Вопрос педагогу-психологу от Оксана С.

Как родителям помочь ребенку справиться со страхами?

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.

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. 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.

Чем больше ребенок знает, особенно в том, что не только интересует, но и тревожит его, тем меньше страхов. 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.  
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 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.