не закрывайте его в комнате «чтобы привыкал». Вы еще больше напугаете ребенка, но это самое маленькое, что может произойти. Последствия таких «закаливаний» печальны: неврозы, заикания, отклонения в развитии. Если вы все же хотите попробовать этот метод, поставьте себя на место малыша. К сожалению, не все родители понимают, сколь хрупка психика ребенка. Никогда не кричите на ребенка. Все что угодно, можно объяснить спокойно! Не относитесь к страхам детей как к капризам, тем более нельзя ругать и наказывать детей за «трусость». Важно дать понять ребенку, что вы его хорошо понимаете, так как объяснить ребенку, что «монстров не существует», обычно невозможно. Не принижайте значение страха для самого ребенка, не игнорируйте его жалобы [6]. Для того, чтобы помочь ребенку преодолеть страх одиночества, вызванный временной разлукой с родителями, необходимо как можно чаще говорить ребенку о своей любви, проявлять ее в своих поступках, объяснить ребенку, почему эта разлука неизбежна, заверить ребенка, что эта разлука закончится, помочь ему

сориентироваться во времени и в тех делах, которыми он может заниматься в отсутствие родителей [5].

**Старший дошкольный возраст 5-7.** В этом возрасте формируется опыт межличностных отношений, основанный на умении ребенка принимать и играть роли, предвидеть и планировать действия другого, понимать его чувства и намерения. Отношения с людьми становятся более гибкими, разносторонними и в то же время целенаправленными. Формируются система ценностей (ценностные ориентации), чувство дома, родства, понимание значения семьи для продолжения рода. Для детей старшего дошкольного возраста характерны общительность и потребность в дружбе. В старшем дошкольном возрасте угроза для жизни ассоциируется с таким сказочным персонажем как Змей Горыныч. Страх перед ним, поднимаясь из глубин подсознания, внезапно овладевает воображением ребенка, отождествляясь, как и в давние времена, с похищением людей, с испепеляющим все вокруг огнем и пожаром. И вне этого страха огня и пожара получают свое развитие в старшем дошкольном возрасте, будучи одним из проявлений страха смерти. О последнем косвенно могут говорить также страхи Волка в младшем дошкольном и Крокодила - в старшем дошкольном возрасте [3].

Категория смерти в 6 и 7 лет – это реальность, которую ребенок должен признать как нечто рано или поздно неизбежное в его жизни. Именно нежелание признать это сразу и порождает страх, означающий эмоциональное неприятие «рациональной» необходимости умереть.

Страх боли – это страх начала уничтожения (повреждения). Ребенок осознает этот страх только тогда, когда начинает ощущать свою уникальность. Причем не человеческую, а космополитическую – то есть когда чувствует себя единицей мира. Родителям важно не упустить этот момент и превратить это прозрение (лет в 5-6) в позитивное осознание ребенком своей миссии. Тогда есть шанс избавить человека от «экзистенциальных пустот» в будущем.

Задача консультанта Детского Телефона Доверия состоит в разъяснении специфики данного возраста и донесении до родителей различных вариантов коррекции детских страхов в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка. Возрастные проявления навязчивости, тревожности и мнительности сами проходят у детей, если родители жизнерадостны, спокойны, уверены в себе, а так же 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 [8].

Свойственные дошкольникам беспечность, беззаботность, погруженность в игру сменяются жизнью, наполненной множеством требований, обязанностей и ограничений: теперь ребенок должен каждый день ходить в школу, соблюдать режим дня, выполнять домашние задания.

**Младший школьный возраст 7-11 лет.** Для детей 7-11 лет характерно уменьшение эгоцентрической и увеличение социоцентрической направленности личности. В 6-7 лет ребенок идет в школу. Социальная позиция школьника налагает на него чувство ответственности, долга, обязанности, и это способствует более активному развитию нравственных сторон личности. Социальная активность личности проявляется формированием чувства ответственности, долга, обязанности, всего того, что объединяется понятием «совесть» как совокупности нравственно-этических, моральных основ личности.

Переживание своего соответствия групповым (коллективным) стандартам, правилам, нормам поведения сопровождается выраженным чувством вины при мнимых или реальных отклонениях, что, впрочем, уже становится заметным и в старшем дошкольном возрасте. Поэтому, несмотря на общее уменьшение количества страхов, одним из ведущих страхов в данном возрасте будет страх опоздания в школу. В более широком плане страх опоздать означает не успеть, боязнь заслужить порицание, сделать что-либо не так, как следует, как принято. Большая выраженность этого страха у девочек не случайна, поскольку они раньше, чем мальчики, обнаруживают принятие социальных норм, в большей степени подвержены чувству вины и более критично (принципиально) воспринимают отклонения своего поведения от общепринятых норм.

К моменту поступления в школу у детей наблюдается уменьшение страхов, что и обусловлено новой социальной позицией школьника, уменьшающей как эгоцентрическую направленность личности, так и инстинктивно опосредованные формы страха.

Родителям младших школьников психолог Детского Телефона Доверия порекомендует, прежде всего, сформировать более адекватное отношение к школьным успехам ребенка и осознать, что оценки – это не самое главное в его жизни и в жизни родителей. Для преодоления страха не справиться с заданием ребенку будет полезно периодически вспоминать свои победы, повышать уверенность в себе, учиться навыкам эффективного разрешения проблем. Необходимо всячески поощрять, развивать и укреплять интересы ребенка, не упрекать ребенка в лени, не сравнивать ребенка с другими детьми. Поговорить с учителем об особенностях ребенка, вместе искать способы снижения страха. Постепенно снижать страх ответа у доски, понемногу приучая ребенка более спокойно чувствовать себя в этой ситуации. Научить ребенка расслабляться, снимать мышечные зажимы в ситуации устного ответа [5].

Итак, у ребенка начинается ответственный период в становлении мировоззрения, системы отношений, интересов, увлечений и социальной направленности – подростковый возраст.

**Подростковый возраст.** Существенное развитие претерпевает самооценка, которая неразрывно связана с чувством самоуважения, уверенностью в себе в контексте реальных межличностных отношений. Подросток, с одной стороны, стремится сохранить свою индивидуальность, быть собой, а с другой - быть вместе со всеми, принадлежать группе, соответствовать ее ценностям и нормам. Страх изменения имеет и физиологическое обоснование, поскольку в период полового созревания происходят волнующие сдвиги в деятельности организма. У подростков выражены также страхи нападения и пожара, у мальчиков, к тому же, страхи заболеть, у девочек - стихии и замкнутого пространства. Все перечисленные страхи носят главным образом характер опасений и так или иначе связаны со страхом смерти, напоминают о нем подчеркнутым и определенным образом сфокусированным инстинктом самосохранения.

У девочек подростковый возраст более насыщен страхами, чем у мальчиков, что отражает их большую склонность к страхам вообще. Тем не менее, среднее число всех страхов у них и мальчиков заметно уменьшается в подростковом возрасте. Все страхи можно условно разделить на природные и социальные.

*Природные* страхи основаны на инстинкте самосохранения и, помимо основополагающих страхов смерти себя и родителей, включают страхи чудовищ, призраков, животных, темноты, движущегося транспорта, стихии, высоты, глубины, воды, замкнутого пространства, огня, пожара, крови, уколов, боли, врачей, неожиданных звуков и т.д.

*Социальные страхи* - это страхи одиночества, каких-то людей, наказания, не успеть, опоздать, не справиться, не совладать с чувствами, быть не собой, осуждения со стороны сверстников.

Следствием этого будет страх отсутствия признания, групповой поддержки, как и страх, быть изгоем и отвергнутым. Таким образом, в мотивации страха «быть не собой» присутствуют страхи «быть ничем», «не тем» и «никем». Как и страх «быть ничем», страх «быть не собой» в большей степени представлен у детей с выраженным инстинктом самосохранения. Страх «быть не собой» указывает на наличие психологического барьера, разделяющего «я» и «не я», существование защиты «я» от поглощающих, трансформирующих психику чуждых сил. Подобная система психической несовместимости является в своем исходном значении природным защитным механизмом, укрепляющим чувство цельности и неповторимости «я», его индивидуальность.

Консультант может рекомендовать родителям рассказать ребенку о своём опыте негативных отношений со сверстниками и о том, как им удалось справиться с этими ситуациями. Помочь ребенку найти безобидные способы выражения гнева на обидчиков, обучать ребенка

общаться с другими людьми. Помочь ребенку выйти из позиции беспомощной жертвы, повышать самооценку и уверенность в себе. Создать психологически комфортные условия для ребенка, которые помогли бы ему чувствовать себя защищенным [5].

### **Методы работы с детскими страхами, приемлемые в телефонном консультировании.**

Одним из вариантов коррекции детских страхов является методика «Нарисуй свой страх», которая может быть предложена в телефонном консультировании. Целью этой методики является визуализация страха и дальнейшее манипулирование им. Ребенку предлагается несколько вариантов избавления от страха: уничтожить рисунок, украсить его, чтобы оно само себе понравилось и стало добрым; подружиться с ним, нарисовать себя рядом.

*Сочинение рассказа на тему страха.* В этом случае задача психолога — приблизить ребенка к реальности, для того чтобы он осознал абсурдность своего страха. Осуществляется это через введение в рассказ элементов юмора.

*Фантазирование.* Не у всех детей страхи выражены конкретно. В таких случаях ребенка можно попросить закрыть глаза и пофантазировать на тему «Как я представляю свой страх». Не только представить как он выглядит и его размер, но и чем он пахнет, каков страх на ощупь. Ребенку предлагают побыть этим страхом и рассказать от его имени о своих ощущениях, зачем данный страх пугает людей. Пусть ребенок от имени страха расскажет самому себе кто он, как от него избавиться. Во время диалогов надо следить за сменой интонации ребенка, ведь именно здесь могут промелькнуть важные воспоминания, касающиеся его основных внутренних проблем, с которыми в дальнейшем необходимо работать.

Нужно импровизировать, подходить к каждому ребенку индивидуально. Пусть он сам выберет, что ему больше по душе — рисование, сочинение рассказа или инсценировка страха. Это прекрасное начало для дальнейшей откровенной беседы с ребенком о его внутренних проблемах и переживаниях [10].

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. Именно тогда, когда ребенку трудно, когда он охвачен тягостным переживанием, родители могут с наибольшей полнотой проявить свою любовь. Помочь ребенку справиться со страхами — это, значит пережить совместную радость от обретенной победы над самим собой. Необходимо создать такую обстановку в семье, чтобы дети поняли: они без стеснения могут сказать родителям обо всем, что их пугает. И они сделают это только в том случае, если почувствуют, что их не осуждают, а понимают.

Для повышения эффективности работы с детскими страхами желательно, чтобы родители после того, как они воспользуются полученными рекомендациями, перезвонили на Детский Телефон Доверия.

### *Литература*

1. Айзенк Х. Психологические теории тревожности. // тревога и тревожность / сост. и общая редакция В.М.Астапова – СПб.: Питер, 2001 (Серия «Хрестоматия по психологи»).
2. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей - Изд.-во Союз, 2000г.
3. Захаров А.И. Как родители могут помочь своему ребенку преодолеть страхи? // популярная психология для родит. под ред. А.А.Бодалева, А.С.Спиваковской, Н.Л.Карповой.- М.: Флинта: Моск. психо-соц. инст, 1998.
4. Захаров А.И. Происхождение детских неврозов и психотерапия. — М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.
5. Микляева А.В., Румянцева П.В. Нам не страшен серый волк... Книга для родителей, которые хотят помочь своим детям избавиться от детских страхов. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2008. – 202 с.
6. Овчинникова Ю. Статья «Как победить страх» Интернет-сайт <http://www.2mm.ru/vospitanie>
7. Словарь психолога-практика / Сост. С.Ю. Головин. 2-е изд., перераб. и доп. – Мн.: Харвест, 2001. – 976 с. – (Библиотека практической психологии).
8. Хоменко И.А. Перестаньте меня воспитывать! - СПб.: Издательский Дом «Азбука-классика», 2009. – 234 с. – (Программа для мамы).
9. Юнг К.Г. О конфликтах детской души. // психология конфликта / сост. и общ. Ред. Н.В.Гришиной. – СПб.: Питер, 2001г. (Серия «Хрестоматия по общей психологии»).
10. Internet (Педагогическая библиотека).