

Консультация для
родителей
Детские страхи



Подготовила воспитатель: Исакова О.В.

Каждый из нас периодически испытывает чувство тревоги, беспокойства и страха – это одна из сторон нашей психической активности. Но у взрослых есть опыт и знания, которые часто помогают рационализировать происходящее и уменьшить интенсивность переживаний. Дети многого не понимают и переживают намного острее. Зачастую, то, что пугает малыша, взрослому может казаться сущим пустяком. А ведь чувство страха заставляет ребенка переживать по-настоящему сильные эмоции, которые моментально могут завладеть всем его маленьким миром.

Если малыш жалуется, что он чего-то боится – это не причина для насмешек или паники, а скорее повод задуматься и поговорить с ребенком, постараться выяснить причину и потом принимать решение о дальнейших действиях. Большинство детских страхов имеют временный характер, при своевременном выявлении страхов взрослыми и правильном отношении к ним в скором времени бесследно исчезают. Есть, конечно, и такие страхи (невротические или навязчивые), которые затрудняют нормальную жизнедеятельность ребенка, мешают его развитию и адаптации, распространяются на все сферы жизни – в этом случае лучше обратиться за помощью к специалистам.

Что такое детские страхи?

Страх – это чувство, которое возникает в ответ на воздействие угрожающих факторов, в основе которого лежит врожденный инстинкт самосохранения. Психологи выделяют две базовые угрозы, вызывающие чувство страха – угрозы жизни и жизненным ценностям человека. Специфика детских страхов заключается в том, что они, как правило не связаны непосредственно с актуальной угрозой. Детские страхи основаны на информации, которую дети получают от ближайших взрослых и пропускают сквозь призму своей яркой фантазии и воображения.

Причины возникновения детских страхов

Самая очевидная причина детских страхов – это пережитая ранее травмирующая ситуация. Например, если ребенка укусила собака, есть большая вероятность, что в будущем он будет бояться собак. Если родители запугивают малыша сказочными персонажами, пытаясь добиться собственных целей, ребенок может бояться оставаться в одиночестве или в темноте. Базой для формирования страхов так же служит общая тревожность ближайшего окружения, которая транслирует ребенку огромное количество запретов и установку на неудачу. Мамы и бабушки часто предостерегают детей фразами: «осторожно! Иначе упадешь, поранишься, сломаешь ногу». Из таких фраз ребенок, как правило, воспринимает только вторую часть. Он еще не до конца понимает, от чего его предостерегают, но его наполняет чувство тревоги, которое может перерасти в устойчивые страхи. Чрезмерно

эмоциональное обсуждение взрослыми различных происшествий и стихийных бедствий, акцентирование внимания на том, что опасность может подстергать на каждом шагу также не остается без внимания детей и является плодотворной почвой для страхов.

Есть не столь очевидные причины, которые могут лежать в основе детских страхов:

1. **Гиперопека**
Дети, живущие в современном мегаполисе, часто подвержены чрезмерной опеке со стороны родителей, они постоянно слышат о том, что на каждом углу их ждет опасность. Это делает малышей неуверенными в себе и боязливыми. Кроме того, сама жизнь в большом городе наполнена стрессами и очень интенсивна, что не может не сказываться на детской психике в общем, делая ее более уязвимой.
2. **Недостаток внимания родителей**
Из-за чрезмерной загруженности взрослых, их общение с детьми часто сильно ограничено во времени. На замену живому эмоциональному общению приходят компьютерные игры и телевизионные передачи. Поэтому необходимо качественно общаться с ребенком хотя бы несколько часов в неделю, совершать совместные прогулки, играть, обсуждать значимые моменты.
3. **Недостаток физической активности**
Отсутствие достаточного количества физической активности так же может стать причиной возникновения страхов.
4. **Агрессия матери по отношению к ребенку**
Если мать в семейной системе занимает лидирующую позицию и часто позволяет себе проявлять агрессию по отношению к другим членам семьи, возникновение страхов у ребенка практически неизбежно. Она не воспринимается малышом, как объект, который в любой ситуации защитит и придет на помощь, поэтому страдает базовое чувство безопасности.
5. **Нестабильная атмосфера в семье**
Нестабильная эмоциональная ситуация в семье, частые скандалы между членами семьи, отсутствие взаимопонимания и поддержки становятся причиной хронической тревоги, которую испытывает ребенок, находясь в семье. Со временем это может привести к возникновению страхов.
6. **Наличие у ребенка психологических и психических расстройств**
Так же причиной страха может быть наличие у ребенка невроза, диагностика и лечение которого входит в компетенцию медицинских работников. Проявлением невроза являются детские страхи, которые не свойственны для возраста, в котором находится ребенок, либо

соответствуют его возрасту, но приобретают патологическое проявление.

Виды детских страхов

Принято выделять три вида страхов:

1. **Навязчивые** страхи
Эти страхи ребенок испытывает при определенных обстоятельствах, которые могут вызвать у него панику. Например, страх высоты, открытых пространств, мест скопления большого количества людей и т.д.
2. **Бредовые** страхи
Наличие таких страхов указывает на серьезные проблемы в психике ребенка. Их причину найти невозможно и объяснить логически невозможно. Например, ребенок боится играть с конкретной игрушкой, одевать определенную одежду, открывать зонтик и т.д. Но, если вы обнаружили такой страх у своего малыша, не стоит сразу паниковать, надо попытаться выяснить причину, возможно он не хочет играть с определенной игрушкой в силу объективных причин. Например, он мог сильно удариться или больно упасть, когда играл раньше с этой игрушкой.
3. **Сверхценные** страхи
Эти страхи являются продукцией фантазии ребенка, именно они встречаются в 90% случаев при работе с детьми. Сначала такие страхи соотносятся с определенной жизненной ситуацией, но потом они настолько завладевают мыслями ребенка, что ни о чем другом он не может думать. Например, страх темноты, которая в детском воображении «кишит страшными чудовищами».

Возрастные детские страхи

Психологи выделяют детские страхи, которые проявляются в определенном возрастном периоде, считаются нормой, и со временем исчезают при нормальном развитии.

- 0–6 месяцев – страх вызывают неожиданные громкие звуки, резкие движения, падение предметов; отсутствие матери, и резкие перемены в ее настроении, общая потеря поддержки;
- 7–12 месяцев – страх могут вызвать громкие звуки; люди, которых ребенок видит впервые; переодевания; резкая смена обстановки; высота; отверстие стока в ванной или бассейне, беспомощность перед неожиданной ситуацией;
- 1–2 года – страх могут вызвать громкие звуки; разлука с родителями; засыпание и пробуждение, плохие сны; незнакомые люди; отверстие

- стока ванны или бассейна; страх травмы; потеря контроля над эмоциональными и физическими функциями;
- 2–2,5 года – страх потери родителей, эмоционального неприятия с их стороны; незнакомые дети того же возраста; ударные звуки; возможно появление ночных кошмаров; перемены в окружающей обстановке; проявления стихии – гром, молния, ливень;
 - 2–3 года – большие, непонятные, «несущие в себе угрозу», объекты, например, стиральная машина; изменение привычного жизненного уклада, экстренные события (смерть, развод и т.д.); изменения местоположения привычных объектов;
 - 3–5 лет – смерть (приходит понимание того, что жизнь конечна); ночные кошмары; нападения грабителей; стихийные бедствия; пожар; болезнь и операция; змеи;
 - 6–7 лет – сказочные персонажи (ведьмы, призраки); страх потери (потеряться или потерять маму и папу), одиночества; страх не оправдать надежды родителей в учебе, страхи, связанные со школой; страх физического насилия;
 - 7–8 лет – темные зловещие места (подвал, каморка), стихийные бедствия и катастрофы, утрата внимания и принятия, любви со стороны окружающих (сверстников, учителей, родителей); страх опоздания в школу, исключение из школьной и домашней жизни; физическое наказание; отсутствие принятия в школе;
 - 8–9 лет – несостоятельность в играх, в школе; уличение во лжи либо нежелательном поведении; страх физического насилия; страх потери родителей, ссоры с родителями;
 - 9–11 лет – невозможность достигнуть успеха в школе или в спорте; болезни; определенные животные; высота, кружение (страх могут вызывать некоторые карусели); люди, несущие в себе угрозу (наркоманы, хулиганы, пьяницы и т.д.);
 - 11–13 лет – поражение; необычные собственные поступки; собственная внешность и привлекательность; болезни и смерть; сексуальное насилие; критика со стороны взрослых; собственная несостоятельность; потеря личных вещей.

Как работать с детскими страхами

Советы родителям.

1. Отнеситесь к страху ребенка серьезно и адекватно. Избегайте преуменьшения значимости страха и наоборот – преувеличения его значимости. Родители никогда не должны смеяться над признанием ребенка в том, что он чего-то боится, а уж тем более стыдить ребенка за испытываемый им страх. В первом случае ребенок будет испытывать обиду и разочарование в вас, как в родителях, во втором случае из чувства стыда ребенок начинает скрывать свой страх, и страх усиливается. Наиболее адекватным реагированием на страхи

ребенка является внимание к ним, без ненужного беспокойства и драматизации.

2. Недооценивайте влияние страха на психику ребенка. Помните, что страх подчиняет себе такие психические процессы, как мышление, воображение, память и речь.
3. Пугающий объект перестает вызывать страх, если с ним поближе познакомиться. Малыши иной раз боятся незнакомых звуков, но, увидев источник этих звуков, тут же перестают обращать на них внимание. Из рассказа мамы Даши 2,5 лет: «В квартиру над нами заселились новые соседи с ребенком. По вечерам мальчик начитает громко топтать ногами, прыгать, а мы как раз укладываемся спать. Даша стала бояться этих звуков. Я рассказала ей, что это бегаёт ребенок, но страх не прошел. Тогда мы с Дашей пошли знакомиться с соседями. Она посмотрела на мальчика, на то, как он бегаёт по полу и перестала бояться».
4. Если страх выражен слабо или только что проявил себя, не надо фиксировать внимание ребенка на таком страхе. Займите ребенка интересной для него деятельностью, игрой, отвлеките его. В зависимости от возраста ребенка, через некоторое время можно завести с ребенком разговор о том, что люди испытывают разные чувства: радость, грусть, удивление, страх и т. д. Обсудите с ребенком, все ли чувства приносят пользу человеку. Сделайте совместный вывод о том, что и страх полезен, он помогает ребенку быть осторожным в некоторых ситуациях, мобилизовать организм на борьбу с неприятелем. Приведите в пример страх высоты, который помогает держать равновесие, придает удивительную устойчивость ногам, цепкость рукам, заставляет мозг по несколько раз оценивать расстояние между высотой бревна, перекладины и землей. Прочитайте ребенку рассказ «Смелый воробей» и обсудите с ребенком, как страх мобилизовал силы воробья и он смог прогнать кошку.
5. Первым шагом на пути преодоления страха является рассказ ребенка о страхе. Когда ребенок проговаривает вслух свои переживания, его тревога уменьшается. Задача взрослого – «правильно» послушать малыша, то есть применить навыки активного слушания и эмоционально поддержать его.
6. Рисование страха. Ребенок не всегда может рассказать о своем страхе в силу недостаточного речевого развития (особенно при задержке речевого развития), к тому же страх может вызвать блокировку спонтанной речи ребенка. Рисовать ребенок зачастую начинает раньше, чем хорошо говорить и для него это естественный способ общения с миром. Попросите ребенка нарисовать то, что его напугало. Посредством рисунка ребенок может безболезненно соприкоснуться с пугающими образами и ситуациями, как-то

повлиять на них, что значительно снижает детскую тревогу (например, нарисованный страх можно разорвать, сжечь, можно сделать его смешным или жалким). Для вас как для родителя рисунок будет нести информацию о том, с какой сферой жизни ребенка связан страх, с каким объектом он связан и т. д.

7. Проигрывайте страхи. Игра для ребенка является наиболее адекватным способом выражения чувств, познания мира, отношений между людьми. Игра является самой привычной деятельностью для ребенка и несет много информации для наблюдательного взрослого. Игра терапевтична сама по себе, в игре ребенок может стать хозяином положения, устанавливать свои правила, он властелин в этом мире, а значит сильнейший. Играя, ребенок в условном, символическом смысле переживает травмирующие жизненные обстоятельства, происходит их эмоциональное отреагирование и снижается напряжение. Если у ребенка есть возможность поиграть, он становится сам себе психотерапевтом.
8. Используйте сказки в борьбе со страхами. Язык метафор, встречающийся в сказках, - мощный инструмент воздействия на психику с целью помочь ребенку наладить отношения с окружающим миром. Родители могут использовать как готовые сказки, так и сочинять сказки сами. Каждая сказка содержит в себе главную проблему и пути ее решения. Сочиняя сказку, родители должны сделать так, чтобы ребенок отождествил себя с героем сказки, который побеждает свои страхи тем или иным способом. Как показывает практика, дети переносят в реальную жизнь способы преодоления трудностей, услышанные в сказках, и успешно реализуют их. Существует много способов борьбы со страхами, и взрослые не могут знать точно, какой из них подходит для их ребенка. Предложите ребенку несколько сюжетов, чтобы он мог выбрать для себя близкий по духу.
9. Всегда старайтесь найти истинную причину детского страха. Причины могут крыться как в возрастных особенностях ребенка, так и в событиях, происходящих внутри семьи или ближайшем окружении ребенка. Отсутствие должного внимания к причине страха может свести на нет все попытки избавить ребенка от него. Причины страхов могут быть самыми разнообразными: излишняя строгость по отношению к ребенку в семье, внушение страхов взрослыми или сверстниками, испуг, ранняя интеллектуализация ребенка, психотравма (развод родителей, смерть близкого человека, насилие).

Что же могут сделать родители для профилактики детских страхов? Общаясь с ребенком необходимо соблюдать несколько важных правил.

- Детей никогда не следует пугать ради послушания. По мере развития ребенка ему указывают на реальные опасности, но никогда не запугивают мнимыми коллизиями.
- Не следует оставлять маленького ребенка одного в незнакомой ему обстановке, в ситуации, когда возможно появление чего-то неожиданного для ребенка. Ребенок должен оказаться в неизвестной еще ему ситуации только рядом с взрослым.
- Не берите с собой ребенка на «взрослые» мероприятия – на стадионы, многочасовые шоу, эмоционально окрашенные зрелища, в гости, где будет большое скопление людей: чужие эмоции возбуждают и не дают возможности успокоиться.
- Следите за своим эмоциональным состоянием. Дети с самого рождения очень чувствительны к эмоциональному состоянию мамы и других близких. Ваше раздражение, напряжение, беспокойство легко передается малышу. Даже если причины вашего беспокойства связаны, например, с работой, ребенок просто «считает» эту эмоцию и тоже начнет беспокоиться.
- Следите за своей речью, за тем, что вы говорите в присутствии ребенка. Многие слова взрослых дети понимают буквально, это связано с особенностями детской психики. Например, девочка четырех лет услышала слова бабушки, которая разговаривала по телефону: «В этом году муравьи на даче просто с ума сошли, пожирают все, что попадает на их пути». У девочки появился панический страх муравьев.
- Избегайте переноса на ребенка своих страхов и переживаний. Много детских страхов возникает по вине взрослых. Страхами, как и вирусами, можно заразиться от людей, с которыми общаешься очень близко. Как показывает практика психологического консультирования, у детей часто бывают страхи их родителей (страхи, которые у родителей были в детстве и те, которые существуют в настоящий момент). Чаще всего это страхи животных, одиночества, детского сада. Будьте критичны к собственному состоянию и собственным страхам, чтобы оградить детей от переноса на них своих переживаний. Если вы сможете отделять свои чувства от чувств ребенка, этим вы облегчите жизнь и себе и ему.
- Ребенок должен достаточно (по возрасту) ориентироваться в окружающем его мире. Неведение, низкий уровень ориентации ребенка в окружающем его мире провоцируют многие страхи. С другой стороны, излишняя информация (фильмы, художественные произведения), которую ребенок еще не в силах понять также может стимулировать возникновение страхов.
- Не стремитесь к ранней интеллектуальной нагрузке ребенка, игнорирующей возрастные нормы восприятия и переработки информации (раннее чтение, письмо, математика): перегрузка,

ситуация неуспеха ослабляет психологическую устойчивость и добавляет новые страхи.

- Обратите особое внимание на развитие самостоятельности ребенка, она напрямую связана с уверенностью ребенка в себе и помогает бороться с робостью и тревожностью.
- Не допускайте слишком большого напряжения внутрисемейных событий, не увлекайтесь порицаниями на повышенных тонах – это усиливает тревожность ребенка.

Необходимо отделять патологический страх, требующий коррекции, от нормального, возрастного, чтобы не нарушить развитие ребенка.

Патологический страх можно отличить от «нормального» по известным критериям: *если страх препятствует общению, развитию личности, психики, приводит к социальной дезадаптации и далее - к аутизму, психосоматическим заболеваниям, неврозам, то этот страх патологический.* Если детский страх не соответствует возрастному, это может являться для родителей сигналом для наблюдения за поведением и психическим состоянием ребенка.

Помимо перечисленных факторов, страхи возникают и в результате *фиксации в эмоциональной памяти сильных испугов* при встрече со всем тем, что олицетворяет опасность или представляет непосредственную угрозу для жизни, включая нападение, несчастный случай, операцию или тяжелую болезнь.

Отсутствие страхов вообще является патологичным, и причинами этого являются низкая чувствительность у ребенка, психические заболевания, задержка психического развития, родители - алкоголики и наркоманы.

Еще одним источником страхов является *психологическое заражение* от сверстников и взрослых вследствие безотчетного подражания.

Все факторы, участвующие в возникновении страхов у ребенка в семье, А.И. Захаров сгруппировал следующим образом:

- *наличие страхов у родителей*, главным образом у матери;
- *тревожность в отношениях с ребенком*, чрезмерное предостережение его от опасностей, изоляция от общения со сверстниками, ранняя рационализация чувств, обусловленная излишней принципиальностью родителей или их эмоциональным неприятием детей;
- *большое количество запретов со стороны родителя* того же пола или полное предоставление свободы ребенку родителем другого пола, а также многочисленные нереализуемые угрозы всех взрослых в семье;
- *отсутствие возможности для ролевой идентификации* с родителем того же пола, преимущественно у мальчиков, создающее проблемы в общении со сверстниками и неуверенность в себе;
- *конфликтные отношения между родителями*: психические травмы типа испуга, обостряющие возрастную чувствительность детей к тем или иным страхам;

- *психологическое заражение страхами* в процессе общения со сверстниками и взрослыми.

А.И. Захаров направляет наше внимание к **невротическим страхам**, отметив их наиболее существенные отличия от возрастных: большая эмоциональная интенсивность и напряженность; длительное или постоянное течение; неблагоприятное влияние на формирование характера и личности; болезненное заострение; взаимосвязь с другими невротическими расстройствами и переживаниями (т.е. невротические страхи - это один из симптомов невроза как психогенного заболевания формирующейся личности); избегание объекта страха, а также всего нового и неизвестного, т.е. развитие реактивно-защитного типа поведения; более прочная связь с родительскими страхами; относительная трудность устранения страхов.

Невротические страхи не являются какими-либо принципиально новыми видами. Они закрепляются в результате длительных и неразрешимых переживаний или острых психических потрясений, нередко на фоне уже болезненного перенапряжения нервных процессов. Кроме этого, при неврозах значительно чаще испытывают страхи перед одиночеством, темнотой и животными, обозначенные специалистами как невротическая триада страхов. Наличие многочисленных страхов при неврозах является признаком недостаточной уверенности в себе, отсутствия адекватной психологической защиты, что, вместе взятое, неблагоприятно сказывается на самочувствии ребенка, создавая еще большие трудности в его общении со сверстниками. Страх смерти не имеет различий у детей с неврозами и их здоровых сверстников. Различия здесь сводятся в основном к страхам нападения, огня, пожара, страшных снов, болезни (у девочек), стихии (у мальчиков). Все эти страхи имеют выраженный и устойчивый, а не просто возрастной характер, поскольку в основе их лежит страх смерти. Этот страх означает боязнь быть ничем, т.е. не существовать, не быть вообще, поскольку можно бесследно исчезнуть или погибнуть.

Для того чтобы справиться с возрастными детскими страхами, следует выработать единый план действий, включающий в себя утешение, поддержку и готовность позволить ребенку справиться с некоторыми из них самостоятельно. Патологические страхи испытывают, как правило, чувствительные дети, имеющие эмоциональные затруднения в отношениях с родителями, чье представление о себе искажено эмоциональным непринятием в семье или конфликтами и которые не могут полагаться на взрослых, как на источник безопасности, авторитета и любви. В этом случае дети не смогут самостоятельно разрешать возникающие серьезные проблемы.

Еще кое-что о страхах ...

(по материалам книги Кэрола Е. Изарда «Психология эмоций»)

Страх защищает

Биологически страх связан с болью. Именно ситуации, связанные с переживанием боли, активизируют наши страхи. Однако страхи часто формируются и при отсутствии такого опыта. Например, одни люди боятся змей, хотя никогда их не видели в естественной среде. Другие боятся летать по воздуху, хотя никогда не попадали в авиакатастрофы. Страхи могут быть результатом не реальных переживаний, а нашей фантазии. Но такую реакцию можно рассматривать и как защитный механизм нашей психики. Когда автомобиль приближается к нам на большой скорости, появляется предчувствие возможной боли даже если мы никогда не попадали в автокатастрофы. Это предчувствие включая эмоцию страха, которая, в свою очередь, мотивирует определенное поведение - бежать. Такие биологические реакции являются защитными и позволяют нам спастись от опасности.

Страх заражает

Много страхов является опытом общества, а не нашим собственным. Это свойство изучали в эксперименте с обезьянами. Первая группа обезьян была привезена из Индии, где имела опыт проживания в естественных условиях. Эти обезьяны имели страх перед змеями. Вторая группа обезьян родилась уже в лаборатории и не имела опыта жизни на свободе и, соответственно, страха перед змеями. В клетку с обезьянами ставили ящик, в котором находился удав или змеевидный муляж. Также в ящике находилась еда, которую обезьяны могли свободно взять. Обезьяны из лаборатории спокойно принимали пищу, в то время как привезенные обезьяны проявляли признаки страха, оставаясь голодными. Самое интересное, что когда две группы соединяли, лабораторные обезьяны, наблюдая за дикими, очень быстро научились испытывать страх перед змееобразными предметами. Первая группа обезьян заразила страхом вторую группу. Особенно быстро это происходило когда образец поведения показывали биологические родители своим детенышам.

ИСТОЧНИК

http://detsad16buzuluk.ucoz.ru/publ/sovety_psikhologa/psikhologicheskie_zametki/detskie_strakhi/6-1-0-19