

Детские страхи: причины и последствия



Нелегко найти человека, который никогда бы не испытывал страха. Тревога, страх – такие же неотъемлемые эмоциональные проявления нашей психологической жизни, как и радость, восхищение, гнев, удивление.

Эмоция страха возникает в ответ на действие угрожающего характера и подразумевает переживание какой-либо реальной или воображаемой опасности.

Несмотря на общую негативную окраску, страх выполняет в психической жизни ребёнка важные **функции**:

Страх – это своеобразное средство познания окружающей действительности, что приводит к более критическому и избирательному отношению к ней и, таким образом, может выполнять определённую обучающую роль в процессе формирования личности;

Страх, как реакция на угрозу, позволяет предупредить встречу с ней, играя защитную адаптивную роль в системе психической саморегуляции.

Причинами страха могут быть события, условия и ситуации, являющиеся началом опасности. Страх может иметь своим предметом какого-либо человека или объект, которые иногда с ним не связаны и расцениваются как беспредметные. Может вызываться страданием, если в детстве сформировались связи между этими чувствами.

Чего же боятся наши дети?

Это зависит от возраста ребёнка.

В год малыши боятся окружающей среды, посторонних людей, отдаление от матери.

От 1 до 3 лет – темноты, ребёнку страшно оставаться одному, бывают также другие страхи.

От 3 до 5 лет у детей встречается страх одиночества, темноты, замкнутого пространства, сказочных персонажей (как правило, в этом возрасте они ассоциируются с реальными людьми).

От 5 до 7 лет преобладают страхи, связанные со стихиями: пожаром, глубиной и т. п., боязнь родительского наказания, животных, боязнь страшных снов, потери родителей, боязнь заразиться какой-либо болезнью.

Вышеперечисленные детские страхи довольно распространены. И, как не парадоксально, их источник – взрослые, которые окружают ребёнка. Мы, взрослые, непроизвольно «заражаем» ребёнка страхом тем, что слишком настойчиво, эмоционально указываем на наличие опасности. В результате ребёнок воспринимает только вторую часть фраз: «Не ходи – упадёшь», «Не бери – обожжёшься», «Не гладь – укусит». Ребёнку пока ещё не ясно, чем ему это грозит, но он уже распознает сигнал тревоги и переживает страх.

В профилактике детских страхов выделим следующие моменты:

- Детей ни в коем случае нельзя пугать – ни дядей, ни волком, ни лесом – стремясь воспитать его послушным. Ребёнку, согласно его психического развития, следует указывать на реальную опасность, но никогда не запугивать придуманными коллизиями.

- Взрослые никогда не должны стыдить ребёнка за страх, который он испытывает. Насмешки над боязливостью ребёнка можно расценивать как жестокость.

- Ребёнка никогда не следует оставлять одного в незнакомом для него окружении, в ситуации, когда возможны различные неожиданности.

Советы родителям по снижению уровня страхов или тревоги у детей.

Помните, что детские страхи – это серьёзная проблема и не надо воспринимать их только как «возрастные» трудности.

Не иронизируйте, ребёнок поймёт, что защиты ждать не от кого, и окончательно закроется.

Направляйте и контролируйте просмотр детских мультфильмов, старайтесь, чтобы дети смотрели передачи с положительными героями, ориентированные на добро, тепло.

Стремитесь к тому, чтобы в семье была спокойная, доброжелательная атмосфера, избегайте ссор, конфликтов, особенно в присутствии детей.

Не запугивайте ребёнка: «Не будешь спать – позову волка» и тому подобное.

Больше поощряйте, хвалите, одобряйте и морально поддерживайте ребёнка.

Рисуйте с ребёнком страх и все то, чего он боится. Тему смерти лучше исключить. Можно предложить уничтожить рисунок: порвать или сжечь.

Не ждите быстрого результата, страх не исчезнет сразу.

Посмейтесь вместе с ребёнком. Этот способ предполагает наличие бурной фантазии у родителей. Если ваш ребёнок боится, например, грозы, постарайтесь придумать какую-нибудь историю (обязательно страшную) из собственного детства о том, что вы и сами точно так же боялись грозы, а потом перестали. Пусть сын или дочь посмеётся с вас. Ведь одновременно они смеются и над своим страхом, а значит, уже почти победили его. Важно, чтобы малышу было понятно: «У мамы или папы были такие же страхи, а потом они прошли, следовательно, это пройдёт и у меня».

Играйте по ролям. Игры по ролям хороши тем, что позволяют моделировать практически любую ситуацию, которая вызывает у

ребёнка тревогу, и решить её ненавязчиво в игре, формируя таким образом в сознании ребёнка опыт преодоления своего страха.

Способы, которыми нужно реагировать на страх, а также исправить ситуацию:

1. Помогите ребёнку проанализировать ситуацию, после чего поговорите о способах преодоления страхов.

2. Научите ребёнка расслабляться (например, с помощью дыхательных упражнений) и обсуждать свои чувства.

3. Обратитесь к психологу.

Важно! Не обесценивайте страх ребёнка, будьте участливы, расспросите малыша о страхах и поддержите: скажите, что вместе вы справитесь с ситуацией.