Статья на сайт

Педагогическая статья: «Детские страхи»

Каждый человек периодически испытывает чувство тревоги, беспокойства и страха – это одна из сторон нашей психической активности.

Чувство страха заставляет ребенка переживать по-настоящему сильные эмоции, которые моментально могут завладеть всем его маленьким миром.

Известно, что психика ребенка отличается обостренной восприимчивостью, ранимостью, неспособностью противостоять неблагоприятным воздействиям.

Проявления детских страхов весьма разнообразны: это и ночные кошмары, и боязнь оставаться одному в комнате, боязнь темноты, тревожность за родителей. Некоторые дети отказываются кататься с горки, боятся преодолевать препятствия, плавать в бассейне, и т.д. Все это причина страха. Проблема страхов затрагивает все возрастные периоды психического развития ребенка и имеет временный характер. Не смотря на то, что страх является одной из опасных эмоций, данная проблема изучена мало, и на сегодня является одной из актуальных в детской психологии. В настоящее время увеличилось число детей с повышенным состоянием страха.

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.

В самом общем виде страх условно делится на - ситуативный и личностный. Ситуативный страх возникает в необычной, крайне опасной или шокирующей ребенка обстановке, например при стихийном бедствии, нападении собаки и т.д. Часто он появляется в результате психического заражения тревожных предчувствий со стороны членов семьи, тяжелых испытаний, конфликтов и жизненных неудач. Личностно обусловленный страх предопределен характером человека, Например, его повышенной мнительностью, и способен появляться в новой обстановке или при контактах с незнакомыми людьми. Ситуативно и личностно обусловленные страхи часто смешиваются и дополняют друг друга.

Страх также бывает реальный и воображаемый, острый и хронический. Реальный и острый страхи предопределены ситуацией, а воображаемый и хронический – особенностями личности. Как показывают исследования, страх кратковременен, обратим, исчезает с возрастом, не затрагивает глубоко ценностные ориентации человека, существенно не влияет на его характер, поведение и взаимоотношения с окружающими людьми. Причин, для возникновения детских страхов может быть множество: пережитые ранее травмирующие ситуации (например, укус собаки, и в последствии, боязнь собак); тревожность ближайшего окружения, которая транслирует ребенку огромное количество запретов и установку на неудачу; чрезмерно эмоциональное обсуждение взрослыми различных происшествий и стихийных бедствий, акцентирование внимания на том, что опасность может подстерегать на каждом шагу также не остается без внимания детей и является плодотворной почвой для

страхов. Также, причинами для возникновения страхов служит гиперопека, или же недостаток внимания родителей; недостаток физической активности; агрессия матери по отношению к ребенку; нестабильная атмосфера в семье; наличие у ребенка психологических и психических расстройств.

Выделяют три вида страхов:

1. Навязчивые страхи (например, страх высоты, открытых пространств, мест скопления большого количества людей и т.д.);

2. Бредовые страхи (Например, ребенок боится играть с конкретной игрушкой, одевать определенную одежду, открывать зонтик и т.д.);

3. Сверхценные страхи (фантазии ребенка, именно они встречаются в 90% случаев при работе с детьми. Например, страх темноты, которая в детском воображении «кишит страшными чудовищами»). Психологи выделяют детские страхи, которые проявляются в определенном возрастном периоде, и со временем исчезают, при нормальном развитии.

1. 0–6 месяцев – страх вызывают неожиданные громкие звуки, резкие движения, падение предметов; отсутствие матери, и резкие перемены в ее настроении, общая потеря поддержки;
2. 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;
3. 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;
4. 2–2,5 года – страх потери родителей, эмоционального непринятия с их стороны; незнакомые дети того же возраста; ударные звуки; возможно появление ночных кошмаров; перемены в окружающей обстановке; проявления стихии – гром, молния, ливень;
5. 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;
6. 3–5 лет – смерть (приходит понимание того, что жизнь конечна); ночные кошмары; нападения грабителей; стихийные бедствия; пожар; болезнь и операция; змеи;
7. 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;
8. 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;

9. 8–9 лет – несостоятельность в играх, в школе; уличение во лжи либо нежелательном поведении; страх физического насилия; страх потери родителей, ссоры с родителями;

10. 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. 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.

Страх - это острое эмоциональное состояние, проявляющееся в опасной ситуации. Страх является наиболее опасной из всех эмоций. С возрастом у детейменяются мотивы поведения, отношение к окружающему миру, взрослым,сверстникам. Ребёнок первых лет жизни боится всего нового и неизвестного,одушевляет предметы и сказочные персонажи, опасается незнакомыхживотных и верит, что его родители будут жить вечно. У маленьких детейвсё реально, следовательно, их страхи носят реальный характер. Баба Яга - это живое существо, обитающее где-то рядом. Только постепенно у детейскладывается объективный характер представлений, когда они учатсяразличать свои ощущения, справляться со своими чувствами и мыслитьабстрактно - логически.

Рекомендации родителям по преодолению страхов у детей:

Страхи часто возникают у детей, особенно в возрасте от двух до шести лет. Чтобы помочь ребенку справиться со страхами родителям следует:

Признать, что страх реален. Так же как и страхи у взрослых, детские страхи зачастую иррациональны, но это не делает их менее реальными.

Одним из наиболее эффективных способов устранения нежелательного поведения ребенка в этом возрасте является игнорирование этого поведения. Однако в случае со страхами этот метод малоэффективен и даже может вызвать обратный эффект – усиление страха или появление нового страха, ребенок, который боялся пылесоса, может начать бояться большинство бытовых приборов – чайник, кофеварку и т.д.

Не пытаться «вышибить клин клином», заставляя ребенка встретиться лицом к лицу с пугающим его объектом или ситуацией и «убедиться, что ничего страшного в этом нет». Не стоит убеждать ребенка, боящегося чудовищ заглянуть под кроватку и в темные углы, а малыша, которогопугает звук воды, спускаемой в унитазе, спустить ее самостоятельно и увидеть, сто «ничего страшного не произошло».

Подбадривающие фразы типа «не веди себя как младенец» или «ну, будь же смелым мальчиком» также не лучшее лекарство от страха. Вместо этого окажите ребенку эмоциональную поддержку и мягко постепенно помогите ему понять природу того, что он боится.

<u>Оптимальный набор действий может быть таким:</u>

1. Признание: Спокойно и уверенно скажите ребенку, что Вы видите и понимаете, что он боится

2. Разъяснение – детям начиная с двухлетнего возраста часта бывает достаточно простого объяснения, например если ребенок боится звука закипающего чайника можно объяснить, что водичка которую, он пьет, льется из крана, но чтобы она была более вкусной и полезной или горячей ее надо сначала очень сильно нагреть, а потом пить. Для этого сделали чайник. В чайнике водичка нагревается. Когда она нагревается, она шумит. Это хороший шум, это значит водичка делается вкусной и полезной, чтобы ребенок мама и папа могли ее пить.

3. Косвенная демонстрация. Если ребенок боится собак, то просмотр фильма о мальчике его возраста и его любимой собаке может помочь ему почувствовать себя более уверенно. Не следует однако знакомить детей с фильмам, сказками или картинками, которые могут усилить их страх, где собаки кусаются (даже если они кусают грабителей и спасают жизнь главному герою), а молния попадает в дом (даже если девочка живущая в доме не испугалась вызвала пожарных и все спаслись).

4. Демонстрация на расстоянии. Если ребенок боится момента, когда вода в ванной или раковине утекает в трубу (боится, что его затянет вместе с водой). Один из родителей может держать его на руках или за руку у самого входа в ванную комнату, а другой сливать воду из наполненной ванны, демонстрируя при этом, что может, а что не может утечь в трубу – волос может, а губка нет, мыльные пузырьки могут, а нога нет и т.д.

5. Более близкая демонстрация и повышение чувства контроля. Знание о возможности контролировать пугающий объект может помочь ребенку. Опыт включения выключения пугающего бытового прибора; фонарик и ночник, которые ребенок, боящийся темноты, сам может включать и выключать – все это сделает страшное более контролируемым и, следовательно, менее пугающим

6. Беседа, Обсуждение. Попросите вашего ребенка рассказать оего страхах и внимательно с пониманием выслушайте его.

7. Чувство юмора. Не смейтесь над страхами своего малыша, но, используя все вышеописанные приемы, не бойтесь пошутить там где это уместно, чтобы снять напряжение и помочь расслабиться испуганному ребенку.

Учтите, что по сравнению со взрослыми, дети находятся в крайне невыгодном положении в попытке противостоять страхам: взрослые могут избегать заведомо пугающих объектов или ситуаций, у детей здесь гораздо меньше возможностей.

Скажите ребенку, что все люди иногда боятся, даже взрослые. Расскажите ребенку, чего вы боялись когда были маленькими и как преодолели свой страх – будьте однако осторожны в своем рассказе, чтобы не вызвать у ребенка новый страх. Не смейтесь над своим испуганным ребенком и не дразните его. Ходить на четвереньках и рычать или ласкаться к ребенку, который боится собак – верный способ усилить страх. Отмечайте похвалой любой, даже самый незначительный прогресс ребенка в преодолении страха и не критикуйте ребенка за сам страх или регресс в его преодолении. Похвала родителя наилучшее поощрение для маленького ребенка, а критика совершенно неэффективна для устранения любого нежелательного поведения ребенка будь то неуспехи в учебе, плохие манеры или

страхи. Ни в коем случае не давайте ребенку понять, что вы его меньше любите или уважаете за его страхи.

Позвольте ребенку положится на вас. Ведите себя спокойно и уверенно. Испуганные дети испытывают недостаток уверенности. Дайте им почувствовать, что Вы их поддерживаете и контролируете ситуацию. Но не переусердствуйте иначе сверхохраняемый ребенок может решить что ему действительно есть чего бояться и станет еще более испуган и слишком зависим от родителя. По возможности уберите из жизни ребенка источники страха: страшные сказки, мультики, картинки. Даже если ваш ребенок не боится ужастиков или сцен насилия, показанных по телевизору, в этом возрасте, когда дети и так склонны к самым различным страхам, лучше избегать дополнительных стимулов для их появления. Если ребенок все-таки увидел такую сцену, спокойно объясните ему, что это было, и что вы только наблюдали это, но никак с этим не связаны и не участвовали в этом. Это лучше чем постараться быстро отвлечь и развлечь ребенка. Убедитесь, что не вы ответственны за страх. Слишком частые предостережения: «не бери острые предметы, а то поранишься и можешь умереть»; действия - когда ребенка, например, запирают в темной комнате в качестве наказания; или угрозы - «мы уходим и оставим тебя с этой тетей», родителей могут стать источником страха. Фразы типа «смотри, какая большая собака, не бойся, она не кусается; могут вызвать страх собак. Лучше сказать «смотри какая большая собака. Очень красивая. Давай поздороваемся с ней». И, наконец, отсутствие дисциплины, четких правил и предсказуемости пугают маленьких детей, нуждающихся в достаточной степени внешнего контроля.