

Детские страхи

В зависимости от того, откуда родом страх, какого возраста ребенок, он может по-разному проявляться - и по-разному нужно с ним работать.

Одна из разновидностей страхов обычно проявляется у детей и у взрослых, и называется – проекционный страх. Он проявляется как страх чего-то вполне определенного.

Например, «Я боюсь собак», «Я боюсь ездить в лифте», «Я боюсь учительницу».

Этот страх проявляется у детей старше 3-х лет, когда у них уже есть воображение, дети умеют говорить и понимают, о чем идет речь.

И работает страх следующим образом: «Собака грознее, и у нее зубы острее, чем у меня», «Учительница сильнее, чем я» - а я слабее, немогшее...

Работа состоит в том, чтобы присвоить себе то, что проецируется вовне, так как у тебя это тоже есть. То есть, присвоить себе силу, которую тот, кто боится, отдает другому.

Эта техника связана с какой-то конкретной проекцией – на что-то конкретное, а не на абстрактное. Если ты чего-то и кого-то боишься, то стань им. Побудь в его шкуре, побудь им, расскажи – какой ты? Нужно свою проекцию присвоить себе!

Если ты говоришь, что пугаешься злою учительницу, то становясь в ее позицию – ты идентифицируешься с ней: ее позой, голосом, движением, ведешь себя, как она. У тебя столько же сил, такой же голос, которого ты боялся, у тебя это есть. Значит, когда в жизни ты сталкиваешься с таким голосом – ты можешь в ответ тоже таким же голосом ответить!

Если ребенок боится собак, то спросите: Каких ты боишься собак? Нарисуй! А теперь стань ею и поиграй, побудь в роли этой собаки: как она себя ведет, что говорит, делает (как в мультфильмах)? Стань тем, кого (чего) ты боишься.

Другая разновидность страха связана с более ранним детством, до 3-х лет.

В этом возрасте нет образного мышления, оно только формируется, еще нет четкой речи, и дети боятся парадоксальных вещей.

Например, черных тапочек, шевелящихся занавесок, фартука на гвоздике, перевернутого стула. Для взрослого это обычные вещи, а для ребенка – страшные. И правда, он маленький, у него не включено в опыт, что тапочки – это что-то неживое.

Что мы делаем с этим видом страха?

Помогаем тому, кто боится – пропустить через себя страх и получить данный опыт, присваивая его себе! Мы исследуем вместе, поддерживая и сопровождая его в этом.

Вначале мы данный предмет ощупываем, трогаем, можно понюхать, потянуть в разные стороны.

И мы исследуем то пространство, которое пугает ребенка. Часто у ребенка просто нет опыта: я боюсь темноты, боюсь темной комнаты. Никто не брал фонарик и не ходил со мной исследовать темную комнату. Это нужно включить в опыт. Если шевелится занавеска, то вместе подойти, опять же, пощупать, потрогать и посмотреть, что за ней, поддерживая и сопровождая, но чтобы ребенок сам мог получить этот опыт и присвоить себе!

Третья разновидность страха связана с самым ранним возрастом ребенка - до года, и является неосознаваемым страхом. Он может быть связан с ситуацией, когда ребенок испугался чего-то резкого, громкого и одновременно неожиданного, или когда ребенка оставили в новой квартире одного; испуг может быть связан с медицинским вмешательством (уколом, госпитализацией ребенка) или реакцией малыша на испуг взрослого и другие аналогичные случаи.

Этот страх связан с негативным опытом, не осознавая – что это?! И проявляется уже в более старшем возрасте, например, у первоклассника, который не может сосредотачиваться на чем-то, не доводит дело до конца, для него невозможно сидеть на месте, он начинает носиться, все громить и ломать, не понимая, что с ним! И он боится

людей, пространство и не может получить поддержку и опору.

Хуже всего, когда ребенок говорит, что боится, а взрослые отвечают: «Ничего страшного!», «Все хорошо!», «Это не страшно!», «Не выдумывай», «Он притворяется», не верят, обесценивают или успокаивают - а ребенку реально страшно!

Ребенку важно уметь переживать страх и разделять его с кем-то. И если вы говорите «Ничего страшного» - вы не разделяете его состояние, и он остается один на один с тем, что страшно, неприятно, отвратительно. Ребенок очень сонастроен со своей мамой, в первую очередь, с другими близкими. Важны переживания человека, который рядом. Этот испуг тяжелее других поддается лечению, с ним работают долго и сложно. Он лишает ребенка возможности ориентироваться в пространстве, потому что ребенок не понимает, что с ним происходит, зажимается, сковывается, не может сориентироваться, почувствовать свои границы.

Поэтому очень важно не игнорировать страх ребенка, а разбираться – с чем страх связан, что за ним стоит, и какие подавленные чувства ребенок переживает в этот момент на самом деле?

Как правило, за подавленными чувствами может скрываться агрессия ребенка. Агрессия, которая может быть в форме таких чувств как злость, раздражение, обида, подавление какой-то энергии у ребенка, когда он оказался слабым и беспомощным, без ресурсов и взрослой поддержки.

И работа терапевта заключается в том, чтобы помогать ребенку постепенно (в его темпе и ритме) чувствовать те переживания, которые стоят за страхом, и научиться рассказывать, выражать через рисунок, лепку, игру, игрушки, песочную терапию свои истинные чувства, чтобы принять в себе обе части: не только ту, которая пугается и боится, а также и ту, которая пугает и является агрессивной.

И взрослым важно об этом знать и не подавлять в детях их агрессивную часть, а найти подходящую форму для самовыражения ребенка, тем самым принимая его не только, когда он послушный и покладистый, но и когда проявляет свое недовольство и злость - то есть, принимать его разным.

Почему это важно?

Если ребенок не получает поддержку дома или у значимых близких, то его чувства остаются не разделенными, так как у самих родителей есть беспокойство или собственные страхи, они не воспринимают серьезно страх ребенка или просто не могут знать, как в этих ситуациях вести себя с ребенком.

Таким образом, сложно распознать, какая истинная потребность есть у ребенка за этими чувствами. А как только она обнаружится – ребенок сразу же изменится в своем поведении и будет восприимчивым, контактным и миролюбивым.

Памятка для родителей: помните, что проблемы детей – это нерешенные проблемы родителей, и ребенок как лакмусовая бумажка впитывает все, что происходит в семье!