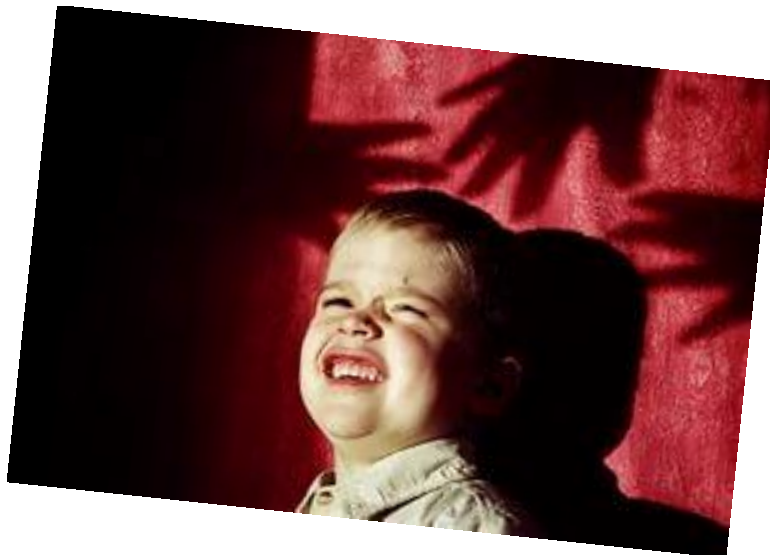


# Детские страхи

Детский страх, как и другие неприятные переживания (гнев, страдание и вспыльчивость), не являются однозначно «вредными» эмоциями для ребенка. Любая эмоция выполняет определенную функцию и позволяет детям и взрослым ориентироваться в окружающей их предметной и социальной среде. Страх регулирует деятельность, поведение, уводит человека от опасностей. В этом проявляется «охранительная» функция страхов. Они участвуют в инстинктивном поведении, обеспечивающем самосохранение.

Детские страхи - это обычное явление для развития ребенка, имеющие для него важное значение. Так, В.В. Лебединский подчеркивает, что каждый страх или вид страхов появляется только в определенном возрасте, т.е. у каждого возраста есть «свои» страхи, которые в случае нормального развития со временем исчезают. Появление определенных страхов совпадает во временном отношении со скачком в психомоторном развитии ребенка; например, с началом самостоятельной ходьбы и получением большей «степени свободы» в освоении пространства, или, когда дети начинают узнавать своих близких, появление чужого, незнакомого лица может вызывать у них страх.

Детские страхи в случае нормального развития являются важным звеном в регуляции поведения ребенка и имеют положительный адаптационный смысл. Страх, как любое другое переживание, является полезным, когда точно выполняет свои функции, а потом исчезает.



Бреслав Г. М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве. - М. : Педагогика, 1995.- 181с.

# Причины возникновения детских страхов:

✘ Излишняя информатизация детей. Дети получают огромное количество информации: из образовательных организаций, с улицы, из интернета, телевидения и т.д. Слабая аналитическая способность мозга рисует совершенно непредсказуемые картинки и сочетания, которые могут вызывать страх.

✘ Гиперопека родителей. Особенно это касается городских детей, которые не имеют определенных навыков самостоятельной деятельности. Любой момент одиночества и самостоятельности может сопровождаться картинками ужаса в их мозгу, что весьма неблагоприятно сказывается на детской психике.

✘ Нехватка времени взрослых на полноценное общение с ребенком. На первый взгляд эта распространенная ситуация кажется безобидной. Но нужно помнить, что если не общаться с ребенком, расставляя по местам умозаключения и домыслы, то эти самые элементы могут поменяться местами. Причиной страха очень часто является отсутствие теплых эмоциональных отношений в семье.

✘ Еще одной проблемой современных детей является гиподинамия. Дети, не получающую высокую физическую нагрузку более подвержены страхам. Это вполне объясняется физическим воздействием на нервную систему. Физические нагрузки усиливают иммунитет к психическим травмам.

✘ Доминантное поведение матери также может быть причиной появления детских фобий. Агрессивное доминирующее поведение матери вызывает массу негативных эмоций у ребенка, включающих страхи.

✘ Ссоры и конфликты в семье. Такое поведение взрослых всегда пугает детей. Если к постоянному напряжению ребенка

прибавить детскую фантазию, то появление страха является вполне объяснимым.





## Возрастные фобии у детей:

- От 0 до 3 лет дети боятся:  
новой обстановки (групповая комната в детском саду, больничный кабинет, учреждение любого типа);  
страх потерять маму, поэтому ребенок постоянно держит маму под контролем;  
страх несуществующих персонажей: бабайка, волчок и др.;  
страх остаться одному;  
ночной страх.
- Страхи детей от 3 до 5 лет:  
страх одиночества;  
страх темноты;  
страх замкнутого пространства;  
ночные страхи.
- От 5 до 7 лет дети боятся:  
ночные страхи;  
страх перед наказанием;  
страх перед животными, особенно собаками;  
страх смерти, как непонимание, что будет происходить с ним, если его не будет.
- От 7 до 11 лет:  
страх перед школой;  
страх учителей;  
страх перед сверстниками;  
страх плохой оценки;  
страх перед наказанием.

<http://www.psyportal.net/19483/detskie-fobii/>

# Методы выявления детских страхов:

✗ рисование - на произвольную или заданную тему (семья, школа, детский сад, можно попросить нарисовать свой страх), рисунок расшифровывается по совокупности аспектов (тематика, цвет, расположение фигур, четкость линий и др.);

✗ лепка - по смыслу идентичный предыдущему метод, подходит для детей, которые не любят/не хотят рисовать;

✗ специальные истории или сказки - можно попросить ребенка придумать сказку или закончить прерванную в кульминационный момент, подходит для детей старше 5 лет;

✗ беседа с ребенком - вопросы должны быть тщательно продуманы, заданы в доступной для понимания форме, нельзя излишне заострять на чем-то внимание, чтобы не спровоцировать появление новых страхов, вопросы могут быть и конкретными («Ты боишься оставаться один в комнате?»).

<http://gopsy.ru/strahi-i-fobii/detskie-strahi.html>

## Рекомендации о предотвращении детских страхов

Заботиться о психологическом здоровье ребёнка необходимо начинать ещё до его рождения

Детские психологи отмечают интересную закономерность - чем спокойнее проходила беременность, тем реже у детей в последующем возникают какие-либо детские страхи. Так что постарайтесь, как бы банально это ни звучало, меньше нервничать во время беременности.

Рекомендация для мамы: какую бы высокую должность вы ни занимали на работе, помните, что ребёнок - это не ваш подчинённый, ему нужен не строгий руководитель, а нежная и любящая мама

Замечено, что у детей властных, строгих матерей страхи встречаются гораздо чаще и в более тяжёлой форме. Лечение детских страхов очень сложное и зачастую требует применения фармакологических препаратов.

Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы ребёнок ощущал себя брошенным и ненужным

Даже если вы почти всё время проводите на работе или же у вас родился младший ребёнок, или по каким-либо иным причинам у вас совсем не остаётся сил, необходимо, преодолевая себя, уделять ребёнку внимание. При отсутствии адекватного лечения детских страхов, вызванных ощущением собственной «ненужности», в подростковом возрасте эта проблема может привести к возникновению у ребёнка суицидальных наклонностей.

Однако и прививать ребёнку чувство собственной исключительности также не стоит

Эгоистическое мышление также зачастую приводит к появлению страха потерять своё исключительное положение, носящему характер навязчивой идеи.

Постарайтесь не ограничивать ребёнка в общении со сверстниками - это приведёт к появлению страхов перед школьной жизнью.

Никогда не сравнивайте своего ребёнка с другими детьми

Ни в коем случае нельзя приводить в пример малышу те успехи, которых добились его сверстники. Это с большой долей вероятности приведёт к снижению у ребёнка самооценки.

Ни в коем случае не пугайте ребёнка собаками, врачами или милиционерами. Ребёнок подобные угрозы воспринимает очень серьёзно.

### **Игры для устранения детских страхов:**

- «Прятки», играйте с вашими детьми в прятки, желательно в темноте. Это помогает ребёнку не бояться темноты и различных закрытых пространств.

- «Тоннель», стройте из различных подушек от дивана длинные тоннели. После этого ползайте по перемёнке, как паровозики. Это хорошо третирует от боязни замкнутого пространства.

- «Горы», ставьте стулья с небольшим расстоянием между собой, и давайте малышу, как скалолазу передвигаться между пропастями. Это хорошо третирует от боязни высоты.



<http://www.jlady.ru/interesno/detskie-straxi.html>

Составитель статьи: педагог - психолог ТОПП «» Кулаженкова Т.В.