

Почему ребенок боится собак?

Детские страхи – явление распространенное. Малыш растет, и каждый день сталкивается с новым. И иногда это «новое» может казаться опасным, например – хвостатый, зубастый и громко лающий пес. Ребенок боится собак по нескольким причинам: из-за большого размера животного, громкого лая или сурового внешнего вида. Что делать и как научить ребенка не бояться собак, а наоборот дружить с ними.



Психология глаголет, что боязнь перед собаками, это психическое расстройство, а люди, испытывающие страх, имеют проблемы, о которых и не подозревают. Когда речь идет о взрослом человеке, выходы очевидны – или обходить животных десятой дорогой, или пойти осознанным путем и обратиться к специалисту. Но что делать, если ребенок боится собак? Как распознать причины? Стоит ли обращаться к психологу? Стоит ли предпринимать какие-либо меры? Давайте разберемся.

Почему?

Чаще всего дети боятся собак потому, что их этому научили родители или другие члены семьи, мнению которых малыши доверяют. Если взрослый при виде собаки напрягается, начинает нервничать, а то и орать на владельца этой собаки, ребенок будет копировать его действия – а затем начнет чувствовать сильный страх.

Иногда взрослые запугивают детей, рассказывая о том, что собака «сейчас как укусит!» а то и вовсе «съест». Дети воспринимают все буквально и, естественно, очень боятся. А вы бы не испугались, если бы перед вами появился тигр-людоед?

Согласно статистике, не более 2% детей, которые боятся собак, действительно подвергались нападению с их стороны (и это не обязательно покусыв). Остальные 98% фобий созданы любящими взрослыми – в большинстве случаев, конечно, не нарочно, но детям от этого легче не становится.

Конечно, нужно учить детей осторожно относиться к чужим собакам и с пониманием – к собственной, однако методы для этого стоит выбирать правильные. Есть правила, соблюдая которые, вы обезопасите ребенка, но при этом не сформируете у него фобию.

Во-первых, стоит разобраться, с чем связан страх: вызывали ли его какие-то события или родители сформировали его своими силами (и тогда измениться нужно, в первую очередь, родителям).



Негативный опыт

Малыш мог видеть, как собака укусила другого ребенка, взрослого человека, напугала или убила животное. В зависимости от степени нанесенного ущерба, последствия выливаются в моральную травму. В таком случае, слишком много факторов имеют вес, например, чем младше ребенок, тем легче он переживает негативные эмоции. Как показывает практика, даже если малыш пострадал от укуса, через непродолжительный срок, он уже готов залезть в пасть к собаке и это нормально! Психически здоровый ребенок не испытывает страха перед собаками, приобретение жизненного опыта, это уже другой вопрос.

Если ребенок сильно пострадал от покусываний или пережил тяжелую травму, например, собаки убили кошку на глазах у малыша, навязывать свою помощь не стоит. Тем более не стоит задумываться, нужно ли завести собаку, чтобы помочь побороть страх. В этом случае, дискомфорт будет связан с инстинктом самосохранения, а присутствие мохнатого друга, пусть и любимого, будет порождать переживания. **Ребенок, получивший моральные травмы, должен проходить полноценное лечение и заниматься с профессионалом.** Вы, родители, должны следовать советам психолога, ни в коем случае не торопить малыша и максимально ограждать его от дискомфорта связанного с воспоминаниями. Как показывает практика, ребенок «перерастает» свой страх, причем происходит это абсолютно неожиданно, в один момент.

Идиопатическая кинофобия или боязнь собак, по необъяснимым причинам

Вы пытаетесь разобраться, но не можете установить первопричину страхов ребенка? Разговоры и наблюдения не помогают? Существует вероятность того, что ваш ребенок относится к 3% сегменту населения нашей планеты, испытывающего страх перед собаками без причин. Шанс ничтожно мал, а подтвердить идиопатическую кинофобию практически невозможно. По мнению психологов, внезапно накатившая фобия всегда несет под собой более глубокую причину, она может таиться в полученной информации или снах. Главная проблема в том, что ребенок сам не помнит и не понимает, что его напугало. Если вы склоняетесь именно к этому варианту, малыша стоит оградить от контакта с четвероногими до тех пор, пока он сам не проявит к ним интерес.

Опасности кинофобии

Каждый родитель должен понимать, что любая фобия рано или поздно, формируется в последствии.

!Учтите, что данный раздел приведен для ознакомления, а не самодиагностики.

Итак, боязнь собак имеет несколько типичных последствий:

- Соматическое расстройство – необъяснимое состояние тревожности. Дискомфорт преследует человека во всех сферах жизни, влияет на сон, самосознание, волю, алгоритмы принятия решений. Чаще всего, люди, страдающие от соматических расстройств, считают себя особенными, «рожденными вне системы».
- Панические атаки – сильнейший приступ страха, происходящий при виде пугающего объекта или мысли о нем. Степень и глубина приступа зависит от истощенности нервной системы.
- Живодерство, в объяснениях не нуждается, стоит сказать одно – это психологическое расстройство тяжелой степени.

Что НЕЛЬЗЯ делать, если ребенок боится собак

Есть вещи, которые ни в коем случае нельзя делать, если ваш ребенок боится собак.

1. Нельзя высмеивать или игнорировать страх ребенка. Малышу нужно помочь справиться с фобией.
2. Нельзя призывать ребенка «не бояться» и уговаривать «быть смелым». Это не просто бесполезно, но и вредно, так как окончательно подрывает у вашего чада уверенность в себе и заставляет чувствовать себя совершенно никчемным.
3. Обзывать собак и их владельцев, говорить, что они «злые, гадкие, глупые» и т.п. Это лишь усиливает страх вашего наследника.
4. Нервно реагировать на плач или истерику детей, заставлять вновь и вновь переживать страх, рассказывая о встрече со «страшными собаками». Лучше просто молча обнять ребенка и затем отвлечь его.
5. Форсировать события в попытке побороть страх – например, насильно тащить орущего от страха ребенка к собаке, чтобы он познакомился с пугающим объектом поближе и понял, что бояться нечего. Как правило, так любят поступать папы мальчиков, убежденные в том, что «настоящий мужчина ничего не боится». Во-первых, это просто опасно – собака может занервничать и еще больше напугать ребенка. Во-вторых, положительного опыта малыш не получит, но, помимо усиления страха к собакам, вы подорвете доверие ребенка к себе.

Что МОЖНО делать, если ребенок боится собак

Собак бояться, в основном, дети дошкольного возраста. Часто годам к 8 – 9 панический страх перед собаками проходит, но вы можете помочь ребенку справиться с ним быстрее и безболезненнее.

Поговорка «Клин клином вышибают» справедлива и в отношении боязни собак. Но действовать в этом случае нужно крайне аккуратно, последовательно и не спеша. Можно составить программу шагов, которые помогут детям избавиться от страха перед собаками.

1. Читайте и рассказывайте ребенку сказки и истории о собаках и о том, как они помогают людям.

2. Вместе смотрите мультики о собаках и затем обсуждайте их. Подчеркивайте, какие молодцы собаки и как хорошо, что они приходят на помощь людям.
3. Рисуйте собак вместе с ребенком и потом устраивайте выставки рисунков.
4. Вместе сочиняйте истории и сказки о добрых и верных собаках.
5. Купите ребенку мягкие игрушки, изображающие собак – но только они должны быть похожи на настоящих собак, а не на людей. На игрушках можно тренироваться правильно взаимодействовать с собаками.
6. Смотрите фильмы с участием собак и обсуждайте их.
7. Играйте в «Превращение в зверей». Лучше, если вначале в роли собаки выступите вы, а потом роль собаки примерит на себя ребенок и будет говорить от ее лица.
8. Наблюдайте за собаками с безопасного, комфортного для ребенка расстояния, обсуждайте их поведение и язык тела. Очень важно сокращать дистанцию до собак постепенно, так, чтобы не напугать ребенка.
9. Общайтесь с дружелюбными, но при этом сдержанными собаками в безопасной обстановке. Сдержанность собаки в этом случае не менее важна, чем дружелюбие. Ведь если восторженный щенок из лучших побуждений, например, прыгнет, чтобы лизнуть не готового к этому ребенка в лицо, все предыдущие усилия по преодолению страха могут потерпеть крах.
10. Если и вы, и ребенок к этому готовы, можно завести щенка. Но обязательно научите ребенка правильно взаимодействовать с собакой и обращаться с ней по-доброму.

Отслеживайте реакцию ребенка и переходите к следующему пункту только тогда, когда предыдущий не вызывает у малыша ничего, кроме положительных эмоций.



Дети и собаки не просто могут существовать на одной планете – они способны стать лучшими друзьями! И многое (если не все) здесь зависит от Вас.

Если не уверены в своих силах, можно обратиться за консультацией к грамотному психологу, который поможет вам и вашему ребенку преодолеть страх.