

Консультация для родителей

"Возрастные особенности детских страхов".

Дети испытывают различные типы страхов в разные возрастные периоды. Чего же и в каком возрасте боится ребенок?

Наиболее выраженные возрастные страхи у мальчиков и девочек **4 – 5 лет** – страх одиночества, ночные страхи, страх сказочных персонажей, страх смерти родителей, страх пожара, страх перед животными. Для мальчиков характерны такие страхи, как страх потери родителей, страх войны, страх боли, страх чудовищ. Для девочек – страх смерти, страх темноты, страх высоты.

У детей **5 – 7 лет** (независимо от пола) добавляются такие страхи, как: страх перед нападением, страх наказания, страх перед стихией, страх перед неожиданными звуками.

У девочек **5 – 7 лет** страхи более выражены, чем у мальчиков. Девочки чаще, чем мальчики, боятся: смерти, глубины, высоты, пожара, врачей, темноты, страшных снов, замкнутого пространства. Определить, соответствует ли количество страхов, и их содержание возрасту ребенка, поможет психолог.

При поступлении в школу формы страхов меняется. На первый план выступают социальные страхи: боязнь опозданий, невыполненного задания, наказания. Если в начале обучения, возникают какие-то проблемы, часто формируется страх школы, что мешает всему дальнейшему обучению.

Дети от **7 – 8 лет** также боятся темноты, катастроф, неприятия сверстниками. Страх разлуки и боязнь остаться одному больше характерны для единственного ребенка в семье.

Если страхи привязаны к определенным ситуациям и не нарушают качество общения ребенка с окружающими, то достаточно спокойно вести себя с ребенком, терпеливо ожидая, когда страхи исчезнут сами по мере взросления. Но если ребенок становится робким, пугливым, вздрагивающим от любого шороха, избегает общения со сверстниками (у некоторых могут наблюдаться даже панические атаки – неадекватное эмоциональное состояние, которое не поддается волевому контролю, возникает внезапно, в ответ на малозначимый стимул), необходима помощь специалиста – психолога или психотерапевта.

Страх сказочных персонажей

Баба Яга, Бармалей, Карабас – Барабас, волк, Бабай – вот далеко не полный список кровожадных личностей, готовых, с точки зрения ребенка, в любой момент напасть на него и съесть.

Перечисленные персонажи чаще всего отражают страх наказания или отчуждения родителей от ребенка. Строгие, жесткие, эмоционально холодные родители, презирующие такие «слабости», как жалость, сочувствие, ассоциируется у ребенка со злыми, угрожающими сказочными героями.

Чаще всего страхи сказочных персонажей проявляется после **3 - х лет**, когда начинает активно развиваться воображение ребенка. Герои сказок «Оживают» и становятся частью детского мира.

Наиболее подвержены страхам сказочных персонажей эмоционально чувствительные и впечатлительные дети. Эта особенность является врожденной, определяется типом нервной системы и

обуславливает восприятие мира в целом. Такие дети плохо переносят ситуации формального дистанционного общения, чувствуя себя комфортно только при доброжелательном, ласковом и теплом психологическом климате в семье и в детском саду.

Если отношения между родителями напряженные, семья на грани развода, то взрослые конфликты начинают проецироваться на ребенка,

детско-родительских отношения осложняются, и возникает страх материнского или отцовского гнева.

Сказочные персонажи появляются в воображении детей, боящихся быть наказанными, поскольку в сказках, как известно, Баба Яга уносит непослушных детей для расправы. Страх наказания перемешивается со страхом потери родителей. Чем сильнее эмоционально привязан ребенок к матери, тем ярче проявляются эти страхи.

Помните, что сказочные персонажи – это возрастной страх, свойственный детям от 3- 5 лет, с возрастом он проходит.

Когда необходима помощь специалиста?

- ребенок становится плаксивым, капризным, тревожным, пугливым, нарушается его общение с детьми.
- ребенок боится идти в театр, в гости, так как там ему «грозит опасность» (придет Бармалей и т. д.).
- ребенок долго (в период 30 минут) не может уснуть, боясь Бабы Яги, Волка и пр.
- страх сказочных персонажей сохраняется в течение длительного времени и приобретает панический характер (например, ребенок требует держать закрытыми двери, окна, «чтобы не влетела Снежная королева»). Следует помнить, что игнорирование данной проблемы может привести к невротизации ребенка и осложнение его адаптации в дошкольном учреждении.

Ночные страхи

Ночные страхи проявляются прежде всего в сновидениях, содержание которых в причудливых формах отражает все яркие впечатления прошедшего дня. Чем больше выражено напряжение, стрессовое состояние у ребенка днем, тем вероятнее, что покоя не будет и ночью. О том, что ребенку снится страшный сон, можно догадываться по его поведению: он беспокоен, ворочается, вскрикивает, разговаривает во сне, часто пробуждается и не всегда тут же засыпает. Утром такой малыш выглядит разбитым, капризным, усталым и вялым.

Какие дети чаще всего видят страшные сны? Дети, которые не уверены в себе, тревожно-мнительны, робкие и боязливые, а также дети художественно одаренные, с богатым воображением. Девочки значительно чаще видят странные сны, чем мальчики. Особая категория – это нервно ослабленные дети, дети с невротическими расстройствами. Как правило, ночные страхи у детей обязательно сопрягаются с другими страхами (страх сказочных персонажей, страх одиночества, страх потери близких и пр.). Если, наконец, дети, у которых кошмарные сновидения вызваны органическими поражениями головного мозга. Ночью во сне они обычно кричат, появляется дрожание, такие дети не просыпаются до конца, не узнают маму, наутро ничего не помнят. Подобные ночные приступы – скорее медицинская проблема. В данном случае необходимо обратиться к неврологу.

Чего не следует делать перед сном родителям детей,

которые страдают от ночных страхов?

- включать телевизор (исключение – традиционный семейный просмотр передачи «Спокойной ночи, малыши!»);
 - ругать и наказывать ребенка;
 - ссориться в присутствии ребенка;
 - играть с ребенком в шумные игры;
 - обсуждать любые семейные проблемы или вопросы, касающиеся трудностей в воспитании и образовании ребенка;
 - высмеивать страхи, реально осложняющие жизнь ребенка;
 - плотно кормить ребенка жирной и калорийной пищей;
 - запугивать ребенка, когда он отказывается идти спать;
- лучше всего на боящегося ребенка действуют:
- похвала за успехи прошедшего дня;
 - Чтение любимой книги;
 - мягкий приглушенный свет;
 - спокойная беседа;
 - совместные приготовления ко сну (постелить постель, найти любимую игрушку и т. д.).

Что могут сделать родители без помощи специалиста?

Страхи, которые сохраняют свою актуальность длительное время, способны оказать существенное негативное влияние на детскую психику. В первую очередь страдает нервно – психическое состояние ребенка: он становится плаксивым, плохо спит ночью, либо часто перевозбужден, и его трудно успокоить, либо вялый и инертный весь день. У ребенка, подверженного страхам, постепенно формируются следующие черты характера: робость, неуверенность в себе, пассивность, чрезмерная зависимость от окружающих. Такие дети трудно адаптируются в новой обстановке, не проявляют любознательности и любопытства по отношению к миру, избегают сложных ситуаций со сверстниками и взрослыми.

Чаще всего именно боящиеся дети ориентированы на восприятие только негативной информации. В постоянном ожидании неприятностей они теряют способность радоваться жизни. Испытывая постоянный страх, дети начинают избегать всего нового и чувствуют себя спокойно, только когда действуют по заранее известному плану, соответственно, разрушается их стремление к творчеству.

Изжитие страхов приводит к большему доверию к людям и к жизни, к большей доброте, к оптимизму и мужеству.

Главное в борьбе со страхами – не разрушать веру ребенка в себя, в свои возможности. Ребенка надо чаще хвалить, поддерживать эмоциональный фон, не допускать ситуаций дефицита положительных впечатлений.

Родителям ребенка, страдающего страхами, нужно настроиться на то, что страхи искореняются достаточно медленно. Может пройти несколько месяцев или даже год, прежде чем страх потеряет свою актуальность. А значит, надо набраться терпения и постараться следовать **простым правилам**:

- Не обсуждайте при ребенке потенциально пугающие события (аварии, катастрофы). Богатое воображение и высокая тревожность боящихся чего – либо детей – благодатная почва для возникновения новых страхов.
- Отнеситесь с пониманием к страхам ребенка, выслушивайте его, выражая поддержку и спокойствие.
- Постарайтесь не провоцировать ситуаций, которые вызывают у ребенка страх.
- Не оставляйте ребенка наедине со своими страхами, стремитесь переключать его внимание на положительные события.
- Всегда хвалите ребенка, если он смог самостоятельно побороть свой страх.
- Никогда не высмеивайте ребенка, какими бы абсурдными вам ни казались его страхи. Зная, что его переживания важны для родителей, ребенок будет чувствовать себя в безопасности.
- Не заостряйте внимание на том, что ребенок чего – то боится. Такими высказываниями вы глубоко обижаете и подкрепляете страхи.
- Чаще рассказывайте истории о том, как кто – то смог страх пересилить. У ребенка должны быть положительные образцы для подражания. Лучше всего дети воспринимают истории про родителей в детстве.
- Никогда не запугивайте ребенка только потому, что он вас не слушается. Ребенок все принимает «за чистую монету» и пугается еще больше.
- Не следует подвергать ребенка серьезным эмоциональным потрясениям с целью «перевоспитания».
- Никогда не следует оставлять ребенка одного в незнакомой ему обстановке, когда возможно появление чего – либо неожиданного и пугающего. Дети всегда боятся того, о чем у них нет информации. Хорошо известно, что ребенок, развиваясь интеллектуально, избавляется от большей части возрастных страхов.
- У всех страхов есть одна особенность: пока ребенок о нем не говорит, он кажется пугающе огромным, но как только ребенок озвучил его, проговорил, назвал, страх начинает уменьшаться. Важно помочь ребенку высказываться.
- Страхи часто провоцируют родители, которые, увлекшись выразительностью речи, артистично озвучивают роль. Ребенка может напугать не персонаж, а интонация, которая сопровождает его действия. Будьте внимательны при выборе сказки и при ее рассказывании.
- Лучший способ перестать бояться – сделать зло смешным.
- Дети могут избавиться от страхов, исполняя роли различных персонажей: волка, бабушки и пр. Наилучший эффект дает такая методика: сначала ребенок исполняет роль того, кто боится (Красная Шапочка), потом того, кто боится (волк), а затем того, кто ничего не боится (дровосек).
- Постарайтесь никогда не показывать детям собственных страхов, «заражение» ими происходит мгновенно и впоследствии резко ухудшает психическое развитие ребенка.

Детские страхи

Страх – это острое эмоциональное специфическое состояние, особая чувствительная реакция, проявляющаяся в опасной ситуации. Страх вызывается всегда конкретной и близкой, уже наступившей опасностью. (А. Спиваковская).

Страх – аффективное (эмоционально заостренное) отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия человека. Страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определенными физиологическими изменениями ВВД, что отражается на частоте пульса и дыхания, показателях артериального давления, выделения желудочного сока. (А.И.Захаров).

Различают возрастные и невротические страхи.

Возрастным страхам подвержены практически все дети. Наиболее ярко они проявляются у эмоционально чувствительных детей как отображение особенностей их психического и личностного развития.

Причины возникновения:

- наличие страхов у родных и близких, большая часть которых передается неосознанно (однако есть и внушаемые страхи: Баба Яга, гуси-лебеди, пауки и другие персонажи, которыми родители обычно запугивают детей, чтобы добиться их послушания);
- тревожность в общении с ребенком;
- большое количество запретов;
- многочисленные нереализуемые угрозы взрослых;
- психологическая травма – испуг, шок;
- нервно-психические перегрузки матери как следствие вынужденной подмены семейных ролей;
- конфликтные ситуации в семье.

Невротические страхи – результат длительных и неразрешимых переживаний или острых психических потрясений, нередко на фоне болезненного перенапряжения нервных процессов (обычно это страхи темноты, одиночества, животных), а также недостаточной уверенности в себе, отсутствия адекватной самооценки, психологической защиты, наличия многочисленных страхов.

Такие неврозы оказывают неблагоприятное влияние на формирование характера и личности ребенка. Для них свойственны эмоциональная интенсивность и напряженность, длительное течение, постоянство, избегание объекта страха, а также всего нового и неизвестного, относительная трудность устранения страхов.

Детский невроз страха имеет разнообразные патологические проявления, в частности *ритуалы, нередко шокирующие окружающих*. Собственно, по их наличию в быту и определяется детский невроз.

Страх условно делится на ситуативный и личностно обусловленный.

Ситуативный страх. Возникает в необычной, крайне опасной, шокирующей взрослого и ребенка обстановке (при нападении собаки). Часто проявляется в результате психического “заражения” паникой группы людей, тревожных предчувствий членов семьи, конфликтов и жизненных неудач.

Личностно-обусловленный страх. Появляется в незнакомой обстановке, при новых знакомствах и предопределен особенностями характера (повышенной мнительностью).

Такие страхи можно условно разделить на врожденные или приобретенные.

Врожденные (или возрастные) страхи сопровождают определенный возрастной период развития. После 3 лет у детей бурно развивается фантазия, воображение, образное мышление; при этом они очень наивны и легковнушаемы. Маленькие дети могут бояться всего: любого резкого звука, темноты, игрушки. И даже если взрослому кажется, что ребенок благополучно пережил какую-либо пугающую его ситуацию, можно ожидать, что, спустя несколько дней, или даже недель у него все же появятся страхи.

Дети 6-7 лет начинают бояться смерти – своей или своих близких. Ребенок, осознавая, что человек смертен, страшится любого стихийного бедствия – грозы, урагана, пожара, которые ассоциируются у него с угрозой для существования.

Одна из причин **приобретенных страхов** – реально происшедшее событие. Например, ребенок боится заходить в лифт, потому что он раньше застревал в нем, испытав при этом ощущение беспомощности, страха, ужаса. Также страх может быть связан с конкретными объектами, лицами – возникает боязнь отрицательных персонажей и “нехороших” людей. Такого рода страхи легче других поддаются коррекции, а если неприятные события не повторяются, то нередко они уходят сами собой.

Еще одна причина – запугивание.

У детей из конфликтных семей страхи животных, природных стихий, заболеваний, смерти встречается чаще, чем у их сверстников из благополучных семей, им чаще снятся кошмары.

Дополнительный источник страхов – телевизор, поэтому обращайте внимание на то, какую информацию ребенок получает из новостей и других передач, как реагирует на нее. Не следует недооценивать детскую психику и литературных произведений. Чем меньше ребенок, тем большее впечатление они на него производят. Именно поэтому, когда вы решите почитать малышу новую сказку, постарайтесь заранее познакомиться с ее содержанием.

Страхи также можно делить на реальные и воображаемые, острые и хронические. Реальные и острые страхи предопределены ситуацией, а воображаемые и хронические – особенностями личности.

Детские страхи: норма и патология

Говоря о детских страхах и их проявлениях, необходимо понять, что считать нормой, а что патологией. В отечественной и зарубежной психологии выделено 29 страхов, которые могут испытывать дети от рождения до 16-18 лет. Что же можно считать нормой детских страхов?

В *приложении № 1* “Детские страхи” приведены данные исследований М.Кузьминой для каждой половозрастной группы.

Особо сложным – “кризисным” периодом, как можно увидеть из таблицы, является 7-летний возраст.

Следует также обратить внимание на другие “кризисные” возрасты: 3-4 года (общее количество страхов у мальчиков снижается, а у девочек – возрастает), 11-12 лет.

ВИДЫ СТРАХОВ

Навязчивые страхи:

- Гипсофобия – страх высоты,
- Клаустрофобия – боязнь закрытого пространства,
- Агорафобия – боязнь открытого пространства,
- Ситофобия – боязнь принимать пищу и т.д.

Бредовые страхи – это страхи, причину появления которых найти не удастся. Например, почему ребенок боится ночного горшка, отказывается принимать ту или иную пищу (фрукты, овощи или мясо), боится надеть тапочки или завязать шнурки. Бредовые страхи часто указывают на серьезные отклонения в психике, могут служить началом развития аутизма. Дети с бредовыми страхами должны лечиться в клиниках неврозов и больницах.

Сверхценные страхи, связанные с некоторыми идеями (как говорят, с идефиксациями), первоначально соответствуют какой-либо жизненной ситуацией, а потом становится столь значимыми, что ни о чем другом ребенок думать уже не может. К таким страхам относятся социальные страхи: боязнь выступать у доски, заикание.

Детские сверхценные страхи считаются по праву самыми распространенными, именно с ними в 90% случаев сталкиваются практикующие психологи. На этих страхах дети часто “застревают”, и вытащить их из них подчас бывает очень сложно. К опосредованному детскому сверхценному страху смерти можно отнести: страх темноты, в которое детское воображение поселяет ужасных ведьм, оборотней и призраков; страх сказочных персонажей, а также страхи потеряться, нападения, воды, огня, боли и резких звуков.

Выявление страхов

Выявить наличие страхов у ребенка старше трех лет можно с помощью беседы: вопрос – ответ (*Приложение №2*). Вопросы должны быть доступными для детского понимания. Беседу следует вести неторопливо и обстоятельно, перечисляя страхи и ожидая ответа “да - нет” или “боюсь - не боюсь”. Повторять основной вопрос (боишься или не боишься) следует только время от времени, тем самым, избегая непроизвольного внушения страхов.

При стереотипном отрицании всех страхов нужно добиваться развернутых ответов типа “Не боюсь темноты”. Взрослый, задающий вопросы должен сидеть рядом с ребенком, а не напротив, не забывая периодически подбадривать его и хвалить за то, что он говорит правду. Лучше задавать вопросы по памяти, только иногда заглядывая в список.

Излишне тревожным, замкнутым, стеснительным детям вопросы можно задавать выборочно (иногда сложно задавать 5 вопросов).

Снятие страхов

За решение проблемы нужно браться осторожно. Очень многие трусишки, не желая представлять перед окружающими в невыгодном свете, наотрез отказываются признаваться в том, что им бывает страшно.

“Лобовая атака” тут ничего не даст. Лучше “зайти с тыла”: затеять игру, наделив её главного персонажа нужным качеством. Пусть это будет Зайчишка-Трусишка. В русских сказках заяц почти всегда бывает боязливым, так что ваш ребенок сочтет это вполне естественным и не заподозрит подвоха. В игре ребенок предстает гораздо большим смельчаком, чем в жизни. Если он поверит в себя и хотя бы в игре победит свои страхи, перекинуть мостик от вымысла к реальности будет гораздо легче, ведь игра - это не пассивные одинокие мечтания, а активная совместная деятельность, а признание окружающих окрыляет ребенка.

Большинство детей охотно включится в игру. Но будут и такие, которые под разными предлогами отказываются (не хочу, не интересно). Обычно так реагируют дети, у которых имеются фобии – патологические страхи, либо гордые, закрытые дети.

Разумеется, и на этом этапе следует избегать излишнего давления на ребенка. Не превращайте игру в унылую обязанность, пусть ребенок с нетерпением ждет следующей игры. Не торопитесь проиграть все сразу. Лучше двигаться вперед потихоньку, тогда ребенок осмыслит и поймет происходящее.

Пусть ребенок изображает того или иного персонажа не при помощи куклы, а сам. К играм можно привлекать и других детей, но только в том случае, если ваш ребенок не будет стесняться показывать им свой страх.

СТРАХ ТЕМНОТЫ

Один из самых распространенных страхов у дошкольников и младших школьников. Да и среди взрослых найдется немало таких, которым темнота внушает опаску. Сколько из нас, входя в темную комнату, немедленно включает свет или даже оставляет его включенным, уходя из дома.

Если ребенок боится темноты, то ни в коем случае не нужно заставлять ребенка засыпать в темной комнате. Это можно делать только с его согласия. Среди родителей бытует мнение, что сон с включенной люстрой вредит психике ребенка, чем ежевечерний стресс. Многие это и стрессом не считают (пусть привыкает!). Хотя потом при беседе с психологом ребенок рассказывает какими чудовищами населена для него темнота – даже взрослого прошибает холодный пот.

Ни в коем случае, не насилуя волю ребенка, следует предлагать ему различные игры, в которых он незаметно преодолет **страх темноты**.

1. *Игра “Кукольные прятки” для детей 4-6 лет.*

В этой игре спрячутся не дети, а игрушки. Причем некоторые спрячутся в освещённом помещении, а некоторые – в тёмном (днём – в комнате с плотно задвинутыми шторами, вечером – при включённом ночнике). За игрушку, найденную в темноте, даётся больше очков, чем за лежащую на свету. Поначалу подыгрывайте ребёнку, оставляйте игрушки на видном месте

2. Игра “Смелый разведчик” для детей 5-8 лет.

Можно играть в компании, а можно вдвоём со взрослыми. Лучше воплести эпизод про смелого разведчика в развёрнутую игру в войну, чтобы всё получилось естественнее и интересней. В какой-то момент ребёнок (называемый, своим именем) получает задание сходить ночью в разведку. В затемнённом помещении раскладывается оружие, принадлежащее врагу. Ребёнок должен сосчитать и доложить командиру. Командир награждает его медалью за отвагу.

ОТЫГРЫВАНИЕ СТРАШНЫХ СНОВ

Многие дети не любят засыпать в темноте (и даже вообще засыпать), поскольку боятся ночных кошмаров. А многие родители, зная, что ребенка мучают ночные кошмары, избегают разговоров о них, надеясь, что ребенок постепенно забудет о них.

На самом деле, таким образом, подготавливается почва для развития неврозов. Ночные кошмары воспринимаются маленькими детьми как нечто совершенно от них независимое, а потому грозное и могущественное

В дошкольном возрасте дети еще не могут сказать себе во сне, что это сон, и даже заставить себя усилием воли проснуться. Они полностью во власти своего сна, и взрослые, оставляя малышей наедине с воспоминаниями о ночных кошмарах, обрекают его на очень серьезные страдания. Многих детей страшные образы, привидевшиеся во сне, преследуют долгие годы.

Поэтому родителям нужно осторожно вытаскивать эти ужасы на свет Божий: побуждать ребенка рассказывать свои сны, рисовать их, разыгрывать их в сценках.

Очень важно, чтобы вы, с одной стороны, активно сопереживали малышу, с другой стороны – не заикливались на его переживаниях, а старались поскорее перевести обсуждение в игру, вызвать у ребенка улыбку и смех.

Подмечайте смешные детали в его рисунках, придумывайте смешные повороты сюжета в сценках, пользуйтесь тем, что во снах много нелепого, абсурдного, постепенно уводите ребенка от точного воспроизведения плохого сна к более благополучному варианту (во сне не смог убежать от чудовища, проснулся с диким криком, а в рисунке и в сценке пусть натянет леску и чудовище покатится кубарем, визжа как поросенок).

Поскольку сны у каждого человека свои, выдать единый рецепт их обыгрывания невозможно.

Пример: 5-летний Антон боялся некой “тёти королевы”, которая не раз являлась к нему во сне. Рассказывать про нее он не мог. Рисовать тоже поначалу отказывался. Тогда мама, по совету психолога, предложила ему: “Давай я нарисую сама, ты только будешь мне подсказывать, правильно ли я представляю”. Антоша согласился и понемногу втянулся в этот процесс, начал подсказывать все более охотно. Если вдруг он затруднялся, не мог вспомнить какую-то деталь сна, мама просила придумать или предлагала свой вариант. Естественно, “тетя королева” получилась на рисунке не очень-то страшной. Потом ему было предложено нарисовать ее во дворце, и он с удовольствием раскрашивал ее трон.

СТРАХ СКАЗОЧНЫХ ПЕРСОНАЖЕЙ

Один из самых распространенных страхов, причем в последнее время он встречается особенно часто и приобретает тяжелые формы. Ничего удивительного здесь нет: нынешнее искусство для детей нельзя назвать щадящим. Дети часто смотрят не только мультфильмы, в которых действуют монстры, роботы-убийцы, вампиры, зомби, но и боевики, триллеры и фильмы ужасов. Если добавить к этому компьютерные игры, герои которых тоже мало похожи на добродушных мишек и задумчивых осликов, то можно лишь поразиться такой нагрузке на психику.

Поэтому даже к такому вроде безобидному детскому развлечению, как просмотр мультиков сейчас следует относиться очень осторожно. Если ребенок подвержен страхам, не следует разрешать ему подпитывать свою фантазию образами монстров – даже если он этого требует (среди детей нередко встречаются такие, которые, замирая от страха, не могут оторваться от экрана, когда там показывают ужасы).

Не стоит забывать и о том, что страх сказочных персонажей и чудовищ подчас маскирует боязнь чересчур строгих, авторитарных или грубых родителей. В этом случае вам придется менять свое поведение, иначе положительных сдвигов не будет. Попробуйте посмотреть на себя со стороны

Литература:

1. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей, Союз, С.-Пб,2000.
2. Шишова Т.Л. Как помочь ребенку избавиться от страхов. Речь, С.-Пб., 2007.

22 Октябрь 2013

3. Все привыкли считать, что самое безопасное место для ребенка — это его собственный дом, где он окружен родительской лаской и заботой. Казалось бы, все верно: что может надежнее уберечь маленького человека от ужасов внешнего мира, чем стены родного дома и любовь мамы и папы? Именно поэтому нас всегда так удивляет статистика: более 50 тыс. детей ежегодно убегают из дома, спасаясь от жестокого обращения. И далеко не всегда это дети из неблагополучных семей, где кто-то из родителей страдает алкогольной или наркотической зависимостью либо имеет некие психические отклонения. В семьях, которые могут показаться на первый взгляд не только абсолютно нормальными, но и практически идеальными, в семьях, успешности и внешнему благополучию которых мы можем искренне завидовать, зачастую происходят по-настоящему страшные вещи. И кто-то безмолвно терпит. Кто-то убегает — и пропадает навсегда... Кто-то накладывает на себя руки, ибо не видит иного выхода из этого кошмара...

Я предлагаю поговорить о насилии над детьми в семье. О насилии со стороны самых родных людей, о том, что происходит каждый день и крайне редко передается огласке.

- 4.
5. В данной статье мы рассмотрим такую разновидность насилия над ребенком, как психологическое насилие.
6. Итак, что же это такое?
- 7.
- 8.

9. [heading]Под психологическим насилием понимается постоянное или периодическое словесное оскорбление ребенка, угрозы со стороны родителей, унижение его человеческого достоинства, обвинение его в том, в чем он не виноват, демонстрация нелюбви, неприязни к ребенку, постоянная ложь, в результате которой ребенок теряет доверие к взрослому, а также предъявляемые к ребенку требования, не соответствующие его возрастным возможностям.[/heading]
- 10.
11. Этот вид насилия является, пожалуй, самым распространенным, и при этом он незаслуженно обделен вниманием общественности. Многие полагают, что, если постоянно давить на ребенка, любой ценой подчинять его своей воле, это никак не повлияет на его развитие, и даже напротив, поможет закалить его характер, а постоянное пренебрежение и унижение поможет ребенку не стать в будущем самовлюбленным человеком с завышенной самооценкой. На самом же деле все далеко не так. Последствия, которыми оборачивается для ребенка психологическое насилие, по-настоящему чудовищны, они накладывают отпечаток на всю его жизнь, и лишь единицы способны хотя бы частично преодолеть их.
- 12.
13. Чаще всего факты психологического насилия имеют место в тех семьях, где родители сами испытывают сильный стресс, с которым не в силах бороться. Это может быть не только зависимость от алкоголя или наркотиков, но и какая-нибудь серьезная болезнь самого ребенка или кого-либо из членов семьи, финансовые проблемы или социальная изоляция, когда семья лишена поддержки со стороны родных и друзей, или просто недостаток знаний о развитии и воспитании ребенка, по причине которого родители предъявляют к своему чаду слишком высокие требования. *А некоторые взрослые просто считают, что запугивание и унижение наиболее оптимальны для сохранения контроля над ребенком и порядка в доме.* И, конечно, как это ни прискорбно, есть взрослые, которые сами в детстве подвергались насилию в семье и привыкли к такому стереотипу общения, по-другому они просто не умеют.
- 14.
15. ***Существуют следующие формы психологического насилия:***
- 16.
- 17.
- 1)Отталкивание.** Взрослые не осознают ценность своего ребенка, всеми способами дают ему понять, что он не желанен, постоянно прогоняют его, обзывают, не разговаривают с ним, не обнимают и не целуют, винят его во всех своих проблемах. Пример: отец считает, что в его проблемах с устройством на работу виноват ребенок, поскольку без работы он остался в тот же год, когда тот появился на свет, и с тех пор финансовое положение в семье лишь ухудшалось. Как результат — отталкивание ребенка как со стороны отца, который желает, чтобы тот переехал жить к бабушке с дедушкой, так и со стороны бабушки, которая, в свою очередь, убеждена, что ребенок должен жить со своими родителями.
- 18.
19. **2)Игнорирование.** Взрослые не интересуются ребенком, не могут или не умеют выражать свои эмоции по отношению к нему, часто вообще не обращают на него внимания, ребенок не ощущает эмоционального присутствия родителей. Чаще всего такая форма психологического насилия наблюдается со стороны взрослых, чьи собственные эмоциональные потребности не удовлетворены, эти люди не могут адекватно реагировать на эмоциональные потребности ребенка. В результате

ребенок не получает достаточного взаимодействия и стимулирования для успешного эмоционального, интеллектуального и социального развития.

20.

21. **3)Изолирование.** Эта форма часто бывает связана с другими видами насилия в семье. Ребенка запирают в шкафу или в комнате (физическое ограничение свободы ребенка), оставляют одного в пустой квартире, или же просто не позволяют ему общаться со сверстниками, играть с ними. Например, не разрешают приглашать друзей в гости и даже общаться с ними по телефону, не выпускают ребенка гулять. Ребенок постоянно находится в одном и то же помещении, ему не обеспечен приток новых впечатлений, стимулирующих развитие. В итоге у ребенка нет возможности самому получить опыт социального общения, ведь ему не только запрещают заводить друзей, но и всячески препятствуют его взаимодействию со сверстниками.

22.

23. **4)Терроризирование.** Ребенка высмеивают за проявление любых эмоций, предъявляют к нему требования, не соответствующие его возрасту или не понятные ему. Ребенка постоянно запугивают, угрожают, что бросят его или, например, избьют, заставляют его делать что-либо с помощью запугивания. Ребенок постоянно становится свидетелем жестокого обращения с другими членами семьи, насилия над ними. Пример: отчим систематически избивает мать ребенка в его присутствии, угрожая при этом поступить с ним также в случае, если он кому-либо расскажет об увиденном.

24.

25. **5) Безразличие.** Родители равнодушно относятся к употреблению ребенком алкоголя, наркотиков, допускают просмотр ребенком порнографических материалов, позволяют ребенку быть свидетелем сцен насилия и никак не реагируют на проявление самим ребенком жестокости по отношению к другим людям и животным.

26.

27. **6) Эксплуатация.** Родители используют ребенка для зарабатывания денег либо для реализации своих потребностей, например, перекладывая на него ведение домашнего хозяйства.

28.

29. **7) Деграация.** Поведение, которое разрушает идентификацию и самооценку ребенка, например, грубость, ругательства, обвинения, обзывательства, высмеивание, публичное унижение ребенка.

30.

31. ***Наиболее распространенные последствия психологического насилия:***

1) Эмоциональные проблемы как результат замедления эмоционального развития ребенка. Ребенок не способен понять чувства других людей и испытывает трудности в проявлении собственных эмоций.

2) Заниженная самооценка. Ребенок вырастает с уверенностью, что он глупый, уродливый, ни на что не способный и заслуживает только плохого отношения к себе. Повзрослев, такой человек искренне удивляется, когда видит, что кто-то считается с его мнением и т. п.

3) Проблемы в построении отношений. Этому способствует не только слабое эмоциональное развитие, но и полное отсутствие доверия к окружающим людям. Ребенок во всем видит только подвох, от каждого человека ждет, что тот будет над ним издеваться, высмеивать его и т. п., ждет агрессии, направленной на себя. Все это мешает ему строить отношения с людьми.

Каковы признаки психологического насилия?

32.

33. Дети, подвергающиеся психологическому насилию в семье, часто страдают от депрессии, нарушения сна и аппетита, немотивированных страхов и фобий, также у них могут учащаться соматические заболевания. Они могут проявлять асоциальное, деструктивное или же саморазрушающее поведение, повышенную тревожность, немотивированную агрессию, полное отсутствие доверия к людям, низкую самооценку, чрезмерную пассивность. Дети страдают от эмоциональной нестабильности, чрезмерной стеснительности, невозможности достичь успехов ни в одной сфере как следствия отсутствия уверенности в себе. Их посещают мысли о самоубийстве. Также такие дети могут страдать от таких привычек, как сосание или кусание пальцев и губ, постоянно испытывать чрезмерную потребность во внимании, а их поведение может не соответствовать возрасту и уровню развития.
- [heading]**Как же не допустить психологического насилия в своей собственной семье, как защитить своего ребенка, не допустить этого кошмара?**[/heading]
- 34.
35. Вопрос не просто актуальный — жизненно важный. Многие из современных родителей сами подвергались тем или иным (а некоторые и всем сразу!) формам психологического насилия. Что же нужно делать, чтобы не проецировать подобные отношения на своих детей?
- 36.
37. **1) Для начала необходимо уменьшить стресс в своей жизни.** Даже если началась самая настоящая черная полоса, ничьей вины здесь нет, и уж тем более нет вины ребенка, срывать свою злобу на нем ни в коем случае нельзя. Если нет возможности справиться самостоятельно, можно обратиться к помощи профессионала, который поможет найти причину стресса и избавиться от него.
- 38.
39. **2) Ребенок должен знать, что его любят.** Он должен быть уверен в этом на все сто процентов даже тогда, когда он в чем-то не прав или поступил очень и очень плохо. Поэтому говорите ему о своей любви как можно чаще и уделяйте как можно больше времени каждому из своих детей. Будьте опорой для них.
- 40.
41. **3) Дом должен быть самым надежным и самым безопасным местом для ребенка.** В кругу семьи он должен чувствовать себя защищенным! В то же время необходимо научить его чувствовать себя уверенно и вне дома.
- 42.
43. **4) Никогда нельзя сравнивать своего ребенка с чужими детьми, его способности со способностями других детей, особенно если он что-то делает хуже, чем кто-то из его окружения.** Нужно просто хвалить его за то, что он умеет, даже если он далек от идеала. Хвалить его способности, таланты (а они есть у каждого!), отмечать его сильные стороны. Это придаст ему уверенности в себе и поможет развиваться в нужном направлении.
- 44.
45. **5) Нельзя быть слишком требовательным по отношению к своему ребенку.** Не бывает так, чтобы у кого-то получалось абсолютно всё. Прежде всего нужно понимать это самим. Неудачи бывают в жизни у каждого, и необходимо научить своего ребенка справляться с ними, видеть в них стимул для дальнейшего развития.
- 46.
47. **6) Каждый согласится с тем, что ребенок должен уметь самостоятельно решать свои проблемы.** Но это вовсе не значит, что родители не должны ему помогать, когда это необходимо. Они всегда должны быть рядом и готовы помочь словом и делом.
- 48.

49. 7) **И самое главное — необходимо всегда помнить, что ребенок — такой же человек, как и взрослые, он так же заслуживает внимания, уважения и позитивного отношения к себе.** Нужно всегда интересоваться его мнением и обязательно учитывать его. Уважайте чувства и мысли своего ребенка! Каждый человек должен быть уверенным в себе, чувствовать, что он нужен и что его любят, и вашего ребенка это должно касаться в первую очередь.