

Детские страхи

детей дошкольного возраста

Детские страхи - весьма распространенная проблема в воспитании ребенка. Проявления детских страхов весьма разнообразны. Некоторым детям свойственны ночные кошмары, когда ребенок просыпается с плачем и зовет мать, требует, чтобы взрослые спали вместе с ним. Другие отказываются оставаться одни в комнате, боятся темноты, опасаются выходить на лестницу без родителей, иногда возникают страхи за родителей, дети тревожатся, что с их мамой или папой что-нибудь случится. Некоторые дети отказываются кататься с горки, преодолевать препятствия, плавать в бассейне, убегают от приближающейся собаки, не остаются одни, не идут к врачу и т.д.

Страх – это специфическое острое эмоциональное состояние, особая чувственная реакция, проявляющаяся в опасной ситуации. Каждому здоровому человеку свойственно чувство страха, поскольку эта способность имеет большое значение для самосохранения. Страх вызывается всегда конкретной и близкой, уже наступившей опасностью.

Проявление страхов у детей дошкольного возраста

Каждому взрослому человеку знакомо чувство страха, а малышу и подавно. Как же помочь ребенку перерасти свои, порой вымышленные, страхи и научить доверять окружающему миру? Страхи, побежденные и скорректированные еще в дошкольном возрасте, никогда не перейдут во взрослую жизнь. Психологи уверяют, что на свете существует порядка *тридцати видов страха* – серьезные, безобидные, встречаются даже смешные. Также специалисты подтверждают, что «взрослые» страхи берут свое начало в детстве, а порой и во внутриутробном периоде. Самый распространённый детский страх – страх темноты. На ночь рекомендуется оставлять ночник и если малыш ночью вдруг проснется, он не сильно испугается. Можно положить возле него любимую игрушку – ребенок будет чувствовать себя защищенным. Как бы не звучало это странно, но забавный плюшевый мишка, смешной щенок или любимая кукла помогут быстро заснуть ребенку не только в дошкольном, но и в школьном возрасте и видеть счастливые сновидения.

Причины возникновения детских страхов

Существует несколько причин возникновения страха.

Первая и наиболее понятная причина – **конкретный случай**, который напугал ребенка (укусила собака, застрял в лифте). Такие страхи легче всего поддаются коррекции. Но не у всех детей, покусанных собакой, развивается

стойкий, заметный окружающим страх. Во многом это зависит от особенностей характера ребенка (тревожность, мнительность, пессимизм, неуверенность в себе, зависимость от других людей и т. д.). А эти черты характера могут возникнуть, если родители сами запугивают малыша: "Не будешь спать – заберет Баба-яга!".

Самые распространенные – это **внушенные страхи** – взрослыми. Их источник (родители, бабушки, воспитатели), которые непроизвольно, иногда слишком эмоционально, предупреждают ребенка об опасности, часто даже не обратив внимания на то, что его напугало больше: сама ситуация или реакция на нее взрослого. В результате ребенок воспринимает только вторую часть фраз: "Не ходи – упадешь", "Не бери – обожжешься". Ребенку пока еще не ясно, чем ему это грозит, но он уже чувствует тревогу, и естественно, что у него возникает реакция страха, которая может закрепиться и распространиться на исходные ситуации. Такие страхи могут зафиксироваться на всю жизнь.

Еще одна из наиболее частых причин страха – **детская фантазия**. Ребенок нередко сам придумывает себе предмет страха. Многие из нас в детстве боялись темноты, где перед нашим взором оживали монстры и призраки, а из каждого угла на нас набрасывались чудища. Но каждый ребенок по-разному реагирует на такие фантазии. Кто-то сразу их забудет и успокоится. А у кого-то это может привести к непоправимым последствиям.

Чувство страха может сформироваться из-за **внутрисемейных конфликтов**. Очень часто ребенок чувствует вину за конфликты родителей или боится оказаться их причиной.

Нередко причиной страха становятся **взаимоотношения со сверстниками**. Если детский коллектив не принимает ребенка, его обижают и малыш не хочет идти в детский сад, вполне вероятно, что он боится быть униженным. Также причиной может быть распространение страхов среди детей. Например, более сильный ребенок может запугивать малыша разными историями.

Причина последняя – наличие более серьезного расстройства - **невроза**, которое должны диагностировать и лечить медицинские работники. Проявлением невроза можно считать те страхи, которые не являются нормой для данного возраста ребенка, или очень сильное проявление страхов, которые входят в понятие нормы.

Необходимость страхов

Страхи необходимы ребенку для тренировки инстинктов, в том числе инстинкта самосохранения. А беседы и совместное проигрывание помогут ребенку быстрее выйти на новый уровень психического развития.

Когда появляется проблема

Как правило, реакция взрослых на детские страхи бывает самой разной. Одни родители начинают паниковать и сразу же принимаются давать ребёнку успокоительные препараты. Другие попросту не обращают никакого внимания на переживания ребёнка, считая, что со временем это пройдёт само собой, третьи же начинают ругать, и даже наказывать ребёнка, полагая, что все страхи ребёнок выдумал с целью получить определённые послабления в дисциплине и дополнительные привилегии. И только малая часть родителей принимает правильное решение и обращается за квалифицированной помощью детского психолога. И это абсолютно правильно, ведь игнорирование детских страхов способно значительно усугубить ситуацию и привести к возникновению такого грозного осложнения, как детский невроз, который требует серьёзного лечения, зачастую в условиях стационара. А своевременная работа психолога с детскими страхами поможет искоренить проблему в самом начале её развития. Даже в том случае, если невроза получилось избежать, детские страхи, оставленные без внимания, способны нанести значительный ущерб детской психике. Ведь очень многие комплексы и фобии, присущие взрослым людям, берут своё начало в детстве, уходя корнями как раз в те самые детские страхи.

Необходимость решения проблемы

Психика ребенка отличается обостренной восприимчивостью, ранимостью, неспособностью противостоять неблагоприятным воздействиям. Невротические страхи появляются в результате длительных и неразрешимых переживаний или острых психических потрясений, часто на фоне болезненного перенапряжения нервных процессов. Поэтому невротические страхи требуют особого внимания психологов, педагогов и родителей, так как при наличии таких страхов ребенок становится скованным, напряженным. Его поведение характеризуется пассивностью, развивается аффективная замкнутость. В связи с этим остро встает вопрос ранней диагностики невротических страхов. В последнее время вопросы диагностики и коррекции страхов приобрели, важное значение, ввиду их довольно широкого распространения среди детей. В связи с вышесказанным остро встает необходимость комплексного подхода к решению проблемы коррекции детских страхов, в частности, привлечения семьи. Эта работа может выражаться как в ознакомлении родителей с результатами исследования в допустимой форме, так и в направлении родителей на консультацию к специалисту по семейным вопросам. Такой подход может воздействовать не только на внешние стороны проявления страхов, но и на порождающие его обстоятельства. Страхи, эмоциональные нарушения поддаются коррекции и без последствий проходят у детей до десяти лет. Поэтому чрезвычайно важно своевременно обращаться к специалисту, принять меры по преодолению фобий у ребёнка. Но страх может быть и

конструктивным явлением, поскольку мобилизует организм в целом на решение многих конфликтов и преодоление многих препятствий, возникающих на пути ребенка. Важно только суметь с этим страхом совладать.

Виды страхов

В психологическом словаре под общей редакцией Ю.Л.Неймера выделяется 3 основных вида страхов: *реальный, невротический и страх свободный*

Реальный страх – рациональное выражение инстинкта самосохранения как нормальная реакция на восприятие внешней опасности.

Страх невротический – разнообразные формы «бесцельного страха» невротиков, возникают из-за отвлечения либидо от нормального применения, либо из-за отказа психических инстанций.

Страх свободный – общая неопределённая боязливость, готовая на время привязаться к любой появившейся возможности и выражающаяся в состоянии «боязливого ожидания», страх беспредметный, не связанный с каким-либо объектом, вызывающим этот страх.

Наличие большого количества разнообразных страхов – важный показатель невротического состояния (группа риска). Страхи можно разделить на группы: «медицинские» (боль, уколы, врачи, болезни); страхи, связанные с причинением физического ущерба (неожиданные звуки, транспорт, пожар, стихия, война); страхи смерти (себя); страхи животных и сказочных персонажей; страхи кошмарных снов и темноты; социально опосредованные страхи (людей, детей, наказания, опоздания, одиночества); «пространственные» страхи (высоты, воды, замкнутые пространства).

Рекомендации родителям по преодолению страхов у детей

Страхи невротические представляют собой гораздо большую проблему. Испытывая их, ребенок обычно находится в состоянии сильного эмоционального напряжения и справиться с ним сам чаще всего не в состоянии. Необходимо понимать, что невротические страхи почти всегда имеют внезапное происхождение – страх в испугавшей ситуации, может возникнуть почти моментально. Психологи выделяют три основных вида невротических страхов – это страхи одиночества, темноты и животных. В отличие от возрастных страхов, переводящих ребенка на новый уровень понимания окружающего мира, невротические страхи деструктивны. Они разрушают внутреннее убеждение ребенка в миролюбии окружающего мира и заставляют погрузиться в длительные, сложные и часто неразрешимые для ребёнка переживания.

Можно ли избежать появления страхов или, по крайней мере, значительно смягчить последствия испугов? Безусловно, если родители будут вести себя грамотно. Даже резкий испуг для очень впечатлительного ребенка родители могут свести на нет. Самое важное в пугающей ситуации – помнить, что родители являются для ребенка своеобразным индикатором этой самой ситуации. Если пугаются они, то непременно испугается и ребенок. Поэтому, когда испуг неизбежен, родители *обязаны сохранять спокойствие и разговаривать с ребенком, комментируя ситуацию*. Таким образом, они не только смогут избежать углубления испуга, но и научат ребёнка правильно вести себя, сохраняя хладнокровие, способность разумно и трезво мыслить.

Есть еще одна тема, которую невозможно обойти стороной при рассмотрении проблемы детских страхов. Это то, что известно абсолютно всем, но абсолютное же большинство родителей его игнорирует. Это вопрос сознательного запугивания ребенка в воспитательных целях. Иногда остается только поражаться недалекости некоторых взрослых. Пугая ребенка полицейскими в магазинах, Бабайкой с мешком, когда малышу не спится, они добиваются сиюминутной выгоды и послушания. Но, видимо, даже не представляют себе степень невротизации ребенка такими запугиваниями. Дети обладают прекрасной памятью, запоминая такие угрозы. И если однажды ребенок окажется в ситуации, из которой он мог бы выйти двояко – испугавшись или нет, то итог такой ситуации для пуганного ранее ребенка в силу ограниченности знакомства с окружающим миром, особой детской логики и уже подготовленной благодатной почвы, может оказаться весьма плачевным. И это может быть не только глубокий невротический страх, но и тики, заикание, энурез и прочие очень тяжело поддающиеся коррекции проблемы.

Пожалуйста, никогда и ни при каких условиях не пугайте детей! Существует масса других, значительно менее вредоносных, но не менее эффективных методов воздействия на ребенка – от объяснения до наложения запрета. Все ли дети подвержены возникновению страхов? Обычно выделяют группу детей в большей степени, чем другие, подверженных страхам по причине их душевного склада. Это дети чрезмерно впечатлительные, робкие, застенчивые, очень эмоциональные и тонко чувствующие. Кроме того, психологи отмечают, что дети, имеющие тревожных, мнительных, чрезмерно опекающих родителей и дети, чьи родители отстраненные, чрезмерно сдержанные, эмоционально холодные или чрезмерно строгие, подвержены различным страхам в большей степени. Каждый человек имеет право сам решать, бояться ему или нет тех или иных вещей. Обычно страх перед чем-либо – это способ защиты для человека и это необходимо понимать и осознавать. Если вы научите ребенка сознательно управлять своими страхами, то дадите ему огромное жизненное преимущество. Ребенок, отвечающий «да» на вопрос нравится ли ему бояться делает именно это – учится контролировать свои страхи - помните мультфильм про котенка Гав и

щенка Шарика, бегавших на чердак во время грозы «бояться»? Такой страх развивает малыша. Но как только звучит ответ: «нет, не нравится», или ребенок вообще отказывается говорить на эту тему, значит страх – деструктивный. В такой ситуации не откладывайте поход к детскому психологу. Он владеет различными методами помощи детям и подберет необходимую коррекционную программу для малыша и его родителей.

Реальные страхи – боязнь воды.

Непременно избегайте научных объяснений. Если Вы возьметесь объяснять малышу закон Архимеда, то только потеряете время. Вы думаете разумные доводы лучшее лекарство? Но даже у взрослых страхи зачастую иррациональны и рассудочные доводы не имеют никакой силы, что говорить о детях? Не прибегайте к эмоциональному шантажу. "Ну, пожалуйста, хороший, не огорчай меня, сделай мне приятное". Ребенок, конечно совершенно не хочет Вас огорчить и готов сделать все, что угодно, чтобы Вас порадовать. Но даже ради Вас он не может преодолеть свой страх, поэтому испытает не только вину и стыд, из-за того, что ни на что не способен, но и решит, что будет меньше любим, потому что расстраивает Вас. Авторитарный метод - неудачная стратегия. Мы требуем преодолеть свой страх, приводим в пример разных неустрашимых детей, сравниваем их с другими, лишая уверенности и поддержки. Некоторые дети в результате даже бояться признаться, что им страшно. В общем, это верный путь, чтобы страх перерос в фобию. Покажите ребенку, что воспринимаете его боязнь всерьез, скажите, что многие дети и взрослые испытывают подобный страх и что через какое-то время он пройдет, а Вы ему в этом поможете.

Невротические страхи – страх смерти.

1. Родителям необходимо помнить, что детский страх - это сигнал к тому, чтобы еще больше оберегать нервную систему ребенка и это призыв о помощи.
2. С уважением, без лишнего беспокойства и фиксации, относится к страху ребенка. Вести себя так, словно знаете давно и нисколько не удивляетесь его опасениям.
3. Уделить ребенку больше внимания, ласки, теплоты. Успокоить его, вернуть душевное равновесие.
4. Создать в доме такую обстановку, чтобы малыш без стеснения мог рассказать обо всем, что тревожит.
5. Отвлечь ребенка от неприятных чувств и переживаний, заполнить его жизнь яркими и интересными впечатлениями, лишний раз сходить в театр, цирк, на концерт, посетить аттракционы.

6. Расширить круг интересов и контактов, т.к. чем больше интересов у детей, тем меньше они застревают на своих ощущениях, представлениях и страхах.

7. Если умер кто-либо из родственников, в любом случае это нужно сказать ребенку, но в самой осторожной форме. Лучшее оправдание смерти - это старость или очень редкая болезнь.

8. По возможности отложить операции по удалению аденоидов, не отправлять одного на долгое время "поправить здоровье" в санаторий.

9. Знать, что ребенок подражает родителям и вполне может "заразиться" взрослыми тревогами: бояться собак, воров, молнии, самолетов и т.д., т.е. постараться преодолеть свои недостатки и страхи.

10. Если Вы отправляете ребенка отдохнуть к родственникам, попросить их придерживаться ваших методов воспитания. Понимая чувства и желания детей, их внутренний мир, родители помогают ребенку справиться со страхом смерти и перейти на более высокую ступень психического развития.

***«ДЕТЕЙ РУГАЮТ ОДИН НА
ОДИН.***

ХВАЛЯТ ПРИ ВСЕХ!»