

# Детские страхи и их происхождение



Выполнила: Ковалева А. А.

«Все мы родом из детства...» – сказал Экзюпери. Оттуда же и большинство наших страхов.

Страх – это естественная эмоция, свойственная всем людям, такая же, как радость, изумление, восторг.

Детские страхи обусловлены возрастными особенностями детской психики и по мере взросления ребенка проходят без следа, но иногда они приводят к тому, что у ребенка меняется поведение: он становится неуверенным в себе, излишне тревожным и неспособным к гармоничному взаимодействию с внешним миром.

## Причины возникновения страхов:

- излишняя тревожность родителей. Сами родители имеют множество страхов, и эти страхи передаются ребенку. Иногда дети могут привыкнуть к повышенной тревожности родителей и воспринимать ее как фон, не более. Но чаще происходит по-другому, и у тревожных родителей вырастают тревожные дети с множеством фобий и страхов.

- гиперопека. Желание родителей оградить ребенка от проблем, мешает ему развиваться, и как следствие, может приводить к излишней тревожности и появлению страхов. В этом отношении особенно уязвимыми единственными детьми в семье.

- запугивание детей родителями. Я думаю, вам приходилось слышать, как некоторые родители говорят «Не будешь послушным, доктор сделает тебе укол», «Я тебя Бабе-Яге отдам». Самое интересное, что потом эти родители могут искренне недоумевать, почему ребенок боится врачей или откуда у него кошмары. Ребенка нельзя пугать, к сожалению, многие родители об этом забывают.

- большое влияние на формирование детских страхов оказывает обстановка в семье. Страхи у детей чаще встречаются в тех семьях, где существуют конфликты между отцом и матерью, и в семьях, где родители много работают и активно участвуют в общественной жизни в ущерб семье.

- невнимание к ребенку. Чаще страдают страхами дети, предоставленные сами себе, лишенные родительского внимания.

- травмирующие ситуации. Испуг, испытанный ребенком, может стать причиной появления страха. Например, даже небольшая собака своим лаем может напугать ребенка так, что он будет бояться собак много лет.

И все же, основная причина детских страхов – богатая фантазия детей, именно поэтому детские страхи чаще появляются в возрасте 4-6 лет, когда развитие воображения и эмоциональной сферы резко ускоряется.



## Возраст формирования страхов:

-Возраст до 1 года. С 7 месяцев ребенок уже хорошо отличает маму от других взрослых и испытывает беспокойство, если ее нет рядом. Возраст с 7 до 18 месяцев – так называемый период сепарации – не лучшее время для возвращения матери на работу. Если работать необходимо, то лучше это начать после того, как ребенку исполнится 18 месяцев, в этом возрасте уменьшается беспокойство от разлуки с мамой. В 8 месяцев появляется отчетливый страх чужих людей, в этот период жизни важно ограничить контакты ребенка с незнакомыми людьми. Описаны случаи сохранения страха перед незнакомыми людьми на всю жизнь только потому, что ребенок в 8 месяцев остался надолго без матери, например в больнице, в окружении чужих людей.

-От 1 до 3 лет – возраст, когда ребенок отделяет свое «я» от личности матери. В этом возрасте он требует все большей самостоятельности. Именно на это время приходится известный кризис третьего года. Если предоставить ребенку относительную свободу и дать возможность выбора, то уровень тревожности не будет расти, соответственно, будет меньше поводов для появления страхов. Согласно проведенным исследованиям, основные страхи детей от 1 до 3 лет: страх неожиданных звуков, боязнь уколов, страх одиночества. В этом же возрасте может появиться страх перед засыпанием, связанный с появлением кошмарных сновидений. Если в семье царит здоровый микроклимат, семейные роли распределены правильно, ребенку уделяется достаточно времени и дается достаточно самостоятельности, то такие страхи не сильно выражены и быстро сходят на нет.

-Возраст 4-6 лет самый благоприятный возраст для развития детских страхов. Основные страхи, характерные для данного возраста: страх одиночества, темноты и замкнутого пространства. Темнота пугает детей своей неизвестностью, ребенок боится чудовищ, которые там могут быть. Это может быть Баба-Яга, ведьмы, страшные животные, персонажи мультфильмов. В этом возрасте ребенок часто просит оставить в спальне горящий ночник, не закрывать плотно дверь на ночь. В этом возрасте огромное значение приобретает возможность общения ребенка со сверстниками. Ребенок, имеющий возможность играть с другими детьми меньше подвержен различным страхам.

-В возрасте 6-8 лет на первое место выходит страх смерти или его аналоги: страх потеряться, страх быть съеденным медведем или волком, страх заразиться и заболеть, страх высоты. Детей могут преследовать кошмарные сновидения, связанные с собственной смертью или смертью родителей. В этом возрасте не рекомендуется надолго оставлять детей и проводить болезненных манипуляций или операций, если возможно.

## Как же помочь детям справиться со своими страхами? Несколько советов родителям:

1. Не пугайте ребенка.
2. Не стыдите и не наказывайте ребенка за его страх. Его страх – это не каприз и не прихоть. Бесполезно советовать *«взять себя в руки и перестать бояться»* или не бояться потому, что *«боятся только девочки»*.
3. Не оставляйте ребенка одного, если обстановка ему не знакома или в ней возможно внезапное появление травмирующего фактора, например собаки.
4. Удовлетворяйте любопытство ребенка. Иногда родителей очень утомляют бесконечные *«Почему?»* и *«Что это?»*, но чем больше непонятого, тем больше страхов. Если ребенок не получает ответ на свой вопрос, он может его придумать, и его фантазия может быть пугающей. В то же время информация должна соответствовать возрасту ребенка, не быть для него непосильной. Нет необходимости акцентировать его внимание на пожарах, стихийных бедствиях, смерти и так далее.
5. Признавайте право ребенка на страх и проявляйте сочувствие к нему, не опасаясь того, что это усилит его страх. Ребенок должен чувствовать, что вы понимаете и не осуждаете его.



## В помощь родителям:

### 1. Игры для преодоления детских страхов

- одной из самых простых, но в то же время эффективных игр, является игра в прятки. Она помогает избавиться от страха темноты, одиночества, замкнутого пространства. Максимальный эффект от игры достигается, если играть в темноте.

- игра в «Тоннель». Создаются тоннели, их можно сделать из стульев и одеял, и дети по очереди пытаются их преодолеть. Используется при боязни замкнутого пространства.

- игра «Коридор», дети и взрослые образуют как бы коридор, изображая сидящих на цепи собак. Задача ребенка быстро пробежать по коридору, когда собаки «спят». Помогает преодолеть страх перед животными, перед внезапным нападением.

- игра «Кочки». Расставляются стулья так, чтобы ребенок одним шагом мог перейти с одного стула на другой. Цель: дойти по «кочкам» до финиша. Если кто-то оступился, «упал в воду», необходимо подняться и идти дальше. После того, как все преодолеют препятствие, игра усложняется, за стульями становятся взрослые и дети и говорят: «Ты не сможешь!», «У тебя не получится!». Следующий этап, когда игроку начинают мешать преодолеть препятствие: резкими выпадами, неожиданными нападениями. Игра позволяет преодолеть страх глубины и неуверенность в собственных силах.

2. Рисование страхов. Ребенка просят нарисовать то, чего он боится. Лучше, если задание будут давать не родители, а авторитетный взрослый. Не надо бояться того, что при рисовании страхи на какое-то время становятся более реальными, это первый шаг по их преодолению. Дальше ребенок должен рассказать о своем страхе, если ребенок не боится это сделать, то это уже большой успех. Потом взрослый забирает рисунок, как бы берет страх себе и закрывает его.

3. Весьма эффективными в преодолении страхов являются ролевые игры. Особенно актуальны они, если ребенок боится какое-то животное, сказочного персонажа или кого-то из людей, например врача. Лучше, если сначала ребенок играет, изображая например, собаку, а взрослый его боится, потом они меняются местами.

4. Преодоление страхов через сказку. Лучше, если это будет сказка, придуманная одним из родителей ребенка, которые знают о его страхах. Сюжет простой: зайчик (*мышонок, цыпленок*) боится волка (оставаться один, темноты, потом каким-либо образом он преодолевает свой страх).