

«МамаПапины уроки»

Захаревич Елена Леонидовна
Педагог-психолог
Первой квалификационной категории

Детские страхи

Каждому человеку знакомо чувство страха. Оно является естественной реакцией на реальную или воображаемую угрозу и основывается на инстинкте самосохранения. Взрослый человек, столкнувшись с чувством страха, может положиться на свой жизненный опыт и накопленные знания, чтобы уменьшить интенсивность переживания.



Ребенка же окружает такой огромный и непонятный мир, а богатое детское воображение делает реальным все: сказочные персонажи оживают, в темноте прячутся чудища и монстры, а незнакомые дяди и тети только и ждут момента, чтобы утащить его с собой. И любые логические доводы

родителей, понимающих, что большинство детских страхов не имеют под собой реальных оснований, увы, будут бессильны.

Так откуда же берутся детские страхи и как помочь ребенку с ними справиться? Для начала попробуем разобраться с основными причинами возникновения страхов у детей.

Основные причины возникновения детских страхов:

- **Конкретный случай, напугавший ребенка** (укусила собака, упал с горки, застрял в лифте и т.д.).
- **Детская фантазия.** Детей окружает огромный и непонятный мир, а их яркое и богатое воображение еще не сдерживается реальными знаниями об этом мире. Поэтому малышу ничего не стоит придумать себе предмет страха самостоятельно.

- **Внутрисемейные конфликты.** Ребенок слишком мал, чтобы понять причины ссор. Нередко дети думают, что именно они виноваты в том, что мама и папа ругаются или боятся оказаться причиной конфликта. Это способствует нарастанию тревожности и увеличению числа страхов и ночных кошмаров.

- **Внушение.** Источником возникновения внушенных страхов являются тревожные родители, которые сами постоянно боятся, что с ребенком что-нибудь случится, и потому излишне эмоционально предупреждают его об опасности («не бегай – упадешь», «не бери - обожжешься», «не гладь кошку – заболеешь» и т.д.). Так же к этой группе причин можно отнести родителей, которые используют запугивание в воспитательных целях («будешь плохо себя вести – Баба Яга заберет», «если не прекратишь кричать, я отдам тебя вон тому дяде» и т.д.).

Большинство страхов у детей обусловлено возрастными особенностями и имеют временный характер. Наибольшее количество страхов приходится на период от 2 до 9 лет, при этом каждому возрасту характерны свои «типичные» страхи.



Возрастная динамика детских страхов:

Первый год жизни: в период первого года жизни дети пугаются громких звуков, внезапного появления большого предмета. Так же новорожденные проявляют беспокойство при долгом отсутствии мамы и появлении незнакомых лиц.

От 1 до 3 лет: со второго года жизни у детей появляется страх одиночества, страх неожиданных громких звуков, страх боли и уколов и, как следствие, боязнь врачей. К 2-3 годам к ним добавляется страхи высоты, темноты, наказания, появляются ночные кошмары.

От 3 до 5 лет: в возрасте от 3 до 5 лет часто встречается триада страхов: страх темноты, страх одиночества, боязнь замкнутого пространства. Так же в этом

возрасте для детей характерна боязнь сказочных персонажей, животных и страх перед засыпанием.

От 5 до 7 лет: для данного возраста типичным является страх смерти (своей или родителей), который так же проявляется в страхах нападения стихии, войны, пожара, страхе диких животных, страхе заболеть. После 6 лет беспокойство у детей могут вызывать мысли о будущем, это проявляется в страхах в отношении себя («что если я не буду красивой(ым), умной(ым)?» и т.д.), а так же в страхе опоздать.

От 7 до 11 лет: в младшем школьном возрасте часто встречается страх быть не тем, о ком хорошо говорят, ценят и уважают (боязнь получить плохую оценку, опоздать, сделать не так и т.д.), страх перед посещением школы. Так же этому возрасту свойственны так называемые мистические страхи: дети в этом возрасте склонны верить в роковые случайности, потусторонние силы, магические явления.

От 11 до 16 лет: в период от 11 до 12 лет у детей преобладают так называемые природные страхи, основанные на инстинкте самосохранения (страх смерти, стихии, войны, темноты, громких звуков и т.д.). В период от 12 до 16 лет на первый план выходят социальные страхи (страх «быть не собой», страх перед физическими изменениями, страх перед осуждением со стороны сверстников и т.д.).

Как правило, детские страхи обусловлены возрастными особенностями и при правильном отношении со временем исчезают бесследно. Конечно, выраженность того или иного страха будет зависеть от личностных особенностей ребенка и от условий, в которых он находится, но в большинстве случаев родители сами могут помочь ребенку справиться со страхом.

Как родители могут помочь ребенку в борьбе со страхами?

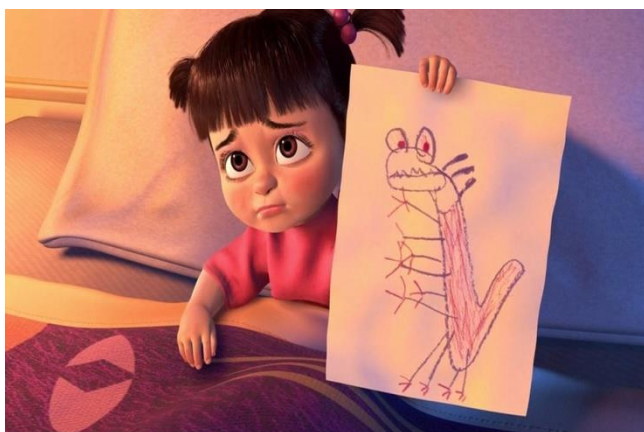
- Отнеситесь к страху ребенка серьезно, не преуменьшайте значимость страха, игнорируя его, но и не преувеличивайте излишним беспокойством. Дайте ребенку почувствовать, что Вы понимаете его и всегда готовы помочь.

- Не нужно высмеивать ребенка, ругать и наказывать «за трусость» или убеждать в том, что его страхи не реальны. Ведь то, что взрослым кажется ерундой, может быть очень важным для малыша.

- Не запугивайте ребенка в целях воспитания или наказания. Так же не нужно заниматься «закаливанием», заставляя ребенка лицом к лицу встретиться со своим страхом. Если ребенок боится оставаться один в темной комнате, не нужно запирает его там «чтобы привыкал». Это не только еще больше напугает ребенка, но и может и привести к более серьезным последствиям (неврозам, заиканию и т.д.).

- Поговорите с ребенком о его страхе. Расспросите его о том, что он чувствует, с полным доверием отнеситесь ко всему, что он говорит. Кого или чего он боится? Почему? Что этот кто-то или что-то может сделать? Что можно сделать, чтобы уменьшить исходящую от него опасность? Иногда одного такого разговора может быть достаточно, чтобы уменьшить тревожность и найти способ победить страх (ребенок может сам его подсказать).

- Вместе с ребенком нарисуйте его страх, а затем предложите трансформировать рисунок так, чтобы он стал не страшным: добавить яркие, смешные детали, нарисовать рядом со страхом самого себя, одерживающим над



и победу и т.д. Уже сам по себе процесс рисования способен уменьшить чувство страха. Когда рисунок будет закончен, ребенка обязательно нужно похвалить. Можно сказать, что рисунок с изображением страха останется у Вас, и что Вы навсегда спрячете страх в своем шкафу, тем самым освобождаете от него ребенка.

- Играйте с ребенком в подвижные игры (пятнашки, жмурки и т.д.), они помогают ребенку отвлечься и обеспечивают эмоциональную разрядку.

- Придумайте сами или вместе с ребенком сказку о страхе, которая хорошо заканчивается. Пусть история в сказке переключается с переживаниями

малыша, а главный герой, обладающий волшебными способностями, борется с тем же страхом и в конце побеждает его. Ребенок сможет идентифицировать себя с главным героем и ему станет проще справиться со страхом.

- Придумайте талисман, который будет оберегать ребенка от объекта страха. Им может все, что угодно: любимая игрушка, волшебный браслет на руку и т.д. Наделите этот предмет волшебными свойствами и придумайте ему историю. Ребенок будет чувствовать себя спокойнее, зная, что у него есть предмет, способный защитить его от опасности.

- Старайтесь избегать ситуаций, которые могут спровоцировать появление и развитие страхов у ребенка: не оставляйте его одного в незнакомой ситуации, не обсуждайте при нем потенциально опасные события (пожары, катастрофы и т.д.), не перегружайте фантазию ребенка страшными фильмами и книжками.

Часто для того, чтобы помочь ребенку справиться со страхами, родителям достаточно с пониманием отнестись к его переживаниям, окружить малыша заботой и вниманием.



Но если страх не проходит в течение длительного времени, становится интенсивней, или сопровождается другими расстройствами поведения (агрессивность, нарушения сна, заикание, ничем не объяснимая тревожность), то необходимо обратиться к специалисту.

Рекомендуемая литература:

1. Захаров А.В. Ночные и дневные страхи у детей - СПб.: Изд. Союз, 2000.
2. Мурашова Е.В. «Ваш непонятный ребенок» - М.: Самокат, 2011.