

Детские страхи и их преодоление

Консультация психолога

Детские страхи возникают в определенные возрастные периоды и, как правило, со временем проходят. Страхи, сопровождающие детей в процессе взросления, не являются отклонениями от нормального развития, так как представляют собой этапы познания окружающего мира.

Всегда ли взрослые понимают причины детских страхов? Страх ребенка вызывает у них удивление.

Многие детские страхи можно заранее предотвратить, если знать их психологические особенности.

По мнению доктора психологических наук А. И. Захарова, «страх – это аффективное (эмоционально заостренное) отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия человека. Страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определенными физиологическими изменениями высшей нервной деятельности, что отражается на частоте пульса и дыхания, показателях артериального давления, выделении желудочного сока».

Поведение людей, испытывающих страх, может быть самым разным. Одни теряют чувствительность, ощущают дрожь, заторможенность оцепенение. У них может отмечаться угнетение психики и безучастность к ситуации. Такое поведение носит пассивно-оборонительный характер.

У других наблюдается двигательная активность, возбуждение, говорливость, готовность к бегству, отсутствие внимания и сосредоточения. Эту реакцию называют активно-оборонительной формой страха.

Известный психолог Е. П. Ильин считает страх и защитным механизмом и социальным барьером:

«Человек — биологическое существо, для которого состояние страха необходимо, так как позволяет ему выживать в природных условиях. Но человек является и социальным существом, которому страх мешает достичь поставленных целей».

Психологи не приходят к общему мнению даже по поводу причин страха.

Американский психолог К. Э. Изард предлагает различать внешние (вызванные окружающими событиями) и внутренние (вызванные сформированными образами об опасности) причины страха.

Согласно мнению английского ученого Дж. Боулби, существуют две группы причин страха: природные стимулы (боль, высота, одиночество, внезапное приближение) и их производные (темнота, боязнь животных, незнакомых людей...).

А. С. Зобов разделяет опасности, порожденные страхом на 3 группы:

Реальные (угрожающие здоровью и благополучию человека)

Мнимые (несуществующие в реальности, но воспринимаемые как угроза успеху и стабильности)

Престижные (связанные с утратой социальной роли в коллективе)

Различают острый (возникает в определенной ситуации) и хронический (определяется свойствами личности) страх.

Особое внимание заслуживают внушаемые страхи, источником которых являются люди. Очень важно знать круг общения ребенка.

Психолог А. И. Захаров доказывает, что некоторые страхи (ситуативный и личностный) могут проявляться вместе, дополнять и усиливать друг друга. По его мнению, ситуативный страх (вызванный конфликтом, тревожным состоянием, неудачей...) передается как эпидемия от паники группы людей (семьи, коллектива, общества). Личностный страх, обусловленный характером, повышенной мнительностью человека, связан с новой обстановкой и незнакомыми людьми.

Конструктивные страхи имеют защитное значение, помогая избежать взаимодействия с опасным объектом, приспособиться к экстремальной ситуации.

Обычный (естественный) страх кратковременен и с возрастом исчезает. Он не оказывает влияния на поведение человека, на взаимоотношения с другими людьми, не воздействует на ценностные ориентации.

Невротический страх, как результат неразрешимых переживаний, отличается длительным течением, постоянством, напряженностью, неблагоприятным влиянием на формирование личности. Такое состояние присуще чувствительным людям, страдающим эмоциональными затруднениями в отношениях с родителями, коллегами, детьми. Их представление о себе искажено из-за недостаточного опыта общения и неуверенности в себе. Патологический страх является неадекватным ответом на определенный стимул по интенсивности или длительности и часто приводит к психопатологиям.

Профессор Ю. В. Щербатых выделяет три группы страхов.

- Природные страхи, угрожающие жизни человека. К ним относятся солнечные затмения, гроза, появление комет, землетрясения, извержения вулкана, животные.

- Социальные страхи, вызываемые изменением социального статуса. Их формы проявления зависят от возраста, профессии, особенностей исторической эпохи. Они возникают в определенных обстоятельствах и могут быть связаны с возможностью войны, неблагополучием и болезнями близких, бедностью, сменой руководства, ростом преступности, падением рубля, изменениями в личной жизни, выступлением перед публикой...

- Внутренние страхи, вызванные фантазией и не имеющие никаких оснований для беспокойства. Это могут быть страхи собственных мыслей и желаний, идущие вразрез с принятыми в обществе моральными установками.

Проявление страхов у детей зависит от возраста и уровня развития. У новорожденных малышей возникают природные страхи (разлука с матерью, незнакомые звуки, неизвестная обстановка), в основе которых лежит инстинкт самосохранения. С восьмимесячного возраста дети боятся посторонних людей. Страх темноты и животных появляется у ребенка в трехлетнем возрасте и достигает максимума к 4 годам. С трех до пяти лет его пугают сказочные персонажи и замкнутое пространство. Дошкольники испытывают страх высоты, воды, дорожно-транспортных происшествий, школы...)

Для младших школьников характерны мнимые (страх животных, недовольства взрослых, темноты) и престижные (страх получить плохую отметку, выступить перед аудиторией) страхи. В этом возрасте происходит формирование чувства ответственности. И многое зависит от установок родителей. Нельзя связывать школьника бесконечными условностями и

запретами, ругать за любое нарушение дисциплины или получение плохой оценки. Любое несоответствие требованиям и ожиданиям родителей воспринимается ребенком как крах жизни или безвыходная ситуация. Запуганный школьник находится в постоянном психическом напряжении. Он отличается от своих сверстников нерешительностью, скованностью, неуверенностью.

У младших школьников, страдающих от гиперопеки родителей, страх ухода в школу может выражаться в болезненном состоянии. Бывают случаи, когда сами родители непроизвольно внушают свой страх детям. Переживая за ребенка, они контролируют каждый его шаг, делают за него домашние задания, формируя в нем неуверенность в знаниях.

Любимые, любознательные, активные и уверенные в себе дети не чувствуют страх перед школой и стремятся самостоятельно справиться с новыми трудностями и отношениями со сверстниками.

Трудности адаптации в классе и школе, страх перед учителем, боязнь не оправдать надежды родителей, быть отверженным ощущает ребенок и с завышенной самооценкой, так как он еще не умеет выстраивать отношения с незнакомыми людьми.

До 9 лет школьник может бояться физического наказания в семье, собственных неудач в учебе или спортивной игре, собственных неблагоприятных поступков, замеченных кем-либо, ссоры с родителями, высоты, аттракционов, болезней...

В подростковом возрасте появляется страх показаться некрасивым, неумным, неудачным.

Любые возрастные страхи поддаются коррекции и проходят бесследно. Патологические страхи (эмоциональный шок) тормозят развитие ребенка и формируют такие качества личности, как некоммуникабельность, замкнутость, безынициативность, безволие.

Специалисты утверждают, что непреодоленные в детстве страхи мешают человеку во взрослой жизни и передаются его детям.

При конфликтных семейных отношениях или неправильном поведении родителей страхи сопровождают детей длительное время и проявляются в затянувшихся психических расстройствах.

Диагностировать страх в дошкольном возрасте достаточно трудно, так как дошкольники не любят говорить об этом. Наличие страхов можно заметить по поведению (капризам, беспокойству во сне) и привычкам детей (накручивать волосы на палец, грызть ногти, кусать губы...)

Коррекция детских страхов

Выяснить причину детских страхов и преодолеть их помогают методики, опирающиеся на типичные особенности детской психики.

Рисование.

Согласно этой методике ребенку дается тема для рисования (детский сад, школа, семья) и маленькое задание – нарисовать свой страх. Источник страха определяется по расположению фигур, цвету, четкости линий на рисунке... Детям, равнодушным к рисованию, можно предложить метод, аналогичный первому — «Лепка». Дети боятся рисовать и лепить предмет страха, поэтому родители должны быть очень внимательными и терпеливыми. Не стоит настаивать, если ребенок отказывается рисовать страх. Предложите

ему эту игру в другой раз. Узнав причину страха, предложите малышу нарисовать предмет страха смешным. Побеседуйте и проанализируйте рисунок вместе с ребенком. Между рисованием или лепкой важно отвлечь ребенка веселыми подвижными играми, прогулками, рассказами..., чтобы он почувствовал себя защищенным, счастливым, любимым.

Чтение или придумывание сказок.

Этот метод подходит пятилетним детям и старше.

Сказки подбираются и сочиняются в соответствии с детским страхом. Важно попросить ребенка самому придумать конец и помочь преодолеть страх.

Музыкальная терапия.

Для этого метода используют классическую музыку, оказывающую успокаивающее действие. Лучше всего совмещать музыку с танцами. Ребенок познает красоту музыки и учится выражать свои эмоции с помощью движений.

Цветотерапия.

Детская комната должна быть оформлена в успокаивающей цветовой гамме.

Детские страхи нужно вовремя предотвращать. В профилактике детских страхов важная роль отводится, прежде всего, родителям.

Это нужно знать:

- Семья должна помочь ребенку поверить в себя и научить противостоять всем трудностям.
- Ссоры в семье только усугубляют детские страхи.
- Дети должны полагаться на родителей, как на источник любви, авторитета и безопасности.

Психологи утверждают, что отрицательное значение страха проявляется гораздо чаще, чем положительное.

Страх держит человека в постоянном напряжении, порождает неуверенность и не позволяет личности развиваться в полную силу.

Страх ограничивает свободу поведения человека и в то же время защищает от опасности, вынуждает учитывать возможные риски.

Чаще других подвергается страхам единственный ребенок, привыкший к чрезмерной опеке.

Девочки из-за высокой чувствительности испытывают больше страхов, чем мальчики.

Советы родителям:

- Дети легко подвергаются страху и чужому влиянию. Родители должны знать, как справиться со стрессом. Защитите их от агрессии извне (компьютерных игр, фильмов ужасов, травли в школе) Учите детей управлять самой сложной эмоцией — страхом.

- Избегайте стрессовых ситуаций в семье, не выясняйте свои отношения при детях.

Помните, что причиной детских страхов являются родители, заставляющие детей почувствовать вину. Не наказывайте и не унижайте ребенка, если он что-то неправильно сделал или сказал.

- Цените потребность ребенка в тесном контакте с вами, проводите с ним как можно больше времени (в прогулках, чтении книг, играх), наслаждайтесь этим общением.

В процессе формирования личности страх выступает как средство воспитания. Воспитание устойчивости к страху должно быть направлено не только на избавление от него, но и на выработку умений владеть собой в неожиданной ситуации.