

Детские страхи

Антипова Е.А.,
педагог-психолог МКДОУ д/с №5

Страх – это одна из основных эмоций, сигнализирующих об угрозе благополучию, здоровью, жизни человека, и что страх вовсе не всегда является симптомом нервного или психического заболевания.

С точки зрения эволюции человека страх играет защитную и обучающую роль, способствуя познанию окружающего мира. В развитии ребенка страх – это еще и способ отграничения собственного «Я» от всего чужеродного и опасного. Страх возникает не произвольно и сопровождается беспокойством, тревогой, волнением. При неврозе или психическом заболевании переживание страха отличается от нормальных страхов особой яркостью, сюжетностью. Сопровождаются сердцебиением, потливостью, ознобом, чувством жара, нарушением сна, аппетита.

При невротических страхах ребенок становится более пассивным, не стремится к познанию нового, уходит в свои проблемы. В этих случаях страх утрачивает функцию полезной, адаптивной эмоции и указывает на бессилие, утрату веры в себя, несет дезадаптивную функцию.

Возрастные страхи

Страхи до одного года:

- беспокойство при громких звуках;
- отсутствие мамы или появление рядом незнакомых людей.

Благодаря страхам, после первого года жизни малыш учится: остерегаться падений, разумно обходить препятствия, предметы, кажущиеся ему опасными, страшными.

В 2-3 года возникает страх наказания и страх боли (при посещении врачей), страх одиночества и страх темноты.

У мальчиков в 3 года, у девочек в 4 года появляются страхи, вызванные бурным развитием воображения. Собственные фантазии соединяются у ребенка с впечатлениями извне, и могут излишне возбуждать психику, вызывать страхи. Маленькие дети могут бояться всего: темноты, звуки серены и др.

У детей 6-7 летнего возраста может появиться страх смерти в чистом виде – своей или своих близких. В этом возрасте ребенок обычно впервые осознает, что человек смертен, и любое стихийное бедствие – гроза, ураган, пожар, - ассоциируется у него угрозой для существования.

Приобретенные страхи возникают при:

1. Травмирующих событиях (поездка на лифте, замкнутое пространство, страхи к собакам и др.). Эти страхи поддаются коррекции если во время обратить на это внимание;
2. запугивание в воспитании;
3. тревожные родители;
4. из спелств массовой информации (телевизор, интернет и др.)

Рекомендации родителям, чьи дети испытывают различные виды страхов

1. В воспитании обязаны принимать участие оба родителя. Родители должны быть достойным примером в поведении для своих детей.

2. Проявляйте уважение к ребенку и к его интересам.

3. Пытайтесь понять причину трудностей, переживаний ребенка. Проводите беседы, давайте советы и наставления. Понимая своего ребенка, Вы быстрее найдете способ помочь ему.

4. Любите и цените своего ребенка, независимо от его успехов и достижений. Никогда не сравнивайте его с другими ребятами. Ведь важно воспитать в нем человека, а не закомплексованную личность. Важно помнить о том, что от оценки и отношения к ребенку, зависит его дальнейшее общение со сверстниками.

5. Не требуйте большего, чем может сделать ребенок. Похвала и одобрение придадут ему уверенности в своих силах. Даже если не за что хвалить - просто поддержите его.

6. Не стоит наказывать ребенка из-за проблем в школе, лишая возможности заниматься любимым делом. Этим вы вызовете только негативное отношение к учебе и озлобление по отношению к вам.

7. Также необходимо следить и за своим эмоциональным и психическим состоянием. У недовольных и раздраженных родителей ребенок не может быть счастливым.

8. Преодолевать состояние страха можно с помощью различных сюжетно-ролевых игр, рисованием с последующим анализом, бесед на темы пугающих вещей и событий.

9. Обращайте внимание на то, какую информацию ребенок получает из средств массовой информации.

Если же у ребенка уже есть страх, то:

1. Признайте, что страх реален. НЕ отрицайте наличие страха.

2. Окажите ребенку эмоциональную поддержку и мягко постепенно помогите ему понять природу того, что он боится.

3. Испугайте страх, пригрозите ему, найдите на него управу, заколдуйте его.

4. Подарите ребенку небольшие волшебные предметы-защитники, которые оберегут его от страхов (камушек, фонарик, свисток).

5. Не смейтесь над своим испуганным ребенком и не дразните его.

6. Отмечайте похвалой любой, даже самый незначительный прогресс в преодолении страха, не критикуйте ребенка за наличие страха.

7. Позвольте ребенку положиться на Вас. Ведите себя спокойно и уверенно. Испуганные дети испытывают недостаток уверенности. Дайте им почувствовать, что Вы контролируете ситуацию. Но не переусердствуйте иначе гиперохраняемый ребенок может решить, что ему действительно есть чего бояться.