

Тема самообразования: *«Страх у детей.
Когда психолог не помогает».*



Ко мне подошла Настя, обняла и захныкала. Сегодня ей снова было нелегко идти в школу. Мама пообещала забрать ее после третьего урока, но спустя минуту после ухода мамы Настя уже начинала скучать. Ей всего 7 лет — это маленькая добрая девочка с большими голубыми глазами. Уход мамы она всегда очень сильно переживает и часто плачет. Когда остальные

дети суеются в классе с игрушками, Анастасия забирается ко мне на колени и глазами полными слез вопросительно смотрит на меня. Она не говорит об этом вслух, но в этих глазах я вижу страх потерять маму — самого любимого ее человека.

— Настасья, мама придет через несколько часов, ты pomoжешь мне раздать карточки? — спрашиваю я. На ее лице расплывается улыбка, и она соглашается мне помочь.

— А можно я не пойду в столовую? Мы с мамой кушали дома.

— Но тогда твоя порция останется, и еда пропадет, — говорю я.

— А я ее Косте отдам, он мальчик сильный, ему для силы кушать много надо! — радостно заявляет она. — Он не будет против!

С Костей она хорошо дружила и заботилась о нем, а он всегда ее защищал, потому что она самая маленькая в классе. С довольным лицом она убежала играть с детьми на перемене. До прихода мамы она уже не плакала. Но этот страх она переживает каждое утро, оставаясь в школе.

Детям свойственно чего-то бояться. Эта эмоция возникает в ситуации потери состояния комфорта и безопасности. Психика ребенка отличается обостренной восприимчивостью, ранимостью, неспособностью противостоять неблагоприятным воздействиям. Для каждого ребенка связь с мамой очень важна. Когда рядом нет мамы, дети теряют ощущение безопасности и у них возникает страх. Как только не пытаются психологи избавить детей от страхов! Они применяют различные приемы: игротерапию, сказкотерапию, арттерапию,

куклотерапию... Они работают с детьми индивидуально и в группах, пытаются улучшить отношения в семье.

Мне приходилось сталкиваться с детскими страхами лично. Да и в моей работе педагога были дети, которые много чего боялись. Поэтому я всегда интересовалась различными методиками как педагог - психолог.

Есть такое мнение у психологов, что рисование страхов дает выход чувствам и переживаниям, желаниям и мечтам детей. Якобы это перестраивает их отношение к различным ситуациям и делает более устойчивыми при встрече с некоторыми пугающими, неприятными и травмирующими образами. Но, как показывает практика, эти методы дают слабые и кратковременные результаты. Даже спокойная реакция родителей на страхи ребенка не может избавить малыша от этих переживаний. Ни обсуждения с ребенком его страхов, ни описания чувств не решают проблему. Это не самая лучшая терапия. Большое заблуждение, что чем больше ребенок говорит о страхах, тем меньше он боится. Наоборот, постоянное напоминание об объекте страха может негативно повлиять на ребенка. Переубеждать его бояться чего-либо, делиться своим опытом избавления от страхов вообще бесполезно. Не все, что помогло когда-то вам, может помочь вашему ребенку. Психика детей уже другая, поэтому старые методы с ними не работают. Меня, например, мама уверяла что чем выше я залезу, тем быстрее пройдет мой страх высоты. Я боялась, что кто-то ночью меня поднимет очень высоко, а мама придумала целую историю про то, как героиня залезла на самую высокую вершину и стала королевой.

Но, разумеется, ни повышение моей самооценки, ни сказкотерапия, ни обсуждения страхов не помогали мне. Всю свою сознательную жизнь я боялась высоты. А вот моя знакомая рассказывала, что ее заставляли изображать свой страх на листе бумаги. Это задание она выполняла дома в течение двух недель. Потом ей предлагали подумать и изобразить на обратной стороне этого же листа, как она больше не боится данного страха. Это объяснялось тем, что таким образом ее бессознательный страх выводился на уровень сознания, и, размышляя над своим страхом, она должна была самоизлечиться. Не добившись результата, психолог в присутствии ребенка брала лист с изображением страха и сжигала его со словами: «Вот видишь, от злого чудища осталась маленькая горстка пепла, а сейчас мы ее сдуем — и страх испарится». До сих пор знакомая в ужасе от этих занятий. Когда она избавлялась от одних монстров, появлялись другие.

Конечно, диапазон страхов необычайно широк и ограничивается разве что нашей фантазией. Недаром есть старинная русская поговорка «у страха глаза велики» — в нее заложен огромный смысл.

Не всем детям присущ страх. Наиболее подвержены страху носители определенного психологического свойства. Увидеть вдалеке опасность и

предупредить своим испугом других сородичей — вот истинная глубинная природа страха таких людей.

У всех людей есть глаза, но у этого человека они особенные — они позволяют замечать больше оттенков цветов, красоту природы, не упустить даже мелкие детали. Они способны замечать то, что не заметят другие: капельку росы на листке, особенный оттенок неба на закате и иные красивые моменты природы. Это касается красоты не только внешней, но и внутренней. Только они способны точно улавливать эмоциональное состояние человека.

Анастасия очень любознательный ребенок. У нее образное мышление и богатейшая фантазия, что позволяет ей с легкостью воображать, фантазировать и рисовать свои фантазии. Она очень наблюдательна и способна заметить мелкое пятнышко на одежде или мелкие детали на картинках любимых сказок. Для ребенка это подобно рисованию на холсте. Нет картинки, а должна быть? — Нарисуем! У себя в голове. Такие дети очень эмоциональные и страдают чаще всего от воображаемых угроз именно потому, что обладают большой фантазией и склонны придумывать и преувеличивать опасность.

Как научить ребенка не бояться? В детстве важная задача родителей ребенка с завышенной эмоциональностью — перевести страх малыша за себя на сопереживание и сострадание другим. Если же ребенок сосредоточен на себе и своих страхах, он может остаться фиксированным на них и став взрослым. Важнейшим условием правильного развития ребенка является теплая эмоциональная связь с мамой.

Раннее развитие детей через чтение соответствующей литературы поможет уберечь их от страхов и направить всю энергию на сопереживание любимым героям. Дети выносят свой страх наружу и переводят его в противоположное чувство — в любовь. Такие дети любят, когда им читают, но и сами способны очень быстро научиться этому. Стоит лишь заинтересовать ребенка, сказать, что родители не всегда могут читать ему сказки, но если бы он сам научился, то мог бы читать все, что ему интересно, без помощи взрослых. Он будет получать огромное удовольствие от чтения книг, ведь так у него развивается фантазия и образный интеллект. Поэтому подберите для своего ребенка сказки, которые вызывают сопереживание и развивают чувственность. Например, такие как «Забавные животные» Веры Чаплиной, «История про кота Игнасия, трубочиста Федю и Одинокую Мышь» Людмилы Улицкой, «Девочка со спичками» Г.Х. Андерсена, «Лоскутик и облако» Софьи Прокофьевой. Такая литература развивает особое видение мира и учит сопереживать другим людям, то есть сосредотачиваться не на страхе за свою жизнь, а выносить эту эмоцию наружу — переживать за других людей.

Опасно покупать таким детям домашнее животное. Ребенок направляет все свои эмоции на животинку, обнимая и целуя ее. Для впечатлительного ребенка очень важна эмоциональная связь, и когда он не получает ее от родителей, то перемещает ее на домашнее животное. Самое опасное здесь то, что животные имеют свойство умирать: рыбка может всплыть брюшком вверх, а попугайчик улететь в окно, кошки и собачки могут убежать или умереть. А это означает обрыв эмоциональной связи. Для ребенка потеря эмоциональной связи с домашним любимцем — это невыносимое страдание, тяжелая утрата. Это самое страшное переживание для неокрепшей детской психики, которое нередко заканчивается возникновением близорукости.

На настоящую любовь, воспетую в литературе, способны только дети, обладающие чистотой и искренностью своих чувств. Эти маленькие сердца, полные нежности и доверия, создают глубокую эмоциональную связь с окружающими, сосредотачивая на них все свое внимание. Они отдают свою любовь безвозмездно, не ожидая ничего взамен, и именно в этом проявляется их истинная сила.

Педагог – психолог И.Д. Шповтун