

# «Детские страхи»

Выполнила:  
Яковлева И.Ю.

**Страх** – это специфическое острое эмоциональное состояние, особая чувственная реакция, проявляющаяся в опасной ситуации. Каждому здоровому человеку свойственно чувство страха, поскольку эта способность имеет большое значение для самосохранения. Страх вызывается всегда конкретной и близкой, уже наступившей опасностью.

**Детские страхи** - весьма распространенная проблема в воспитании ребенка.

Проявления детских страхов весьма разнообразны. Некоторым детям свойственны ночные кошмары, когда ребенок просыпается с плачем и зовет мать, требует, чтобы взрослые спали вместе с ним. Другие отказываются оставаться одни в комнате, боятся темноты, опасаются выходить на лестницу без родителей, иногда возникают страхи за родителей, дети тревожатся, что с их мамой или папой что-нибудь случится.

Некоторые дети отказываются кататься с горки, преодолевать препятствия, плавать в бассейне, убегают от приближающейся собаки, не остаются одни, не идут к врачу и т.д

## Причины, детских страхов:

- **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.

- **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.

- **Недостаток физической активности**

Отсутствие достаточного количества физической активности так же может стать причиной возникновения страхов.

- **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.

- **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.

- **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

- **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.

- **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.

- **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.
- По вопросам детских страхов можно обратиться к психологу на портале «Я-родитель» в рубрике раздела «Родителям» – «Вопрос психологу».
- Консультацию квалифицированных специалистов по всем волнующим вопросам, в том числе и психолога по вопросам детских страхов, детям и родителям можно получить по Единому всероссийскому телефону доверия.

- 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 побеспокоит. Сожжение необходимо провести в виде некоего ритуала, постоянно подбадривая и хваля малыша за то, какой он смелый, акцентируя внимание на том, как здорово он справился 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.