



«Детские страхи: причины, профилактика и их коррекция»

Страх – это чувство, которое возникает в ответ на воздействие угрожающих факторов, в основе которого лежит врожденный инстинкт самосохранения.

Спецификой детских страхов является то, что, как правило, реальной угрозы нет. Детские страхи основаны на информации, которую дети получают от ближайших взрослых и зависят от особенностей детского воображения и фантазии.

Причины детских страхов.

Страхи возникают при воздействии внешних факторов, наиболее важным из которых является воспитание. Отношения с родителями нередко становятся источником невротизации ребенка.

Выделяют следующие причины страхов детского возраста:

1. Негативный опыт. Пережитые ребенком травмирующие ситуации – основной источник стойких страхов. Эмоциональные отклонения трудно поддаются коррекции, становятся фобиями. Пример: боязнь собак (улицы) после укуса животным.

2. Запугивания. Родители, воспитатели могут использовать устрашающий образ объекта (животного, человека) либо ситуации для пресечения нежелательного поведения ребенка. Пример: «будешь капризничать – отдам чужой тете».

3. Высокая тревожность родителей. Эмоциональное беспокойство, напряженность взрослых, установка на неудачу передаются ребенку. Запреты, предостережения («упадешь», «ударись») зарождают чувство тревоги, трансформирующееся в страх.

4. Агрессивное поведение родителей. Демонстрация силы, доминирования родителем снижает чувство базового доверия и безопасности. Боязливость, постоянное ожидание беды формирует страхи.

5. Фильмы, компьютерные игры. Сюжеты нередко содержат сцены насилия, угроз. Ребенок неспособен критически оценить возможность подобных ситуаций, начинает бояться их повторения.

6. Психические расстройства ребенка. Страх является симптомом определенного заболевания (невроза, невропатии). Требуется комплексная диагностика, продолжительное лечение.

Виды детских страхов.

Специалисты выделяют четыре основных типа страхов у детей. В основе подобной классификации лежат несколько характеристик: предмет боязни, особенности его протекания, длительность, интенсивность и причины появления.

- ***Навязчивые страхи.***

Они возникают в строго определенных ситуациях. Ребенок пугается тех обстоятельств, которые могут повлечь их возникновение. К примеру, к навязчивым состояниям относится боязнь высоты (акрофобия), открытого и закрытого пространства и пр.

- ***Бредовые страхи.***

Это более тяжелое расстройство, причину которого порой найти и объяснить очень сложно. К примеру, дети могут бояться открывать зонт, надевать определенную кофту, играть с какой-то конкретной игрушкой. Однако пугаться не стоит, если вы обнаружили у своего ребенка подобный страх. Иногда источник фобии лежит на поверхности. Малыш может паниковать при виде ботинок только потому, что когда-то поскользнулся в них и больно ударился.

- ***Сверхценные страхи.***

Это самые распространенные страхи, встречающиеся в 90% случаев при работе специалиста с детьми и подростками. Так, у дошкольников и младших школьников преобладают боязни темноты, одиночества, а также животных и сказочных персонажей. Дети убеждены в обоснованности этих страхов, они на самом деле считают, что в темноте их ждут страшные чудовища, а в отсутствие родителей их подстерегают многочисленные опасности. Подобные представления преобладают в детском сознании, то есть приобретают характер сверхценной идеи.

- ***Ночные страхи у детей.***

Это сборная группа фобических состояний, возникающих во время сна и характеризующихся наличием измененной формы сознания. Встречаются ночные страхи примерно у 2-3% дошколят и школьников. Ребенок во сне начинает метаться, кричать, плакать, произносить отдельные фразы: «Убери его», «Отпусти меня» и т.д. Зачастую малыш зовет маму, однако ее не узнает. Через несколько минут он успокаивается, а поутру ничего не может рассказать о кошмаре. (Причины: сон вдали от дома, в новой среде, лекарства, неправильное питание, нарушение дыхания во сне, перевозбуждение, внезапные шумы или полный мочевого пузыря, стрессовая ситуация).

Возрастные детские страхи.

Психологи выделяют детские страхи, которые проявляются в определенном возрастном периоде, считаются нормой, и со временем исчезают при нормальном развитии. Такие страхи подготавливают маленького человечка к окружающей действительности.

Существуют следующие возрастные страхи:

От 0 до 6 месяцев. Младенец пугается резких движений, громких звуков, упавших предметов, отсутствия мамы и резких перемен в ее настроении.

7 месяцев – 1 год. Страх вызывают самые разные звуки (гудение пылесоса, громкие мелодии), незнакомцы, неожиданные ситуации, смена окружающей обстановки и даже сливное отверстие в ванной.

1-2 года. К предыдущим страхам добавляется боязнь получить травмы, связанная с новыми двигательными навыками. В этом возрасте чрезвычайно силен страх разлуки с мамой и папой, поэтому психологи не советуют отправлять таких маленьких детей в детский сад.

2-3 года. Боязнь разлуки с близкими людьми сохраняется, добавляется страх эмоционального отторжения с их стороны. Ребенок может бояться природных явлений (грозы, молнии, грома). Возможно появление ночных страхов.

3-5 лет. Дети начинают пугаться смерти (своей и родителей), в результате чего возникают страхи перед болезнями, пожарами, бандитами, укусами змеи и пауков.

5-7 лет. Старшие дошкольники боятся оставаться в одиночестве, у них появляются страхи перед монстрами и сказочными персонажами. Начинают актуализироваться так называемые школьные фобии, которые связаны с поступлением в первый класс.

7-8 лет. Ребенок опасается опозданий на урок, невыполнения школьных заданий, плохих отметок и учительских выговоров. Боязнь одиночества трансформируется в страх неприятия со стороны сверстников. Дети начинают бояться темных мест (подвалов, чердаков) и различных катастроф.

8-11 лет. Появляются страхи перед неудачами в учебе или спортивных соревнованиях, перед «нехорошими» людьми (наркоманами, преступниками). Дети боятся тяжелых болезней, физического насилия, опасаются некоторых животных.

Как предотвратить страхи у ребенка.

Каждый из нас чего-то боится. Будьте внимательны к своему ребенку. Многие детские страхи можно предотвратить, чтобы в будущем малыш не сталкивался с более серьезными проблемами.

В проблеме профилактики детских страхов важны следующие моменты:

- Стремитесь к тому, чтобы в семье была спокойная, доброжелательная атмосфера, избегайте ссор, конфликтов, особенно в присутствии детей;
- Ни в коем случае не пугайте ребенка врачами, чужими тетями и дядями, полицейскими, сказочными персонажами. Ведь ребенок все воспринимает всерьез. Ребенку согласно его психического развития следует указывать на реальную опасность, но никогда не запугивать придуманными людьми, персонажами;

- Обязательно уделяйте малышу время, не смотря на усталость и огромное количество работы, иначе он будет ощущать себя ненужным. Ребенок должен чувствовать вашу защиту и любовь;
- Направляйте и контролируйте просмотр детских мультфильмов, старайтесь, чтобы дети смотрели передачи с положительными героями, ориентированные на добро, тепло;
- Больше поощряйте, хвалите, одобряйте и морально поддерживайте ребенка.

Рекомендации для родителей: Как победить страх?

Если родители видят, что страх не причиняет ребенку особого беспокойства, можно попробовать справиться своими силами.

Существует много методов для выявления страхов:

- 1) Для начала нужно поговорить с ребенком. Нужно осторожно и доброжелательно выяснить, чего именно ребенок боится.
- 2) Реакция родителей на наличие страха должна быть спокойной. Нельзя оставаться равнодушным, но и сильное беспокойство, отрицательный эмоциональный фон могут привести к усилению проблемы.
- 3) Чем больше ребенок будет говорить о страхе, тем быстрее он сможет от него избавиться.
- 4) Поделитесь с ребенком своим опытом, расскажите о том, чего вы боялись в детстве и почему, и обязательно о том, как вы перестали бояться.
- 5) Очень хороший метод - это сочинить вместе с ребенком сказку или рассказ на тему его страха. Конец истории должен быть обязательно о том, как герой побеждает страх.
- 6) Посмейтесь вместе с ребенком. Этот способ предполагает наличие бурной фантазии у родителей. Если ваш ребенок боится, например, грозы, постарайтесь придумать какую-нибудь историю (обязательно страшную) из собственного детства о том, что вы и сами точно так же боялись грозы, а потом перестали. Пусть сын или дочь посмеется с вас. Ведь одновременно они смеются и над своим страхом, а значит, уже почти победили его. Важно, чтобы малышу было понятно: «У мамы или папы были такие же страхи, а потом они прошли, следовательно, это пройдет и у меня».
- 7) Нарисовать страх - это самый распространенный и действенный метод борьбы с ним. А после того как ребенок нарисует, сжечь бумажку с рисунком, и обязательно объяснить малышу, что страха больше не существует, что вы его сожгли, и он больше никогда не побеспокоит его.
- 8) Играйте по ролям. Игры по ролям хороши тем, что позволяют моделировать практически любую ситуацию, которая вызывает у ребенка тревогу, и решить ее ненавязчиво в игре, формируя таким образом в сознании ребенка опыт преодоления своего страха.
- 9) Общение ребенка со сверстниками, у которых тоже есть страхи, само по себе является отличным методом коррекции невроза страха. Ребенок будет

ощущать моральную поддержку, новые знакомства помогут ему отвлечься от своих мыслей (те самые рассказы после отбоя в пионерских лагерях - отличный пример, прообраз тематических форумов будущего).

***Главная задача родителей – помочь ребенку преодолеть страх.
Избавиться от него ребенок может только самостоятельно, но без
вашей поддержки ему не обойтись.***

