

Как да помогнем на детето си да се справи със страховете и фобиите си

Със сигурност може да се каже, че всяко дете изпитва страх в различна степен. Някои от страховете са нормални за детството, други не. Всеки родител е длъжен да успокоява и вдъхва увереност на своето изплашено дете. Способността да се върши това добре е гаранция за израстването на едно уверено и чувстващо се в безопасност дете.

И все пак да изпитваш някакъв страх е здравословно и разбираемо. Това чувство предпазва нас и нашите деца от лоши последствия. Родителите възпитават чувството на страх у своите деца като например страх да бягат по оживена улица, да вземат лакомство от непознати, да гълтат опасни предмети и лекарства и т.н. В тези случаи родителите учат децата си да изпитват страх от резултата от техните действия. По същество това обучение е обучение по внимание, което в никакъв случай не трябва да води до ситуации, в които детето реагира на въображаема заплаха по-активно отколкото на истинска такава. Такъв тип деца проявяват силно безпокойство дори тогава, когато за това няма кой знае какви причини. Техните страхове често достигат до границата с фобия.

Изследване, правено преди години, сочи най-често срещаните човешки страхове, някои, от които имат връзка и с детските страхове. Това са:

Тъмнина

Публични изяви

Да бъдеш сам

Зъболекар

Ядосани хора

Болници (кръв)

Да бъдеш отхвърлен

Паяци

Неодобрение

Явяване на изпит

Провал

Недъгави хора

Да грешиш

Полиция

Кучета

Ако родителите не забележат тези страхове у своите деца и не правят нищо децата им да ги преодолеят, те ще се превърнат в сериозни фобии в по-късна възраст.

Страх от тъмното

Обикновено страхът от тъмното се появява, когато родителите настояват детето им да заспива на угасена лампа или когато детето се събуди през нощта. Някои деца толкова се изплашат от тъмното, че сърчицата им започват да бият лудо. Родителите трябва да осъзнаят, че за детето стаята изглежда напълно различно, когато лампите са изгасени. Дори и родителите да намират този страх за глупав, те трябва да положат усилия да успокоят своето дете и да му вдъхнат увереност. Ето няколко съвета:

1. Оставете нощната лампа включена, докато детето заспи, но я сложете на такова място, че да не хвърля страшни сенки.
2. Оставете вратата на детската стая леко откритата и кажете на детето си, че вие сте наблизо и то може да е спокойно.

3. Ако детето се събуди през нощта не го вземайте при себе си в леглото, тъй като това е лош навик, от който малките не желаят да се откажат. Вместо това успокойте го в неговата стая и му кажете колко много се гордеете с него, че вече е голямо дете и може да спи само в стаята си.

Страх от животни

Повечето деца изпитват страх от животни, но за щастие с напредване на възрастта този страх намалява. Ето какво може да направите, за да помогнете на детето си да не се страхува толкова:

1. Не насаждайте на детето си своите собствени страхове. Научете го как да се държи, когато около него има животни. Например винаги да се доближава до куче откъм главата му. Така кучето може да вижда ръцете и да ги помирише и самото то няма да се чувства застрашено и да реагира лошо.
2. Можете да вземете домашен любимец вкъщи. Изберете някое животинче, което е по-малко от детето ви. Позволете му да се грижи за него.
3. При никакви обстоятелства не позволявайте на детето си да дразни животното, тъй като така може да го провокира да го нападне или ухапе, а след подобна ситуация борбата със страха ще е доста трудна.
4. Не карайте детето си да гали животното. Оставете го то само да прояви желание за това. Не го окуражавайте да храни животни, които могат да захапят ръката на детето ви.

Страх от училище (особено от детска градина)

Училищната фобия, както често е наричана, може да е породена от най-различни причини, реални или въображаеми. Родителите са длъжни да открият причините за този проблем.

1. Дали това е страх от училището или страх да напуснеш дома? Ако е първото, каква точно е причината? Страх да не се провалиш? Страх от другите нови деца? Родителите трябва да се опитат да разберат от какво точно се страхува детето им, за да могат да му помогнат по най-добрия начин. Често намирането на добър приятел, който да споделя училищния чин или пък да играе с детето в междучасието играе важна роля в преодоляването на страха.
2. Ако страхът е да напуснеш дома, помислете, дали вие самите като родители не пренасяте върху детето си собствените си тревоги и притеснения около първия учебен ден. Уверете се, че детето ви добре осъзнава, че след училище ще се завърне отново вкъщи, където ще го чакате.
3. Окуражавайте детето си да ви разказва всичко, което му се е случило в училище, какво му е било интересно, кои са новите му приятели и т.н.

Страх от зъболекаря

Несъмнено страхът от зъболекаря е един от най-трудно решимите проблеми, който се заражда в детството и понякога ни преследва и като възрастни. Този страх е провокиран и от чувството у детето, че то няма абсолютно никакъв контрол върху нещата. Ако детето бъде водено на преглед редовно, вероятно то ще се справи със страха си и дори може да го преодолее. Добрата профилактика на зъбите на детето ще намали броя на неприятните интервенции.

1. Внимателно изберете стоматолога, който ще преглежда зъбите на вашето дете. По възможност нека той да бъде специалист, който работи предимно с деца.
2. Започнете да водите детето си на зъболекар от ранна възраст, за да може детето да свикне с тези посещения и да не гледа на профилактичните прегледи като на нещо страшно.
3. Научете детето си да се грижи за зъбите си, за да може посещенията при зъболекаря да се свеждат само до преглед без болезнени интервенции.
4. Опитайте се да не насаждате на детето си собствените си страхове от зъболекаря.

Страх от смъртта

Деца обикновено проявяват любопитство по отношение на смъртта и това е нормално до момента, когато детето изведнъж започне да се притеснява, че някой близък, който обича може скоро да умре. Повечето деца не изпитват страх от смъртта, докато не видят умрял човек или животно. Вероятно в този момент те за първи път осъзнават своята смъртност.

1. Бъдете готови да обсъдите въпросите за смъртта с детето си, ако то прояви желание. Обяснете му не на последно място, че то няма от какво да се притеснява точно сега.
2. Бъдете честни, когато някой близък от семейството ви почине вследствие на болест или при някакъв инцидент.
3. Успокойте детето, ако у него се породят мисли, че то е виновно за смъртта. Деца, които в моменти на гняв са си мислели:

1. Развитие на детската психика:

Доказано е, че детската психика се изгражда от 2,5 години до 7 годишна възраст. Добре е през този възрастов период да се постареем да осигурим на детето спокойна семейна обстановка, позитивни отношения между членовете на семейството и чувство на любов. Когато детето е обградено с любов и разбиране то неминуемо ще израсне с добра самооценка и увереност, което помага за справянето му с житейските ситуации. Освен това при поява на определен проблем, което е напълно нормално, детето лесно ще се справи с него.

2. Страх:

Страхът е една от първите неприятни емоции, които стават достъпни за детето още в най – ранно детство. Той е израз на инстинкта за самосъхранение.

Страхът търпи развитие и е различен във възрастов план. При най – малките той настъпва бързо. Възбудата, в която изпада мозъкът на детето е изключително голяма и тя води до пренагласа на почти всички органи.

3. Източници на страх:

- Наличие на тревожност в родителите, главно в майката. Тревожност по отношение на детето. Прекалено голямо предпазване от несъществуващи опасности и изолация от общуване с връстници. Стремение да се прави всичко за детето. Потребност постоянно да се дават безбройни съвети и команди.

- По-голямо количество забрани от страна на родителя към детето от същия пол или предоставяне изцяло на свобода на детето от противоположния пол.

- Конфликт между родителите.

- Психически травми изострящи възрастовата чувствителност към един или друг страх.

С възрастта се наблюдава голяма динамика на детските страхи.

- В периода на бременността всяко безпокойство, изпитвано от майката се явява като първи акт на безпокойство и в детето.

- В първият месец от живота на детето повишеното безпокойство се дължи на неудовлетворени жизнено важни физиологични потребности като тези свързани с храна, сън, топло, студено, т.е. всичко, онова което определя физическия и емоционален комфорт на детето.

- В периода от 1 до 3 години се развива интензивно интелектът, мисленето. Детето става по-ловко и активно.

- На около 2 години се заражда страхът от тъмнината, който не е само резултат от родителска грешка, но и следствие от вътрешен конфликт в детето или външен конфликт със средата. Не са редки случаите на нощни страхи с най- често срещан персонаж е вълкът.

Той се присънва на детето, което може би се бои от наказанието на родителите и особено на бащата.

- Към 3 годишна възраст като персонаж в съня се появява Баба Яга, която може да е отражение на проблемите на детето със „строгата“ майка. Освен това Баба Яга може да се явява и като страх от смъртта.

- В периода от 3 до 5 години на преден план е формирането на собственото Аз на детето. Появява се стремеж към разбиране, доверие и близост с другите хора. Формира се чувството за общност / понятието „ние“ /. Интензивно се развива въображението, а с това се увеличават възможностите за проявление на страх.

- До втората година момчето и момичето реагират по един и същ начин при раздяла с родителите, но след трета година момичето реагира по-силно при раздяла с бащата, момчето – при раздяла с майката. Ако детето не изгради добър емоционален контакт с родителите си през този период, възниква страх от изоставяне. Излишната строгост на родителите също може да способства за формирането на този страх. Случва се в гнева си родителя да затвори или заключи детето в друга стая. Това му действа шоково и може да доведе до заекване или нощно напикаване. В този период се появява страх от затворени пространства. Страхът от самотата се появява когато на детето дълго време не му се е обръщало внимание.

- Периодът от 5 до 7 години се характеризира с дооперационалния интелект.

- На 6 години детето проявява тревога за своята външност. „А за мен никой няма да се ожени.“

- На 7 години идва страхът от закъснение, който изразява неувереност в своите способности.

- Между 6-та и 7-та година апогей бележи страхът от смъртта.

Симптоми на невротичен страх:

- Силно напрежение;

- Неблагоприятно влияние върху формиране на характера;

- Поведение, свързано с избягване не само на обекта на страха, но и на всичко свързано с него.

Страх от смъртта се появява също под формата на страх от зараза.

Много често невротичния страх от самота, страх от тъмното и страх от различни животни.

- В периода от 7 до 11 години намалява егоцентризма на детето и се увеличава тенденцията да възприема позицията на другите. Тук страха от смъртта се трансформира в страх от войната.

- Към 7 -8 години се развива тревожност. Изразява се в безпокойство и страх да не се направи нещо, което е в разрез с общоприетите норми на обществото и групата. Някои деца панически се боят да не направят грешка, когато се подготвят за следващия учебен ден. Това е резултат от много педантични родители. Това създава чувство на неувереност у детето. В по-редки случаи възниква страх от училището поради конфликт със съученици и връстници.

Заключение:

Детските страхове преминават с преминаването в следващ възрастов период. Наличието на страховете е част от развитието на детето. Приемат се за нормални тогава, когато не продължават дълго във времето и не пречат на личностната реализация.

Таблица за преобладаващи страхове през различните възрасти:

Възраст	Източници на страхове
0 – 6 месеца	Силни звуци, загуба на подкрепа
6 -9 месеца	Непознати нови стимули/ маски, височини
12 – 24 месеца	Раздяла
2 години	Звукови стимули / влакове, гръмотевици /, въображаеми същества, крадци, пространствени стимули / големи приближаващи обекти /
3 години	Визуални стимули, конкретизирани стимули / груб тон, неприятни гласове /, призраци, вещици, самота
4 години	Звукови стимули / пожарна сирена /, Диви животни, липса на родители през нощта
5 години	Визуални стимули, някой криещ се под леглото, природни бедствия /пожар, наводнения, буря
7 -10 години	Неуспех и критика, неизвестност / сенки, призраци, тъмнина /, дребни наранявания, опасност / загуба на ориентация, крадци/, смърт, медицински и зъболекарски процедури