

## «Детские страхи: причины и последствия»



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

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 ребенка важные функции:

- Страх – это своеобразное средство познания окружающей действительности, что приводит к более критическому и избирательному отношению к ней и, таким образом, может выполнять определенную обучающую роль в процессе формирования личности;
- Как реакция на угрозу страх 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.

**Возрастные страхи**, то есть страхи, характерные для определенного возрастного периода, отражают исторический путь развития самосознания человека. Вначале ребенок боится остаться один, без поддержки близких, боится посторонних, неизвестных человек. В период с 2 до 3 лет ребенок боится боли, высоты, гигантских животных. После 3 лет он боится темноты, воображаемых существ. Страх темноты совпадает по времени с развитием воображения ребенка. Иногда ребенок не может отделить реальность от вымысла, переполненный страхом перед Бабой Ягой и Кощеем как символами зла и жестокости. С 6-7 лет дети могут бояться огня, пожара, катастроф. Самым распространенным страхом после 7 лет исследователи считают страх смерти: дети сами боятся умереть или потерять родителей.

Такие детские страхи довольно распространены. Их источник – взрослые, окружающие ребенка, которые непроизвольно «заражают» ребенка страхом, тем, что слишком настойчиво, подчеркнуто эмоционально указывают на наличие опасности. В результате ребенок воспринимает только вторую часть фраз: «Не ходи – упадешь», «Не бери – обожжешься», «Не гладь – укусит». Ребенку пока еще не ясно, чем ему это грозит, но он уже распознает сигнал тревоги и переживает страх.

В проблеме **профилактики детских страхов** важны следующие моменты:

- Детей ни в коем случае нельзя пугать – ни дядей, ни волком, ни лесом – стремясь воспитать их послушными. Ребенку, согласно его психического развития, следует указывать на реальную опасность, но никогда не запугивать придуманными коллизиями.
- Взрослые никогда не должны стыдить ребенка за страх, который он испытывает. Насмешки над боязливостью ребенка можно расценивать как жестокость.
- Ребенка никогда не следует оставлять одного в незнакомом для него окружении, в ситуации, когда возможны различные неожиданности.

### **Эффективные методы и приемы предупреждения и преодоления детских страхов:**

1. Повышение общего уровня эмоциональных переживаний ребенка (достижения комфортности в общении, в ожидании новой игры, максимальное развертывание критериев оценки и похвалы). При этом большое внимание уделяется в детском коллективе атмосфере принятия, безопасности, чтобы ребенок чувствовал, что его ценят, несмотря на успехи.
2. Метод последовательной десенсибилизации, суть которого заключается в том, что ребенка помещают в ситуации, связанные с

моментами, которые вызывают у него тревогу и страх. В подобном случае требуется обсуждение сложившейся ситуации и пути выхода из нее.

3. Метод «реагирования» страха, тревоги, напряжения, которая осуществляется с помощью игры-драматизации, где дети с помощью кукол изображают ситуацию, связанную со страхом.

4. Манипулирование предметом страха (приемы «рисование страхов», «рассказы о страхах») в ходе этой работы ситуации и предметы страха изображаются карикатурно.

5. Эмоциональное переключение, «эмоциональные качели» (ребенку предлагают изобразить смелого и труса, доброго и злого и тому подобное).

6. Сказкотерапия (в игре ребенок становится смелым героем сказки или мультфильма, предоставляет любимому герою роль защитника).

### **Чего боятся наши дети**

Это зависит от возраста ребенка. В год малыши боятся окружающей среды, посторонних людей, отдаление от матери.

От **1 до 3 лет** – темноты, ребенку 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.

### **Советы родителям по снижению уровня страхов или тревоги у детей:**

- Помните, что детские страхи – это серьезная проблема и не надо воспринимать их только как «возрастные» трудности.
- Не иронизируйте, ребенок поймет, 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 ребенка: «Не будешь спать – позову волка» и тому подобное.
- Больше поощряйте, хвалите, одобряйте и морально поддерживайте ребенка.

- Рисуйте с ребенком страх и все то, чего он боится. Тему смерти лучше исключить. Далее можно предложить уничтожить рисунок: порвать или сжечь.
- Посмейтесь вместе с ребенком. Этот способ предполагает наличие бурной фантазии у родителей. Если ваш ребенок 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 посмеется 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 пройдет и у меня».
- Играйте по ролям. Игры по ролям хороши тем, что позволяют моделировать практически любую ситуацию, которая вызывает у ребенка тревогу, и решить ее ненавязчиво в игре, формируя таким образом в сознании ребенка опыт преодоления своего страха.



### **Несколько игр и упражнений на преодоление страха и повышение уверенности в себе:**

#### **«Качели»**

Участвуют как ребенок, так и взрослый. Ребенок садится в позу «зародыша», поднимает колени и наклоняет к ним голову. Ступни прижать к полу, руками обхватить колени, глаза закрыть. Взрослый становится позади ребенка, кладет руки на плечи сидящему и медленно покачивает его. Выполняется 2-3 минуты.

### «Художники – натуралисты»

Большой лист белой бумаги, старые обои, положить на газету. Перед участниками тарелочки с красками. Позвольте себе и ребенку рисовать пальчиками, кулачками, ладошками, локтями, ногами, носками. Сюжет рисунка может быть разный: «Падают листочки», «Следы невиданных зверей», «Сказочная страна» и т.д.

### «Дизайнеры»

Тюбики губной помады (старые). Каждому участнику разрешается подойти к любому участнику и «раскрасить» его лицо, руки, ноги.

### «Жмурки»

Водящему завязываются глаза – остальные произносят звуки: «ку-ку», «ля-ля», «а вот и я». Поймав участника, ведущий отгадывает кто это, не снимая повязку.

### "Кто первый"

Игра проводится не только для снятия страха неожиданного воздействия, но и для тренировки процессов внимания и торможения. В середине комнаты ставятся два стула, между ними остается проход, через который может пройти или пролезть только один человек. Играющие встают на четвереньки у стены, лицом к стульям. Руки у них находятся на стартовой линии, как на спортивных соревнованиях, и любое движение раньше времени считается нарушением (фальстартом), влекущим за собой замечание, а при повторении ошибки - и выбывание на время из игры.

Как только будет дан заранее обусловленный сигнал, можно начинать движение, причем ползком. Ползти нужно до стульев, между ними и, обогнув один из них, вернуться обратно, прикоснувшись рукой к стене или мячу. Кто первый это сделает, тот и выиграет. В игре участвуют минимум трое: родители и ребенок. Когда ползут, можно задерживать друг друга, цепляться за одежду, толкаться, учитывая возраст участников.

Движение можно начинать по выстрелу из игрушечного пистолета или удару в бубен. Старту предшествует команда "приготовиться" (пауза еще больше повышает напряженность ожидания).

Дающий старт делает несколько обманных движений, тем самым усиливая напряжение участников игры. Кроме того, он может встать сзади них, и звук будет раздаваться прямо над головами соревнующихся (об этом надо заранее предупредить). В игре внезапный звук побуждает к быстрому принятию решения и незамедлительному действию, а не к оцепенению и страху.

## «Рисуем страхи»



Детям часто сложно нарисовать свой страх. Иногда это чувство бывает настолько сильным, что ребенку кажется просто невыносимым взять и отразить на бумаге все те ужасы, которые терзают его душу. В этих случаях он может отказываться рисовать. Могут возникнуть сложности и в том случае, если ребенок стыдится своего страха, не хочет его признавать, тем более афишировать. Такие дети обычно утверждают, что ничего не боятся, и предлагают порисовать на другую тему. Пусть вас не смущает такое сопротивление ребенка, это проявление естественных защитных механизмов психики. Ломать их тоже не нужно, просто постарайтесь создать для ребенка атмосферу, безопасную для его самооценки и самоуважения. Предложите, например, нарисовать то, чего он боялся, когда был маленький. Или пусть изобразит то, чего обычно боятся все дети. Если же Ваши сын или дочь признают свои страхи, но боятся их изображать, то придется показать ему (ей) пример. Рисуйте тогда свои собственные страхи (что, кстати, весьма полезно и для взрослых), обсуждайте их с ребенком. Тогда в следующий раз, может быть, и он захочет расправиться со «своими драконами».

Предположим, что страшная картинка все же появилась с подачи Вашего ребенка. Это уже первый этап преодоления страха. Не забудьте похвалить его за это, подчеркнув, что для рисования своих страхов нужна особая смелость. Теперь поговорите с ним о том, что нарисовано. Интересуйтесь всем: чего хочет страх, как он может влиять на ребенка, где он живет, кто его может победить, на кого злится страх, что ему не нравится, для чего он нужен и т. д. Можете даже попробовать разыграть диалог между трусишкой и его страхом, где обе роли (но садясь на разные стулья) будет исполнять сам ребенок. В процессе этого диалога Вы можете догадаться о внутренних причинах возникновения страха у вашего ребенка и о связи его с другими чувствами.

Завершить работу над портретом страха можно следующим образом. Скажите ребенку по секрету, что знаете, чего боятся все страхи: они боятся стать посмешищем! Они ненавидят, когда люди смеются над ними. После этого торжественно приговорите страх ребенка к осмеянию. «Кару» можно осуществить несколькими способами. Например, дорисовать образу страха смешные детали – бантики, косички, нелепые шляпки и пр. Можно перерисовать рисунок, сделав новый сюжет, в котором тот же страх попадает в нелепую ситуацию, например падает в лужу и очень от этого смущается.

Если, несмотря на все ваши усилия, ребенок не хочет сам нарисовать свои страхи, то воспользуйтесь другой игрой. Она подойдет как детям, испытывающим слишком сильный страх, так и детям, которые стыдятся этой эмоции и пытаются с ней справиться.