

ДЕТСКИЕ СТРАХИ

Беспокойство, тревога, страх – это такие же неотъемлемые эмоциональные проявления нашей психической жизни, как и радость, восхищение, гнев. Некоторые страхи имеют временный характер, потому что обусловлены возрастом.

Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления, чаще всего исчезают бесследно.

Если же они болезненно заострены или сохраняются длительное время, то это заслуживает специального внимания. Обычно это свидетельствует:

- ❖ о каком-либо неблагополучии
- ❖ нервной ослабленности детей
- ❖ неправильном поведении родителей
- ❖ незнании ими психических и возрастных особенностей ребенка
- ❖ наличии у них самих страхов
- ❖ конфликтных отношениях в самой семье

страх

Ситуативный	Личностный
Возникает в необычной, шокирующей обстановке	Предопределен характером человека

Ситуативный и личностно обусловленный страхи часто дополняют друг друга.

Детские страхи понимаются как эмоциональные реакции детей на ситуацию угрозы (реальной или воображаемой) или на опасный в представлении детей объект, переживаемые ими как дискомфорт, возбуждение, желание убежать или спрятаться.

Реальный	Воображаемый
• страх окатывания водой • страх незнакомых людей • страх животных Например: собак • страх неожиданных и громких звуков Например: страх пылесоса, работающего фена, дрели • страх наказания • страх потери родных	• вычурный страх Содержание своеобразно, необычно. Ребенок боится «черной штуки», выдуманного им «старого Оболдыка». • фантастический страх В содержании страхов фигурируют фантастические образы из прочитанных сказок, фильмов ужасов и т.п.

Страхи проявляются в значительных физиологических изменениях (тахикардии, покраснении, побледнении лица, потливости и др.), нередко в двигательном беспокойстве и в тенденции к защите (избеганию опасности или агрессии). В случае неопределенного источника опасности возникают состояния тревоги.

Страхи имеют тенденцию к усилению в вечернее время, нередко сопровождаются иллюзорными обманами восприятия, чувством присутствия постороннего, в некоторых случаях - тактильными и зрительными галлюцинациями.

Страхи тесно связаны с трудностями засыпания, прерывистостью сна, бессонницей, ночными кошмарами.

Возникновению ночного страха могут предшествовать реальные переживания в дневное время – психотравмирующие ситуации, угрозы, запугивания.

страх

Острый	Хронический
--------	-------------

Наличие устойчивых страхов говорит о неспособности справиться со своими чувствами, контролировать их, когда пугаются, вместо того чтобы действовать, и не могут остановить «разгулявшиеся» чувства.

При длительно действующем страхе, искажающем эмоционально-волевую сферу и мышление, отношение окружающих воспринимается все более неадекватным образом. Это уже мнительность. Психические изменения под влиянием страха приводит к развитию труднопереносимой социально-психической изоляции.

Страхи в детском возрасте чрезвычайно многообразны по механизмам возникновения, психопатологической структуре, и глубине – от психогенно обусловленного усиления с характером сверхценности обычных («физиологических») детских страхов – темноты, одиночества, животных, «белых халатов», медицинских манипуляций и т.д., усиливающихся в периоды возрастных кризисов перед будущей жизнью и будущей смертью с переживаниями угрозы физического исчезновения до бредовых и фантастических с характером громадности («гибель мира, всех людей», «конец света», «атомная война», «нейтронная война» и т. п.). (Н Иовчук)

Однако следует иметь в виду, что большинство детей проходит в своем психическом развитии ряд возрастных периодов повышенной чувствительности к страхам. Все эти страхи носят преходящий характер:

- **От 1 до 3 лет** – главным персонажем страшных сновидений чаще всего оказывается **Волк**;
- **От 3 до 5 лет** – возраст эмоционального наполнения «Я» ребенка. Часто встречается **триада страхов: одиночества, темноты и замкнутого пространства. После трех и особенно четырех лет** к Волку и **Бабе Яге** присоединяются **Кашей Бессмертный** и **Бармалей** с общими для них чертами: черствостью, злом, коварством. Воплощая собой наказание, сказочные персонажи появляются в воображении детей, боящихся быть наказанными. Значительно меньше страхов у детей, имеющих возможность общения со сверстниками;
- **От 5 до 7 лет** – интенсивно развиваются абстрактное мышление, способность к обобщениям, осознание категории времени и пространства, поиск ответов на вопросы: откуда все взялось, зачем живут люди? Формируются опыт межличностных отношений, система ценностей, чувства родства, дома.

Типичны для этого возраста страхи перед чертями как нарушителями социальных правил и устоев, а заодно и как представителями потустороннего мира. Этим страхам больше подвержены послушные дети. Ведущим страхом старшего дошкольного возраста является страх смерти.

Преодоление страхов

Прежде чем начать помогать ребенку в преодолении страхов, необходимо выяснить, каким конкретно страхам он подвержен (в литературе выделяют более 29 видов страха). Страхи, проявляющиеся в поведении ребенка, отражают далеко не полную картину его внутренних, часто неотделимых от опасений страхов.

Наиболее адекватный путь – отношение к страхам без лишнего беспокойства и фиксации, чтения морали, осуждения и наказания.

Нужно и самим родителям самокритично задать себе вопросы: какие страхи у нас самих были в детстве и чего мы боимся сейчас? Общие страхи должны устраняться общими усилиями, совместными мероприятиями, той же игрой, преодолевающей страх. Более действенным будет воздействие на причину страха, порождающие его условия и обстоятельства.

Решиться помочь ребенку полностью избавиться от страха – это значит принять активное участие в его жизни. Но активность не означает постоянную возможность вмешиваться в личную жизнь ребенка.

Главный фактор, препятствующий избавлению детей от страхов, - неблагополучное нервно-психическое состояние самих родителей и конфликты в семье. Таким образом, в первую очередь, необходимо «наладить погоду в доме»: успокоиться и позитивно решить конфликтные ситуации.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Как помочь ребенку преодолеть страх?

- Сначала выясните причину страха
- Проанализируйте свое состояние и обстановку в доме:
 - Спокойны ли Вы?
 - Не формируете ли Вы своими действиями «почву» для возникновения страхов у ребенка?
 - Есть ли конфликты в семье?
- Не напоминайте ребенку о его страхах. Не говорите о них с посторонними в присутствии малыша
- Объясните ребенку, что из любой ситуации можно спокойно найти разумный выход
- Рассматривайте вместе с малышом в подробностях картинки с изображением пугающего предмета. Спокойным, ровным тоном расскажите о нем
- Проигрывайте пугающее малыша событие в играх, где бы страшное показалось смешным
- Можно предложить ребенку нарисовать то, что он боится, а затем зачирикать свои страхи, закрасить их или посадить в клетку, нарисовав ее самому. Можно также разрезать или порвать «свой страх» на мелкие кусочки и выбросить