

Детские страхи

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 подстеречь 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 целом, 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

Детские страхи, на которые взрослые не обращают внимания, могут в результате принести негативные последствия, такие как проблемы в общении со сверстниками, агрессивность, трудности в социальной адаптации, неврозы и комплексы. Поэтому взрослым важно вовремя обратить внимание на имеющиеся у ребенка страхи, понять, имеют ли они патологический характер, и, в зависимости от этого, самостоятельно постараться помочь ребенку или обратиться за помощью к специалисту.

Первым этапом помощи является выявление страха. Это можно сделать в ходе **доверительной беседы с ребенком**. Можно спрашивать ребенка, боится ли он конкретных вещей. Это становится целесообразным только в том случае, если ребенок уже достиг возраста трех лет. Родитель может мягко и неторопливо расспрашивать ребенка о страхах, не заостряя внимания на каких-то из них, чтобы не привести к фиксации и внушению. В ходе разговора подбадривайте и хвалите малыша. В случае обнаружения страха реагируйте спокойно и уверенно, ведь ребенок считывает ваше эмоциональное состояние. Так, если страх ребенка пугает взрослого, ребенок может переживать еще больше. Попросите ребенка описать страх, рассказать на что он похож, что он чувствует, в каких ситуациях к нему приходит чувство страха, и что бы малышу хотелось с ним сделать. Как правило, дети с радостью соглашаются отправить его на Северный полюс, запереть в высокой башне и т.д.

Еще один действенный метод – сочинить вместе с малышом сказку про страх, которая непременно должна закончиться победой главного героя над страхом.

Нарисовать страх – увлекательное и полезное занятие. В ходе рисования можно проводить беседу, расспрашивать ребенка о его страхе и предлагать ему искать решения. А по завершении рисования страха, листок с рисунком можно сжечь, объяснив малышу, что таким образом вы сжигаете его страх вместе с рисунком, и больше он его не беспокоит. Сожжение необходимо провести в виде некоего ритуала, постоянно подбадривая и хваля малыша за то, какой он смелый, акцентируя внимание на том, как здорово он расправился со страхом.

Отлично работает в борьбе со страхами **инсценировка или игра** – стоит отметить, что использование этого способа широко используется психологами. Дети в группе придумывают рассказы на тему своих страхов и с помощью психолога проигрывают сюжеты в группе. Далее родители могут дома еще раз проиграть ситуацию с

ребенком, но только в том случае, если это не вызывает у него негатива.

Важно помнить о том, что страхи присущи всем, и их не стоит бояться. Родителям важно научиться принимать своих детей такими, какие они есть, со всеми их страхами и тревогами. Ведь если рядом уверенный, надежный и принимающий родитель, преодолеть страх становится для ребенка делом времени. Все, что требуется от мамы и папы в преодолении детских страхов – быть рядом с ребенком, уметь выслушать его, вовремя выявить страх малыша, и найти правильный способ борьбы с этим страхом: самостоятельно или при помощи специалиста.