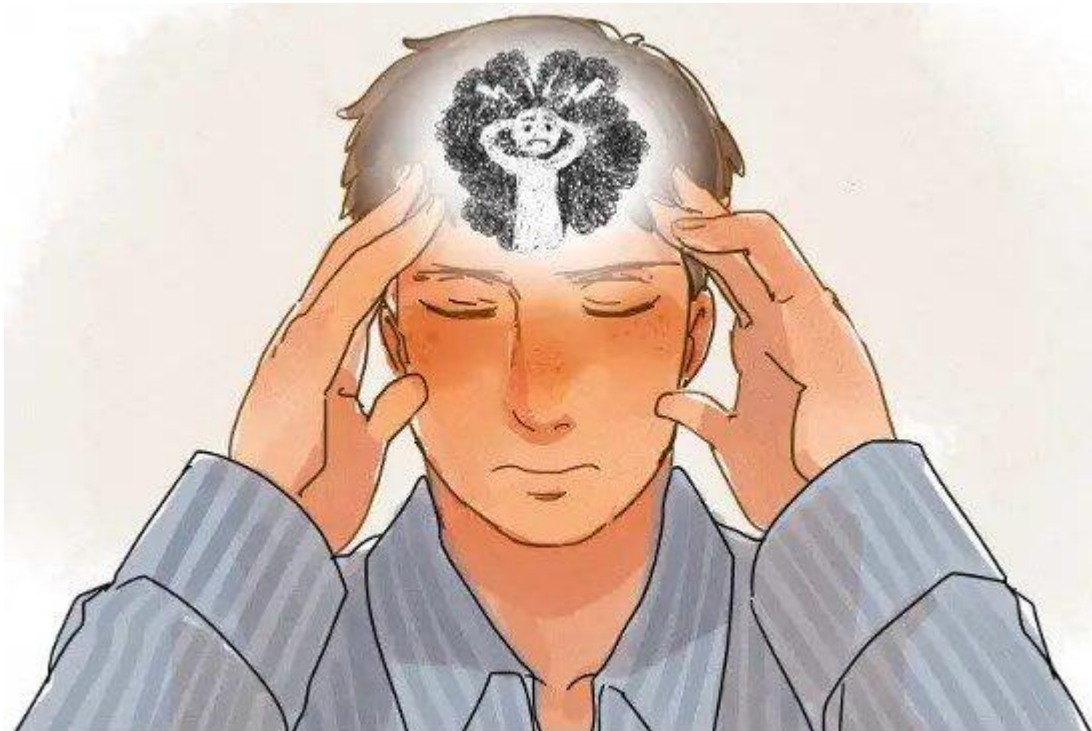


Как дети управляют чувствами (страх и тревога)



Жизнь каждого человека, вне зависимости от его возраста, полна разнообразными чувствами и эмоциями, и сказать, что они всегда положительные, значит соврать. Все мы по-своему переносим различные переживания, переносим так, как умеем, так, как когда-то научились.

В период с двух до шести лет ребенок должен научиться интегрировать все трудные эмоции в структуру собственной личности. Поиск выходы чувствам страха и тревоги, горя и гнева, любви, радости, чувственности и сексуального любопытства является сложной задачей. И не смотря на то, что дети находят множество решений для этого, неизбежно переживание конфликта.

Одна из самых значительных сил, с которой дети должны научиться справляться – это стресс, вызываемый страхом и тревогой.

Страх – реакция на вполне определенный стимул или ситуацию (например, собака или гром).

Тревога – имеет более неопределенный или генерализированный источник. Тревожащиеся дети чего-то опасаются, но не знают, чего именно. Чаще всего, тревога неизбежна в процессе социализации, так как ребенок

пытается избежать неприятных переживаний вследствие родительского недовольства и наказаний.

Причины страха и тревоги

У этих двух переживаний много причин. Маленькие дети могут тревожиться о том, что родители бросят их или перестанут любить. Особенно это начинает проявляться, когда родители в целях наказания могут лишить ребенка своего расположения, внимания и защиты. Ожидание возможного наказания так же может быть причиной тревоги. Смотря на родителей как на всемогущих, дети часто не видят разницы между словесными угрозами и запугиваниями (часто преувеличенными), и их возможной реализацией.

Страх и тревога могут усиливаться или даже порождаться воображением самого ребенка. Дети часто думают, что рождение сиблинга непременно заставит родителей забыть или отвергнуть их самих. Иногда тревога возникает в результате осознания ребенком собственных чувств, выходящих за рамки дозволенного: гнева на родителей или учителей, ревности к брату или другу, желания вновь стать маленьким.

Происхождение некоторых детских страхов легко отслеживается, но о природе других догадаться сложнее. У многих дошкольников развивается страх темноты, мешающий им заснуть, после того, как родители оставляют их одних. Эта разновидность страха часто связана в большей степени с фантазиями и сновидениями самого ребенка, чем с реальными событиями жизни. Иногда толчком к подобным фантазиям становятся могут послужить вызванные развитием конфликты, с которыми он сталкивается: например, пугающие образы могут возникнуть как результат противоречия между его зависимостью от родителей и стремлением к самостоятельности.

Хотя страх и тревога – это те эмоции, которые мы стараемся минимизировать, они необходимы для развития. Проявляясь в мягкой форме, они побуждают к научению.

Совладание со страхом и тревогой

Помогая детям справляться со страхами, будет не лучшим вариантом применение силы или высмеивание, так же как и игнорирование. И скорее всего это даст отрицательный эффект. Когда страхи невелики, детей следует мягко и сочувственно побуждать к их признанию и преодолению, показывая, что нет причин бояться.

Лучший способ помочь детям совладать с тревогой и стрессом – снизить излишнее напряжение. Если у детей обнаруживается необычно высокий уровень стресса или частные вспышки раздражения, полезно на несколько дней упростить им жизнь за счет соблюдения заведенного распорядка дня, четкой формулировки ожиданий от действий ребенка.

Но так как от стресса ребенка невозможно избавить, да и не нужно, родителям необходимо учитывать и пытаться достичь следующие цели:

- научиться распознавать и интерпретировать реакции у детей;
- обеспечить детям теплое, надежное пристанище, чтобы вернуть им уверенность;
- дать детям возможность рассказать о том, что они чувствуют, так как с разделенной бедой справиться легче;
- не препятствовать регрессивному или не соответствующему возрасту поведению, такому как желание сосать палец, закутаться в одеяло, поприставать с пустяками или посидеть на коленях;
- помочь детям понять смысл событий или обстоятельств, давая им все необходимые объяснения.

Механизмы защиты

Одна из основных особенностей человеческой психики – это способность приспосабливаться. Именно поэтому, в ответ на частое, генерализованное чувство тревоги, в бессознательной сфере возникают формы их преодоления – механизмы защиты. Они представляют собой обходной путь для того, чтобы скрыть или ослабить тревогу. К 5-6 годам у

детей формируются такие способы, чтобы скрывать или маскировать свои чувства, и продолжают поступать так же, став взрослыми.

Репертуар психологических механизмов защиты, формируемый у детей, включает следующие:

- Уход (наиболее распространенный у маленьких детей) – самая буквальная форма, предполагающая физическое или мысленное избегание неприятных ситуаций.

- Идентификация – процесс присоединения ценностей, установок и взглядов других людей к своим. Для детей это будут родители, схожесть с которыми позволит ребенку стать похожим на них, а значит более привлекательным, сильным и признанным. Что ослабит тревогу, связанную с их беспомощностью.

- Проекция – способ приписывания своих нежелательных мыслей или поступков кому-то другому. Часто, в случае проекции, дети сами могут заблуждаться по поводу того, что было в реальности.

- Смещение. Подмена реального источника страха или гнева кем-либо или кем-либо другим, на что можно отреагировать данные эмоции.

- Отрицание – форма отказа от признания, что какая-то ситуация или события имеют место. Дети могут делать вид, что ничего не произошло и не вызывает чувств.

- Вытеснение (как крайняя форма отрицания) представляет собой бессознательный акт забывания, стирания из памяти, пугающего события или обстоятельства.

- Регрессия. Механизм, при котором ребенок возвращается к более ранним, не соответствующим его возрасту формам поведения как к способу справиться со стрессовой ситуацией.

- Реактивное образование, форма механизма защиты, когда на мысли и желания, вызывающие у детей тревогу, они отвечают поведением, противоречащим желаемому.

Большинство детей используют несколько видов защиты. Уход и отрицание характерны, в основном, для маленьких детей. Остальные свойственны в более старшем возрасте. Некоторые механизмы защиты формируются в процессе наблюдения за другими людьми, но большинство видов осваиваются в результате собственного опыта.

Формирование защитных механизмов является естественной особенностью психики, разница лишь в том, на сколько они могут быть вариативны и не вызывать трудностей во взаимодействии с окружающими. Именно поэтому важно, чтобы родители понимали, какими формами пользуются они и не отрицали защит у детей, и не пытались силой менять их поведение.

Статья составлена по материалам Крайг Г. «Психология развития».

Составитель:
педагог-психолог Бутрина К.А.
23.11.2019 г.