

Детские страхи



Страхи – это ощущение беспокойства или тревоги, возникающее в ответ на реальную или воображаемую угрозу для жизни или благополучия.

Любой из нас время от времени испытывает такие чувства, как страх, тревога, беспокойство – это вполне нормальное явление, одна из сторон психической активности человека. Но взрослые люди обладают знаниями и опытом, с помощью которых они могут уменьшить или искоренить свои страхи и переживания, а вот как быть со страхами у детей?

Ведь в силу возраста дети еще многого не знают и не понимают, поэтому переживают определенные события гораздо острее. То, что всерьез пугает ребенка, взрослому может показаться просто пустяком. Родители не всегда задумываются о том, что страх на самом деле заставляет малыша переживать настоящие эмоции, которые негативно отражаются на его психическом состоянии.

Детские страхи основываются на той информации, которую дети получают от окружающих их людей, а затем свое дело делают разыгравшаяся фантазия и воображение. Чем старше становится ребенок, тем шире его кругозор и четче осознание большого количества опасностей, подстерегающих на каждом шагу. Поэтому зачастую страхи растут вместе с ребенком.

Родителям не стоит пренебрегать страхами своих детей и пускать все на самотек, ведь зачастую невротические проявления во взрослой жизни связаны именно со страхами, берущими свое начало из детства. С проблемами надо разбираться, а чтобы сделать это эффективно, необходимо для начала выяснить причину появления страха.

Причины детских страхов

- *конкретный случай, пережитая травмирующая ситуация*

Самой распространенной причиной детских страхов является ранее пережитая конкретная ситуация, напугавшая ребенка. Допустим, если когда-то малыша укусила собака, есть большая вероятность, что в будущем он начнет их бояться. Конечно, не все дети, которых кусают собаки, впоследствии испытывают к ним сильный страх. Много зависит от характера ребенка и его окружения.

- *внушенный страх*

Источником внушенного страха обычно выступает взрослый человек (бабушка, мама, воспитатель и т.д.), который слишком эмоционально предупреждает ребенка об опасности, тем самым только пугая его: «Не трогай – обожжешься», «Не бегай – упадешь» и т.д. В итоге непроизвольно ребенок акцентирует внимание только на последнюю часть фразы.

Он еще не понимает, чем ему грозит то или иное действие, а уже испытывает страх и тревогу, которые впоследствии могут распространиться на похожие жизненные ситуации. Устранять такой вид детского страха необходимо, поскольку фобия может преследовать человека всю жизнь.

- *фантазии*

Еще одна наиболее частая причина детского страха – собственная разыгравшаяся фантазия. Ну кто из нас в детстве не боялся темноты, кому не чудились страшные монстры под кроватью и за окном? Боялись и пугались многие, но кто-то легко справился с проблемой и перерос ее, а кто-то так и остался жить со своим страхом.

- *конфликты в семье*

Напряженная обстановка в семье: ругань, скандалы, драки могут сформировать у ребенка постоянное чувство страха и тревоги. Часто детки думают, что виноваты в ссорах взрослых и очень переживают из-за этого.

- *гиперопека*

Сильно подвержены страхам единственные дети в семье, являющиеся для своих родителей центром забот и тревог. Родители своей гиперопекой только мешают ребенку нормально развиваться и внушают ему массу ненужных опасений и волнений, делая психику ребенка более уязвимой.

Выделяют несколько видов детских страхов:

- *навязчивые страхи*

Такие страхи ребенок обычно испытывает в каких-то определенных ситуациях, вызывающих у него панику. Допустим, боязнь высоты, закрытого пространства, скопления народа и т.д.

- *бредовые страхи*

Подобные страхи объяснить логически не представляется возможным. Их наличие у ребенка свидетельствует о проблемах с психикой и нуждается в

лечения. Например, ребенок боится надевать какую-то конкретную одежду, играть с определенной игрушкой, ходить в определенное место...

- *сверхценные страхи*

Самый распространенный вид страхов, встречающийся при работе с детьми. Он является плодом фантазии ребенка. К примеру, когда малыш боится темноты, выдумывая, что его комната кишит чудовищами и монстрами или боится купаться, потому что из крана вылезет бабайка. Такой страх опасен тем, что со временем полностью овладевает мыслями ребенка, что отражается на его психическом состоянии.

- *реальные страхи*

Реальными называют страхи, которые являются следствием проявления инстинкта самосохранения при возникшей опасности.

- *возрастные страхи*

Существуют детские страхи, считающиеся до определенного возраста нормой, а затем при самостоятельно исчезающие при правильном и гармоничном развитии ребенка.

0-6 мес. – громкие звуки, неожиданные и резки действия, отсутствие матери;

6 мес. – 1 год – громкие звуки, новые лица, резкая смена обстановки;

1-2 года – разлука с родителями, кошмары, незнакомые люди, врачи;

2-3 года – разлука с родителями, смена обстановки, экстренные события (развод родителей, смерть родных);

3-5 лет – страх смерти, одиночества, боли;

6-7 лет – боязнь одиночества, темноты, боязнь сказочных персонажей (призраков, ведьм и чудовищ);

7-18 лет – стихийные бедствия и катастрофы (смерти), темные помещения, одиночество, неприятие ровесников, родителей, учителей, страхи, связанные со школой, страх опоздать, сделать что-то не так, школьные страхи.

Как же можно помочь ребенку бороться со своими страхами?

При правильном и полноценном развитии ребенка все возрастные страхи годам к 16 обычно исчезают. Но ошибочным является мнение, что у ребенка страхов не должно быть вообще. По мере роста и увеличения познавательной деятельности растущего человека избежать чувства тревоги и страха просто не представляется возможным.

Но, как говорится, все должно быть в меру. И если страхи мешают нормальной жизни ребенка, с ними необходимо бороться. Страхи, берущие начало в детстве, но не искорененные со временем, в итоге могут привести к очень негативным последствиям и вылиться в проблемы в общении, учебе, агрессию, комплексы, невротические проявления, трудности в социальной адаптации.

Поэтому родителям нужно вовремя заметить имеющиеся у их ребенка страхи, оценить степень их влияния на малыша и постараться помочь ребенку или обратиться за решением проблемы к специалистам.

Общие принципы и подходы:

В первую очередь родителям нужно прислушиваться к своим детям: разговаривать с ними об их делах насущных, расспрашивать о проблемах, тревогах и чувствах, помогать в случае возникновения трудностей.

Но не стоит настаивать, если ребенок не готов открыться, это может его отпугнуть. В подобном случае родителям стоит занять тактику наблюдения и время от времени задавать наводящие вопросы.

Всегда давайте ваши детям понять, что они любимы вами и находятся под вашей защитой, не смотря ни на что. Малыши должны быть уверены в своих родителях, в том, что вы всегда сможете за них постоять.

Найдите ребенку дополнительные занятия и увлечения: отдайте в спорт, рисование, плавание.

Чего делать нельзя.

Ни в коем случае не ругайте и не наказывайте ребенка за его страхи, даже если вам они кажутся пустяковыми.

Не стоит насмехаться над малышом, пытаюсь увидеть в его действиях притворство или каприз. После такого поведения ребенок может перестать вам доверять.

Не пытайтесь силой заставить ребенка пережить страх: не кидайте его в воду, если он боится глубины, не просите погладить собаку, если он от них шарахается и т.д. Так вы можете только навредить и поспособствовать более глубокому проникновению страха в сознание ребенка.

Важно осознавать, что чувство страха и беспокойство присуще всем людям и не стоит его бояться. Родители должны принимать своих детей такими, какие они есть со всеми их проблемами. Ведь если рядом близкий человек, готовый всегда прийти на помощь и защитить, побороть свои фобии становится лишь делом времени.

От мамы и папы нужна лишь забота и поддержка, умение выслушать и принять меры, найдя правильный подход к своему чаду. Если самостоятельно от страхов ребенку избавиться не удастся, помните, что ребенка необходимо показать специалисту.

Литература.

1. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. – СПб.: Речь, 2010 – 310 с.
2. Оклендер В. Окна в мир ребенка. Руководство по детской психологии. Пер. с англ., п/ред. Березина Ф.Б., Спиркиной Е.А., Соколовой Е.Д. – М., независимая фирма «Класс», 2007 – 334 с.