

Детские страхи: понятие, причины, виды, возрастная динамика детских страхов. Психологическая профилактика детских страхов.

Страхи – это ощущение беспокойства или тревоги, возникающее в ответ на реальную или воображаемую угрозу для жизни или благополучия. У детей такие страхи, как правило, являются результатом психологического воздействия взрослых людей (чаще всего родителей), или самовнушения.

Причины детских страхов:

- конкретный случай, напугавший ребенка (укусило животное, застрял в лифте);
- детское воображение, благодаря которому ребенок придумывает чудовищ в темноте, монстров под кроватью и призраков за окном;
- негативная внутрисемейная обстановка, частые скандалы между домочадцами, отсутствие психологической поддержки и взаимопонимания вызывают хроническую тревогу у ребенка, которая со временем перерастает в страхи;
- взаимоотношения со сверстниками также могут стать причинами социальных фобий.

Нередко дети наотрез отказываются посещать детский сад или школу, поскольку подвергаются в коллективе оскорблениям, унижениям и насмешкам;

Увеличению числа фобий у малышей могут способствовать следующие факторы:

- чрезмерная тревожность родственников, наличие у них страхов;
- авторитарный стиль воспитания, запрет ребенку на участие в эмоциональных играх;
- одиночество детей – у единственного ребенка в семье с большей вероятностью появятся страхи;
- ранний выход матери на работу, физические и нервные перегрузки женщины;
- чрезмерная забота со стороны близких людей;
- неполная семья.

Виды детских страхов

1. Навязчивые страхи. Они возникают в строго определенных ситуациях. Ребенок пугается тех обстоятельств, которые могут повлечь их возникновение. К примеру, боязнь высоты (акрофобия).

2. Бредовые страхи. К примеру, дети могут бояться открывать зонт, надевать определенную кофту, играть с какой-то конкретной игрушкой.

3. Сверхценные страхи. Это самые распространенные страхи. Так, у детей преобладают боязни темноты, одиночества, животных и сказочных персонажей (в темноте их ждут страшные чудовища).

4. Ночные страхи у детей. Это сборная группа фобических состояний, возникающих во время сна и характеризующихся наличием измененной формы сознания.

Встречаются ночные страхи примерно у 2-3% дошколят и школьников. Ребенок во сне начинает метаться, кричать, плакать, произносить отдельные фразы: «Убери его», «Отпусти меня» и т.д. Зачастую малыш зовет маму, однако ее не узнает. Через несколько минут он успокаивается, а поутру ничего не может рассказать о кошмаре.

Возрастная динамика детских страхов:

- От 0 до 6 месяцев. Младенец пугается резких движений, громких звуков, упавших предметов, отсутствия мамы и резких перемен в ее настроении.
- 7 месяцев – 1 год. Страх вызывают самые разные звуки (гудение пылесоса, громкие мелодии), незнакомцы, неожиданные ситуации, смена окружающей обстановки и даже сливное отверстие в ванной.
- 1-2 года. К предыдущим страхам добавляется боязнь получить травмы, связанная с новыми двигательными навыками. В этом возрасте чрезвычайно силен страх разлуки с мамой и папой, поэтому психологи не советуют отправлять таких маленьких детей в детский сад.
- 2-3 года. Боязнь разлуки с близкими людьми сохраняется, добавляется страх эмоционального отторжения с их стороны. Ребенок может бояться природных явлений (грозы, молнии, грома). Возможно появление ночных страхов.
- 3-5 лет. Дети начинают пугаться смерти (своей и родителей), в результате чего возникают страхи перед болезнями, пожарами, бандитами, укусами змеи и пауков.
- 5-7 лет. Старшие дошкольники боятся оставаться в одиночестве, у них появляются страхи перед монстрами и сказочными персонажами. Начинают актуализироваться

так называемые школьные фобии, которые связаны с поступлением в первый класс.

Психологическая профилактика детских страхов:

1. Детей никогда и ничем не следует пугать ради послушания.
2. Никогда не следует стыдить, ругать или высмеивать ребенка за его страх.
3. Ребенка иногда не нужно оставлять одного в незнакомой ему обстановке, в ситуации, когда возможно появление неожиданного, пугающего.
4. Соблюдать осторожность при предоставлении любой информации ребенку.
5. Поддерживать условия для общего физического здоровья ребенка.
6. Социализация ребенка, развивать у ребенка навыки общения со сверстниками и детьми других возрастных групп.
7. Поддерживать контакт с ребенком, подразумевающий доверительное отношение как условие развития творческих возможностей и веры в себя.
8. Реакция родителя на страх должна быть спокойно-сопереживающей.
9. Организовывать свободное время ребенка с помощью игры.
10. Поддерживать атмосферу любви, понимания, принятия, поддержки, доброжелательности в семье.
11. Развитие самооценки ребенка.