

Функция на страховете преживявания в детството.

“Всеки от нас трябва да живее за в бъдеще от” реколтата” на своите мисли, защото каквото мислиш днес и утре, следващия месец или следващата година, то ще пресъздава твоя живот и ще определя бъдещето ти!”

Чейл Найтингейл

Страхът принадлежи неотменно към нашия живот. Той ни съпровожда от раждането до смъртта във все нови и нови проявления.

Всеки страх има предистория, една история на неговото развитие. Обхватът, интензивността и обектите на нашите страхове като възрастни са преоформени и предопределени от нашите детски страхове. Човек с щастливо детство, принципно е в състояние да преработва основните страхове, поне до степен, че да не се разболява от тях, защото е успял да изгради една стабилна основа на своята личност. И обратното, този, който твърде е бил изложен на несъответстващи на възрастта му страхове и натоварвания и не е срещнал адекватна подкрепа и помощ, продължава и по-късно да преживява страха като много по-застрашаващ, тъй като той активира в него стари непереработени страхове от най-ранно детство.

В много отношения именно в детството човек изгражда своите съпротивителни и защитни механизми за справяне с рискови и проблемни ситуации. За това е необходима подкрепа и помощ от страна на родителите. В действителност, те са хората, които до голяма степен ще определят дали детето им ще преживява определени страхове. Сега ще се опитам да дам някои основни насоки, как да предпазим децата си, и как да им помогнем навреме да преработят възникналия страх.

Когато детето веднъж е овладяло своята среда, то развива значими очаквания спрямо нея. Появата на неочаквано събитие или на събитие, което не отговаря на очакванията може да породии страх. Страхът зависи от цялостната ситуация, от индивидуалните различия, темперамент, емоции, влечения, предразположения, когнитивно. Много е важно, да се даде описателно обяснение на детето за това какво вижда и какво чува. Имайки предвид, че страховете започват да се съгъстват около 3 год. възраст, време на фантазии и творческо мислене, липсата на информация, адекватна за възрастта му, може да доведе до неправилно и много изкривено възприемане на действителността.

Много е важно да се обръща внимание на споделените страхове. Колкото и незначителни да изглеждат, те носят определена функция за детето. Понякога те са просто сигнал за душевен дискомфорт, в други моменти те дават убежище от действителността, и не по-рядко чрез тях детето търси вниманието и грижата на своите родители.

Трябва да се избягва и заучаването на страхове. Това става най-често по пример. Внушаването на страх (под формата на заплахи от рода на баба Яга, вещици, вълци, мечки и т.н) не са непозволени, но трябва да се използват много рядко. Тук се получава едно недоразумение. Ние внушаваме страх от даден приказан герой, а в детето се поражда страха да не бъде отнето от своите родители и от защитената си среда. Това може да доведе до несигурност в една по-късна възраст. Децата възприемат по образец поведението на възрастните. Как те реагират в дадена ситуация, им служи като модел за тях.

Децата се страхуват най-много да не бъдат изоставени или да не ги разлюбят.

Когато детето е заплашвано от това, че ще бъде изоставено или че няма да го обичат вече, това му носи силна тревожност. Неговата фантазия може да заработи с пълна пара и да го доведе до силен стрес. Може да се стигне до там, че във всяка ситуация, в която мама е няма то да се чувства изоставено.

Алтернативите за чувства за вина са видимо прости и могат да бъдат използвани без големи трудности. Тук от значение е човек да има пред децата си толкова голям респект, че никога те да не узнаят за емоционалните терзания, които вървят с чувството за вина. За да не се извикват такива чувства във възпитанието, родителското общуване с децата трябва да е конструктивно, така, че да им се помогне да се поучат от грешките си.

“Когато те направят грешка трябва да им се дава любов, един уплашен човек винаги се притеснява. Точно както човек може да се чувства виновен в настоящето, така може сега в този момент да е угрижен”.

Едно угрижено дете не е сигурно в способностите си и в постиженията в живота. Децата, които в детството се научават да са угрижени, са предразположени към живот изпълнен със страхове.

Когато се предпазва детето от занимания и задължения, които действително са по силите му, то реагира с негодувание и гняв. Гневът на свой ред може да предизвика фантазии за отмъщение, които раждат или вина, или страх от ответна отплата.

Непосредствено със своето развитие детето е подложено на различни източници, които могат да предизвикат страх във него. Как ще се справи със тях, доколко те ще останат база за формиране на неговата личностна структура зависи от средата, възпитанието и това как то ще бъде научено да се справи с проблеми и конфликти.