

ДЕТСКИЕ СТРАХИ КАК НЕГАТИВНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

КОЧЕТКОВА Наталия Федоровна

педагог-психолог

МБДОУ «Детский сад № 212 «Городок»

В основе страха как базовой человеческой эмоции лежит инстинкт самосохранения. Чувство страха – это нормальное явление для любого взрослого человека. Что уже говорить о вашем малыше, психика которого не до конца сформирована и поддержана различным внешним воздействием. Задача родителей – уловить ту грань, когда реакция малыша на события приобретает навязчивые и опасные формы. Биологически осмысленный (адекватный), страх выполняет в жизни защитную и адаптивную функции. Однако следует отметить, что страхи могут и не иметь данных позитивных функций. Страх, у детей дошкольного возраста требует внимательного отношения взрослых.

Ключевые слова: страх, эмоция, мобилизация, адекватность.

Страх, являясь одной из фундаментальных эмоций человека, возникает в ответ на действие угрозы. Проявления страха у детей дошкольного возраста разнообразны: например, от совершения большого количества лишних движений (суетливость) и многословности до полного оцепенения, когда ребенок замолкает и замирает. Состояние данной проблемы сегодня, с одной стороны, ухудшается тем, что практически исчезли дворовые компании сверстников, естественным образом осуществлявшие оказание необходимой помощи детям по преодолению своих страхов, а с другой стороны тем, что с каждым годом происходит ухудшение психического здоровья детей. Почему именно в дошкольном возрасте отмечается большое количество страхов у детей? Связано это, прежде всего, с интенсивным развитием эмоциональной сферы у ребенка дошкольного возраста, с осознанием проблем жизни и неизбежной смерти. Как правильно реагировать взрослым на возрастающее количество страхов у детей дошкольного возраста? Как помочь ребенку, когда он боится?

Разберемся: у каких детей возникает большое количество страхов? Можно с уверенностью утверждать, что страхов гораздо больше у эмоционально чувствительных и впечатлительных детей, а также у детей тревожных родителей, у детей, которые растут в атмосфере семейного психологического неблагополучия (конфликты, разводы), да и просто у тех детей, которые по тем или иным причинам недополучили от родителей уверенности в своих силах. В таком случае почва для появления страхов уже подготовлена, остается лишь появиться угрожающему стимулу, который и спровоцирует неадекватное поведение ребенка.

Еще хочется отметить, что страхам подвержены те дети, которые не умеют давать сдачи в ответ на выпады обидчика.

Может возникнуть вопрос: страхи у детей – это хорошо или плохо? Ведь страх выполняет функцию защиты и мобилизации сил организма ребенка перед лицом опасности. Лишившись страхов, ребенок будет беззащитен и не сможет адекватно ответить на опасность. Отмечая положительное значение страха, тем не менее, остановимся на отрицательной роли страха, когда он может буквально парализовать ребенка. Ведь ребенок дошкольного возраста не всегда способен справиться с тем отрицательным зарядом, который несет в себе страх.

В проблеме страхов у детей дошкольного возраста большое значение имеет профилактическая работа. Действительно, клинические проявления страха, которые мешают ребенку адаптироваться в социальной действительности, заметны и вызывают необходимость обратиться к специалисту. А как быть в ситуации, когда количество страхов превышает доступную возрастную норму, но ребенок при этом ничем особенно не отличается от сверстников, лишь немного более беспокоен, волнуется по пустякам и т. д.? Такое отравляющее воздействие страхов на психику дошкольника происходит постепенно и незаметно, формируя тревожно-мнительные черты характера.

Рассмотрим более подробно, что же такое страх? Страх – это эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности. В отличие от боли и других видов страдания, вызываемых реальным действием

опасных для существования факторов, страх возникает при их предвосхищении. В зависимости от характера угрозы интенсивность и специфика переживания страха варьирует в достаточно широком диапазоне оттенков (опасение, боязнь, испуг, ужас). Если источник опасности является неопределенным или неосознанным, возникающее состояние называется тревогой. Если страх связывается с широким кругом более или менее случайных предметов или ситуаций, он может стать фобией (навязчиво возникающие состояния страха). Функционально страх служит предупреждению субъекта о предстоящей опасности, позволяет сосредоточить внимание на ее источнике, побуждает искать пути ее избегания. В случае, когда страх достигает силы аффекта (панический ужас), он способен навязать стереотипы поведения (бегство, оцепенение, защитная агрессия).

Виды детских страхов. Детские психологи выделяют несколько форм страхов:

1. Навязчивые страхи. К таким относится боязнь высоты (гипсофобия), боязнь принимать пищу (ситодобия), боязнь закрытого пространства (клаустрофобия) и так далее. Ребенок может бояться каждого конкретного обстоятельства, предмета, ситуации.

2. Бредовые страхи опасны тем, что в них сложно найти причину. К примеру, малыш боится горшка или, оказывается, есть яблоки (мясо или что-то другое) без видимых причин. Наличие подобных страхов – это повод задуматься, ведь они могут перейти в серьезные психические отклонения.

3. Сверхценные страхи. Отправной точкой может послужить обычная ситуация в жизни малыша, которая фиксируется у него в голове, становится «идеей фикс». К таким страхам можно отнести заикание, боязнь выходить к доске (в школе) и так далее. Сверхценные страхи – самые популярные в детской психологии (90% всех фобий приходится именно на «идеи фикс»).

В разные возрастные периоды у детей преобладают различные страхи.

От рождения до полутора лет идет боязнь шума, падения, боязнь другого человека.

От 7 месяцев до года – боязнь громких звуков, одевания или раздевания, незнакомых людей. От 2 до 3 лет – страх смены обстановки, отвержения со стороны матери и отца, резкого изменения жизненных обстоятельств. От 3 до 5 лет – боязнь замкнутого пространства, темноты, одиночества, сказочных персонажей. От 5

до 7 лет ведущим становится страх смерти. И в раннем и среднем и старшем дошкольном возрасте дети боятся страшных снов. Дети 7-8 лет больше всего боятся не угодить родителям – они опасаются разочарования с их стороны.

Детские страхи нужно диагностировать как можно раньше. Проблема определяется по нескольким основным признакам: наличие раздражительности, нарушения сна, перенапряжения лицевых и шейных мышц, трудностей с концентрацией внимания, постоянному беспокойству. Если прослеживается хотя бы два из перечисленных выше признаков, необходимо сходить к специалисту.

Отдельно необходимо остановиться на страшных снах у детей дошкольного возраста. Дошкольный возраст – это возраст, когда вне зависимости от состояния эмоциональной сферы ребенка у него возрастает количество кошмарных снов, увеличиваясь многократно при нервных нарушениях. Появление навязчивых кошмарных снов свидетельствует о том, что психика ребенка не в состоянии «переварить» те аффективные переживания, которые тревожат ребенка днем, продолжая свою работу ночью.

Детские страхи – это очень серьезная проблема и для современных детей и для родителей. Более того, в отличие от многих других детских проблем, о которых можно с полной уверенностью сказать родителям: «Ничего, скоро он ее перерастет», в данном случае так утверждать нельзя. Ребенок растет, и страхи чаще всего растут вместе с ним. С возрастом у детей развивается воображение. Фильмы, книги, компьютерные игры, услышанные разговоры и реальные события дают реальную пищу для фантазий. И если ребенок к тому же склонен к невротическим страхам, фантазия действует против него. Страхи увеличиваются в количестве, становятся все более и более яркими и агрессивными. Они надвигаются на ребенка со всех сторон и буквально пожирают его душу. Большинство детей не склонно делиться с взрослыми своими переживаниями. Некоторые потому, что стесняются казаться трусами, другие боятся так сильно, что само обсуждение этой темы им невыносимо.

Советы родителям: Как преодолеть детские страхи? В сложные периоды родители должны проявлять особую мудрость:

Нельзя вышибать «клин клином» – это не выход. Если малыш боится темноты, то ни в коем случае нельзя заводить его в темную ком-

нату. Лучшая стратегия «лечения» – ставить в пример себя. Покажите малышу, что заходить в темную комнату совсем не страшно.

Нельзя придумывать несуществующих существ, которые в случае непослушания придут и заберут малыша. Фантазия ребенка отлично работает, поэтому для него такой персонаж будет существовать и в реальности.

Не стоит постоянно напоминать ребенку о его страхах и уж тем более упрекать за это. Такой подход только закрепляет проблему, и с ней потом сложнее бороться.

При появлении страхов будьте готовы выслушать ребенка. Не относитесь к проблеме пренебрежительно (даже если причина страха малыша совсем нелепа).

Старайтесь отвлечь ребенка в момент, когда его что-то сильно пугает. Существуют причины возникновения детских страхов.

1. Случай в жизни, который напугал вашего ребенка. К примеру, ребенок мог застрять в лифте или его напугала собака. Подобные виды фобий лечить проще всего. Но скорость восстановления зависит от характера ребенка, его внушаемости, отношения к жизни и так далее.

2. Детская фантазия. Дети большие выдумщики-они способны придумать для себя предмет боязни. И то, насколько быстро они справятся с возникшей ситуацией, зависит от состояния психики. Один ребенок забывает о проблеме на следующий день, а другой страдает годами.

3. Причиной появления внутренних страхов часто становятся бабушки, родители и воспитатели. Взрослые люди предупреждают ребенка об опасности, тем самым пугая его. Ребенок «рисует» страх в воображении и запоминает на всю жизнь.

4. Взаимоотношения со сверстниками – это также одна из причин. Если коллектив не при-

нял вашего малыша, то он будет бояться идти в детский сад или школу.

5. Конфликты внутри семьи также имеют свое влияние. Ребенок может чувствовать себя виноватым в постоянных ссорах родителей и думать, что все проблемы из-за него.

6. Невроз – это очень серьезное расстройство и поставить такой диагноз может только специалист.

Что полезно знать? Страхи больше всего бояться смеха, поэтому необходимо увидеть смешное в страшном. Страхи не любят, когда о них рассказывают и пытаются их анализировать. В этот момент страхи чувствуют себя бабочкой, пойманной в сачок. Страхи не любят когда в них играют. Пытаются нарисовать, вылепить из пластилина, склеить из бумаги, да просто осуществить с ними разнообразные действия, которые страхи не переносят. Страхи вместе со страшными снами начинают таять, как тает снег в погожий весенний день.

Бороться с детскими страхами можно через игры. К примеру, дать задание ребенку слепить или нарисовать свой страх. После этого изображенное страшилище нужно порвать или сжечь. Далее внушите ребенку, что оно его больше не потревожит. Можно поиграть в хорошо известные пятнашки, прятки или жмурки. Дайте задание ребенку придумать сказку со своими персонажами.

Помните, что страхи для ребенка – это нормально. Ваша задача контролировать процесс их появления и при необходимости корректировать!!! Говорить с ребенком нужно ровным, спокойным голосом. Главное чтобы он чувствовал, что его любят, понимают и принимают. Задача взрослого после выявления страхов – создать условия, которые подготовят переход ребенка на этап победителя своих страхов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Иванова Г.П.* Театр настроений. – М.: Скрипторий 2003, 2006. – 88 с.
2. *Зубкова А.С., Зубанова С.Г.* Книга для родителей. Детские страхи. – Ярославль: Академия-развития, 2007. – 128 с.
3. *Шишова Т.Л.* Как помочь ребенку избавиться от страхов. Страхи – это серьезно. – СПб: Речь, 2007. – 104 с.
4. *Монина Г.Б., Лютова Е.К.* Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – М.: Речь, 2005. – 190 с.