|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | |
| **Школьная тревожность**  В чем-то все первоклассники похожи между собой. Ведь для любого ребенка поступление в школу - событие чрезвычайно значимое. И при этом все они разные. Один быстро привыкает к новой обстановке и новым требованиям, у другого процесс адаптации затягивается. Вот эта девочка с радостью каждый день идет в школу, а ее одноклассница постоянно озабочена: так ли я сделала домашнее задание? Почему учительница сегодня меня не спросила? Почему ко мне плохо относятся в классе? И т. п.  Негативные переживания, опасения ребенка по поводу разных сторон школьной жизни могут стать очень интенсивными и устойчивыми. Специалистами такие эмоциональные нарушения обозначаются по-разному. Термин "школьный невроз" используют, когда у школьника отмечаются "беспричинные" рвоты, повышение температуры, головные боли... Причем именно по утрам, когда нужно собираться в школу. В каникулы такие симптомы почему-то исчезают.  "Школьная фобия" обозначает крайнюю форму страха перед посещением школы. Она может и не сопровождаться телесными симптомами, но без медицинской помощи в таком случае обойтись трудно. А школьная тревожность? Это сравнительно "мягкая" форма эмоционального неблагополучия. Но она может перерасти и в гораздо более серьезную форму.  В чем причины школьной тревожности?  Прежде всего, причины определяются природной нервно-психической организацией школьника. Не в последнюю очередь - особенностями воспитания, завышенными требованиями родителей к ребенку (все нужно делать только на "отлично"). У некоторых детей страхи и нежелание ходить в школу вызваны самой системой обучения, в том числе несправедливым или нетактичным поведением учителя. Причем среди таких детей есть школьники с самой разной успеваемостью.  Известный психолог А. Прихожан выделяет следующие особенности тревожных детей в школе.  - Сравнительно высокий уровень обучаемости. При этом учитель может считать такого ребенка неспособным или недостаточно способным к учению.  - Эти школьники не могут выделить в работе основную задачу, сосредоточиться на ней. Они пытаются контролировать одновременно все элементы задания.  - Если не удается сразу справиться с заданием, тревожный ребенок отказывается от дальнейших попыток. Неудачу он объясняет не своим неумением решить конкретную задачу, а отсутствием у себя всяких способностей.  - На уроке поведение таких детей может казаться странным: иногда они правильно отвечают на вопросы, иногда молчат или отвечают наугад, давая в том числе и нелепые ответы. Говорят, иногда сбивчиво, взахлеб, краснея и жестикулируя, иногда еле слышно. И это не связано с тем, насколько хорошо ребенок знает урок.  - При указании тревожному школьнику на его ошибку странности поведения усиливаются, он как бы теряет всякую ориентацию в ситуации, не понимает, как можно и нужно себя вести.  А. Прихожан считает, что такое поведение отмечается именно у тревожных первоклассников. И все же школьная тревожность свойственна детям и других школьных возрастов. Проявляться она может в их отношении к оценкам, страхе перед контрольными и экзаменами и т.п.  Психологами разработаны программы коррекционной работы с такими детьми. Это могут быть индивидуальные и групповые занятия. Занятия формируют у ребенка конструктивные навыки поведения в трудных ситуациях. Преодолевается его стремление действовать всегда и везде по правилам. Он обучается доступным способам снятия излишней тревоги, напряжения, учится расслабляться и т.д.  Еще важно научить тревожного ребенка самостоятельно оценивать результаты своей деятельности и доверять собственным оценкам. Некоторым детям нужно помочь овладеть недостающими учебными умениями, восполнить пробелы в усвоении школьной программы.  Кроме того, психолог обязательно даст рекомендации и родителям, и педагогам. В их силах помочь тревожному школьнику изменить свое отношение к успеху и неудаче, к оценкам со стороны взрослых и детей.    **Детские страхи** | | |
| Нелегко найти человека, который бы никогда не испытывал чувства страха. Беспокойство, тревога, страх - такие же неотъемлемые эмоциональные проявления нашей психической жизни, как и радость, восхищение, гнев, удивление, печаль.  Но при чрезмерной податливости страхам, зависимости от них меняется поведение человека, он становится неуверенным в себе, а временами его может даже разбить "эмоциональный паралич".  Подавляющее большинство страхов в той или иной степени обусловлены возрастными особенностями и имеют временный характер. Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления, чаще всего исчезают бесследно.  Если же они болезненно заострены или сохраняются длительное время, то это служит признаком неблагополучия, говорит о нервной ослабленности ребенка, неправильном поведении родителей, незнании ими психических и возрастных особенностей ребенка, наличии у них самих страхов, конфликтных отношений в семье.  К сожалению, в большинстве случаев страхи возникают по вине самих родителей, и наш долг - предупредить возможность их появления и оградить детей от страхов, вызванных семейными неурядицами, душевной черствостью или, наоборот, чрезмерной опекой, или же просто родительской невнимательностью.  С возрастом у детей меняются мотивы поведения, отношение к окружающему миру, взрослым, сверстникам. И от того, смогут ли родители уловить эти перемены, понять изменения, происходящие с сыном или дочерью, и в соответствии с этим изменить свои отношения, будет зависеть тот положительный эмоциональный контакт, который является основой нервно-психического здоровья ребенка.  Для того чтобы воздействовать на ребенка и помочь ему избавиться от страхов, родителям необходимо также знать, что такое страх, какую функцию он выполняет, как возникает и развивается, чего больше всего боятся дети и почему. Как предупредить страхи у детей и что предпринять, если они уже есть, - это серьезный повод для разговора. Обо всем этом можно узнать на страницах сайта психологического центра "Адалин", а также получив личную консультацию наших специалистов. |
|  |
|  |
| **Как родителям помочь ребенку справиться со страхами?**  страх, детские страхи, страхи у детейПожалуй, ни в каком другом случае непонимание переживаний ребенка не выступает так зримо, как при детских страхах. Отец, уверенный и решительный человек, привел на прием рослого, широкоплечего десятилетнего сына. Даже при родителях мальчик предпочитает не быть один в комнате, а уж о том, чтобы остаться одному в квартире, нет и речи. Спит он только при свете ночника и с полуоткрытой дверью спальни. Если просыпается ночью, бежит к родителям. Мать укладывает сына к себе в постель, и он тут же засыпает. Мальчик эмоционален, впечатлителен, добр, ласков. Воспитан мамой, эмоциональной, тревожной, застенчивой. Отец энергичен, напорист, опекает семью, но часто в длительных командировках. Впечатлительность и беззащитность жены понимает и принимает. Слабость же, "нюни" в сыне решительно осуждает. В беседе с отцом выясняется, что, когда сыну было шесть лет, он взял его с собой на охоту. Ночью оставил спящего сына в охотничьей избушке одного и ушел с товарищами в лес. Когда вернулись, ребенок сидел под столом, накрывшись с головой одеялом. Посмеялись, утешили: "Еще раз вот так останешься и будешь мужчиной". С той поры и появились у мальчика страхи. Отец так и не понял, какой ужас испытал впечатлительный ребенок, воспитанный тревожной матерью на сказках, в которых деревья, избушки говорят, смотрят, слышат. Он проснулся в темноте. Никого нет. Он к окну, а за окном ночной зимний лес с волками и медведями. Деревья и кусты шевелятся, приближаются к окну. В углу избушки кто-то стонет и ворчит. Длинными и страшными были для ребенка те несколько часов, которые он просидел под столом.  Думается, что взрослые не осознают до конца, как мучителен страх детей. В сумерках, во мраке фантазия ребенка превращает занавеси в двигающиеся призраки, наделяет предметы сверхъестественными возможностями, одухотворяет их. Старый шкаф кряхтит и жалуется, а то и грозит за царапины и рубцы на своих боках или молча наблюдает за одиноким малышом. Страх темноты древний, извечный. Для ребенка темнота живая, со ртом и глазами. О, эти рот и глаза! На рисунках детей от пяти до девяти лет у чудовищ и хищных животных всегда выделены рот и глаза. Глаза следят, а рот грозит проглотить.  Жорж Санд, полагавшая, что страх - величайшее нравственное страдание детей, приводит слова П. Лоти о том впечатлении, какое произвело на него в детстве впервые увиденное в сумерках море: "Оно было темно-зеленое, почти черное; оно казалось неугомонным, вероломным, готовым поглотить; оно кипело и поднималось в одно и то же время со всех сторон и глядело зло и коварно". Ребенок не критичен к страху. Разум его пока плохой советчик. Возникший страх стремительно нарастает, и ребенок цепенеет, пассивно страдая, или впадает в двигательную бурю и бьется о запертую дверь. Мальчика, о котором только что шла речь, отец поверг в невроз за одну ночь, хотя готовность к такому исходу пестовалась с рождения материнской тревожностью.  Другой отец решил "перевоспитать" боязливого сына. Воспользовавшись отъездом жены в командировку, он вечерами оставлял шестилетнего ребенка одного, запирая его на ключ. Мальчик включал телевизор и ждал отца. Если звонили в дверь, он прятался под кровать. Однажды перегорели пробки. Отец, как назло, задержался, и ребенок в полной темноте ждал его под кроватью, боясь даже плакать, чтобы не выдать себя. Когда отец вернулся, исправил и включил свет, извлек из-под кровати сына, мальчик молча уснул у него на руках, но во сне метался, порывался бежать, просыпаясь, не узнавал отца. Утром он не смог заговорить и молчал три дня - столь сильно было выражено заикание. Пришлось бороться с нарушениями речи, с паническим страхом темноты, одиночества. Ребенок ни на шаг не отпускал от себя мать. Пришлось лечить и отца, у которого возник страх за сына. Отныне он боялся вмешиваться в любые его дела, надолго отказался от каких-либо попыток воспитания.  Отец одного из моих пациентов играл с трехлетним сыном в прятки в лесопарке. Укрывшись за деревом, он не заметил, как неожиданно выскочившая из-за кустов собака сбила малыша с ног. Беспечность отца привела к болезни: ребенок начал кричать и плакать во сне, стал бояться собак, перестал оставаться один в комнате, хотя родители были дома. Ко мне на лечение он попал уже пятилетним. К таким последствиям приводит непредусмотрительность родителей. А ведь еще Авиценна говорил, что нельзя допускать, чтобы ребенок впадал в сильный гнев, в большой страх или глубокую печаль.  В проблеме детских страхов важны три момента. Во-первых, детей никогда не следует пугать ради послушания ничем и никем: ни дядей, ни волком, ни лесом. Пугать чем-либо - значит пугать смертью! В урочный час вы указываете ребенку на реальные опасности, но никогда на мнимые, придуманные, не пугаете его ради послушания. Воспитание страхом - жестокое воспитание. Последствия его - тревожная мнительность, чрезмерная осторожность, пассивность и подавление творческого начала.  А. Валлон в книге "От действия к мысли" приводит такой случай. На руку ребенка в возрасте чуть больше года села муха. Дедушка, конечно же, любивший внука, проявил непростительную неосторожность, заявив: "Берегись, она тебя сейчас съест". Он пошутил. Но когда спустя некоторое время к руке малыша пристала крошка хлеба, у него возник такой страх, что в течение некоторого времени ему приходилось надевать на руки перчатки для защиты от мух. Еще несколько таких "шуток" - и у ребенка невроз, кошмарные сны, тревожно-мнительное развитие личности. За всем этим - страх смерти. Во-вторых, родители никогда не стыдят ребенка за испытываемый страх. Насмешки над боязливостью ребенка также жестокость. Стыд и страх взаимосвязаны. Под влиянием насмешек из чувства стыда ребенок начинает скрывать страх, но он не исчезает, а усиливается. И ребенок остается один на один со страхом, несмотря на то что у него есть родители. Если взрослый не поможет малышу избавиться от страха, страх поработит психику ребенка и он будет чувствовать себя одиноким, беззащитным. Стремясь избавиться от страха, лишенный помощи родителей, он прибегнет к действиям, которые закрепятся как вредные привычки: начнет сосать язык, палец и т.д. Испытывающий страх и не понятый родителями пассивен, склонен к депрессии. Страх у ребенка разрастается, что уже угрожает неврозом.  Женщины лучше переносят боль и нередко мужественнее, чем мужчины, преодолевают страх, потому что над их страхами, над их болью в детстве никто не смеется, их страхи понимают, им их прощают и стараются объяснить природу страхов.  В-третьих, ребенка никогда не оставляют одного в незнакомой ему обстановке, в ситуации, когда возможно появление неожиданного, пугающего. Ребенок исследует неизвестное только рядом со взрослым.  Показателен эксперимент Лиделла. Двух козлят, трехнедельных близнецов, эпизодически испытывали ударом электрического тока. Козленок, находившийся рядом с матерью, относительно спокойно переносил испытание. Козленок, которому все это довелось переживать в одиночестве, в ужасе забивался в угол. Спустя некоторое время козлят выпустили в стадо. Через два года этих животных, уже взрослых, подвергли тем же испытаниям. Козел, который в трехнедельном возрасте испытывал удары электрического тока рядом с матерью, и при повторении эксперимента переносил процедуру вполне спокойно. Другой же становился заторможенным, испуганным, как только попадал в помещение, где проводился эксперимент.  В этологии - науке о животных - приводятся следующие типы реагирования на опасность в зависимости от возраста. Детеныши застывают в неподвижности и кричат. Вся надежда на спасение - мать. Повзрослев, они пытаются спастись бегством. Достигнув возраста матерого зверя, они переходят к лучшей из защит - нападению. И опять-таки, если животное выросло без матери, оно нередко, уже будучи взрослым, сохраняет инфантильную реакцию защиты - неподвижность и крик. Казалось бы, животное, беззащитное в детстве, должно было бы раньше перейти к взрослым формам обороны. Ан нет! Без матери они не вырабатываются. У детей это особенно серьезно, поскольку неизмеримо сложнее обучение, подготовка к жизни. Ребенку, лишенному помощи родителей, не познать мир без излишних страхов.  От страхов ограждают мудростью и предусмотрительностью. Склонность к страху преодолевают добротой. К примеру, дети нередко испытывают страх при засыпании, ибо сталкиваются одновременно с темнотой и одиночеством. Нередко, борясь со страхами у детей и полагая, что так воспитывают мужество, ребенка укладывают в постель, желают ему спокойной ночи, выходят и не возвращаются. На третью ночь дитя перестает плакать и звать. Я не согласен с таким методом и воспринимаю его как жестокость. Ребенок засыпает, но засыпает, измученный страхом. Мужественным он не станет. Напротив, вырастет человек, раз и навсегда запуганный в детстве. Такому ребенку чаще угрожает невроз. Более приемлемым мне представляется следующий путь: уложив малыша спать, вы удаляетесь, но на его зов тут же возвращаетесь, обещаете, что окончив дела, придете и посидите с ним. Вы рядом, незамедлительно являетесь на зов. Он спокоен, он ждет вас без страха и засыпает спокойно.  Происхождение страхов у детей достаточно сложная проблема. В возникновении страхов велика роль инстинкта самосохранения, предписывающего остерегаться неведомого. Поэтому и пугается ребенок при громком, непонятном ему звуке, боится неизвестных предметов, чужих людей и даже собственных родителей, когда они предстают перед ним в неизвестном обличье, например в новой шубе, большой мохнатой шапке, и он не может сразу их узнать. Страхи порождает и боль. Отсюда страх высоты, лестниц у падавших и сильно ушибавшихся детей. Врожден идущий от инстинкта самосохранения страх потери матери - и отсюда страх одиночества. Ребенок одушевляет природу. И в сказках для него животные, растения и вымышленные персонажи живут человеческими страстями, любят и ненавидят, благодарят и наказывают. Отсюда страхи темноты, леса, волка, сказочных персонажей.  Однако основные причины страхов у детей - неуверенность в себе, порождающая робость, тревожность, несамостоятельность, а также издержки умственного воспитания, ведущие к неведению, к сниженному уровню ориентации в окружающем ребенка мире, а то и к полному ее отсутствию. Умственное развитие детей имеет прямое отношение к характеру детских страхов. И вновь ключ в [вопросах ребенка](http://adalin.mospsy.ru/r_02_00/r_02_07e1.shtml). Он спрашивает до двух лет "что это?" и "кто это?" не только для того, чтобы познать, что есть что и кто, но, и чтобы знать, опасны или безопасны эти кто-то и что-то. До двух лет основные страхи - страхи перед незнакомыми предметами, людьми, животными.   С двух до трех лет ребенок задает вопросы "где?", "куда?", "откуда?" и "когда?". Возникают страхи высоты, глубины, пространства (глубоко-глубоко, далеко-далеко, сзади, в углу, в лесу, на крыше, на чердаке и т.д.), темного времени суток (вечером, поздно-поздно, ночью). С вопросом "почему?" от трех до четырех лет приходят страх последствий поступков, а с этим и страх наказания. Ребенок более всего боится того, о чем ничего не знает. И такой страх естественен, он побуждает задавать вопрос "почему?", чтобы узнать о еще неизвестном.  К пяти годам ребенок выходит на вопрос "что будет?" и узнает о смерти. В это же время заканчивается период упрямства, малыш постигает свою беспомощность и сложность окружающего мира, жизни. Изменяется характер страхов. Возникают вопросы: "А я не умру?", "А ты, мама, не умрешь?" Страх смерти естественен. Инстинкт самосохранения - инстинкт выживания. Он против смерти. С ним рождаются. Страх смерти приобретает все большую глубину, становясь осознанным переживанием. Этот страх - корень всех страхов. Ребенок может бояться бабы-яги, волка и "чужого дяди", бояться тысячи объектов, иметь десятки различных страхов, но за этим одно - страх смерти. Поэтому борьба со страхами - борьба со страхом смерти.  страх, детские страхи, страхи у детейЯ вижу отчетливую связь детских страхов с развитием у детей ориентации и познания. Полноценное умственное воспитание, полноценность ответов на вопросы ребенка, а с этим полноценная ориентированность - профилактика детских страхов. Сын известного детского врача В. Прейера в возрасте двух лет увидел поросят, сосущих мать, и испугался, полагая, что они на нее напали и кусают. Испуг вызвал ночные страхи, которые прошли лишь через три года. Если бы, оценив глубину испуга у ребенка, поросят взяли на руки, поиграли с ними, сказали ребенку, что они детки, а свинка их мама, т.е. если бы глубже ответили на закономерный для данного возраста вопрос "что это?", не было бы страха.   Чем больше ребенок знает, особенно в том, что не только интересует, но и тревожит его, тем меньше страхов. Умственно отсталый может ничего не бояться, но такое бесстрашие - по недомыслию. Ребенок с полноценными умственными потенциями остро интересуется окружающим его. Ориентация для него жизненная потребность. Не получая удовлетворительного ответа на поэтапно углубляющиеся ориентационно-познавательные вопросы, он отвечает на вопросы сам, и это не лучшие ответы. Фантазия и неведение в таком случае порождают страхи. А тут еще и пугают, читая страшные сказки, выделяют интонацией страшное в них, а не познавательный и ориентирующий смысл.  С другой стороны, существует опасность "шизоидной интоксикации" для ребенка, если его раньше времени обременяют непосильной для него информацией, если в умственном воспитании, ответах на вопросы игнорируется возраст, если норовят перепрыгнуть через детство.  Восьмилетняя девочка, моя пациентка, испытывает страх перед обезьяно-человеком, привидениями, о которых ей рассказала, образно и ярко, весьма артистичная и склонная к фантазированию подружка. Результат: спит только с родителями, в туалет - только с кем-то из взрослых членов семьи. Сон беспокоен, снятся "страшные сны". Дома она ходит хвостом за матерью по квартире. В школе - отличница, активна, авторитетна, но замкнута. Девочка не по годам эрудирована, много знает, и это тот случай, когда не веришь собственным глазам и ушам. Я вижу перед собой ребенка, а слышу взрослые речи. Перемешались взрослые и детские страхи: преступники, ограбления, насилия и привидения, темнота, одиночество. Сочетание детского и взрослого привело к своеобразному восприятию, к страху перед чудовищами, но главное - страх темноты, ночи, страх уснуть. И все дело в информации не по возрасту у чрезмерно впечатлительного ребенка.  Поскольку за всеми страхами ребенка неосознаваемый или осознаваемый страх смерти, то и профилактика страхов - воспитание оптимизма, воспитание уверенного в себе, самостоятельного, знающего то, что положено знать по возрасту об опасностях и угрозах, но относящегося к этому отважно. Ребенок не должен видеть непосильное для него: неблагоприятный финал болезни, тяжелые происшествия, смерть и похороны. Об этом не говорят при ребенке. Взрослое - взрослому, детям - детское.  Если страх уже мучает ребенка, его изживают раскрытием в рисунке и игре того, что породило страх. Страхи, как и все, что волнует ребенка, находят отражение в его рисунках. В них он достигает желаемого, но и борется со страхами. Он интуитивно прибегает к творчеству, пытаясь изжить страх. Ребенок рисует "страшного человека", чудищ, бабу-ягу, лешего, но он рисует их или смешными, или себя рядом с ними, но себя вооруженного, смелого и непобедимого. И объекты страха теряют свою угрожающую суть. Огонь на рисунке гаснет под напором воды, которой он, ребенок, в каске пожарника, заливает пламя. Лес населяется добрыми животными и людьми, в нем тропинка, а на тропинке мама и папа. И лес уже не страшен. Испытывающий страх ребенок в рисунках значительно эффектнее, чем при объяснениях, образно постигает "что это?", "откуда?", "почему?" и "что будет?" В рисунке он создал пожар и погасил его. Что? Пожар. Почему? Неосторожное обращение с огнем, удар молнии. Что будет? Не надо бояться, надо гасить. В случае же с "привидениями" - мы поиграли с девочкой "в привидения", она сама играла его роль, мы от души веселились и в конце концов она стала смеяться над своими страхами...  Игра - лучшая психотерапия. Играя, можно побегать за волком (один из играющих надевает маску волка) с ружьем. И теперь уже боится, просит прощения за свои проделки волк. В игре можно и самому побыть волком, бабой-ягой, попугать маму и бабушку, посмеяться над их страхом. Смех убивает страх. Очевидно, что в игре, как в древнем обряде, страх изживается символическим действом, когда страшное побеждают, превращая его в нестрашное.  Мальчика, испытавшего страх в лесной избушке, отец, по моему совету, вновь свез туда. Там они играли, осматривали и изучали лес. Поездки с отцом на охоту стали для мальчика самым интересным видом отдыха, сблизили отца с сыном. Невроз прошел. Были обыграны и ситуация, вызвавшая испуг у оставшегося в темной квартире без взрослых, и ситуация с собакой в лесопарке. В первом случае с ребенком играли в прятки в темноте. Естественно, заикание сразу не прошло, но путь к его преодолению был начат. Во втором случае ребенок в маске собаки в том же лесопарке нападал из кустов на отца и мать, валил их, рычал; потом они нападали на него. Вначале было страшно, потом стало весело. Для ребенка завели собаку.   С девочкой, боявшейся темноты, одиночества, играли в прятки в темном помещении сначала втроем: она, бабушка и я. В конце концов девочка смогла оставаться в нем без страха одна. В игре устрашающая ситуация повторяется столько раз, сколько требуется, чтобы ее осмыслить и разрешить. Взрослые, играя с ребенком, при необходимости останавливают действие и поясняют, обсуждают ситуацию, вызывающую страх, приводят неопровержимые аргументы, позволяющие полнее осмыслить ее. В такой игре делается то, что следовало сделать раньше, на этапе вопросов, а именно полно, серьезно, эмоционально и ответственно отвечают на вопросы, ориентируя ребенка в неизвестном, в котором он хочет разобраться.  Если страхи устранены, оптимистично переработаны вместе с ребенком, он обогащается новым опытом, становится более ориентированным, т.е. обогащается его ум. Изжитие страхов приводит к большему доверию к людям и к жизни, к большей доброте, к оптимизму и мужеству.  Естественно, если страх ребенка настораживает своей чрезмерностью, необычностью, беспричинен, психологически непонятен, причудлив, нелеп, отвлекает ребенка от реальной жизни, составляет ядро всех его переживаний, следует незамедлительно обратиться к детскому психиатру.  Автор: В.И. Гарбузов, профессор, психоневролог-психотерапевт, врач высшей категории. |