

Детские страхи

Подготовила педагог-психолог: Мартиросова Р.А

«**Страх** – это специфическое острое эмоциональное состояние, особая чувственная реакция, проявляющаяся в опасной ситуации. Страх вызывается всегда конкретной и близкой, уже наступившей опасностью» (Спиваковская А., Т.2, 1999).

«**Страх** – аффективное (эмоционально заостренное) отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия человека. 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» (Захаров А.И., СПб., 2000).

Теперь мы поподробнее поговорим о страхах, которые мучают наших малышей.

Итак, детские страхи бывают: **возрастные** и **невротические**.

Возрастным страхам подвергаются практически все дети. Наиболее они проявляются у эмоционально чувствительных детей, как отображение особенностей психического и личностного развития.

Поводом их возникновения являются:

- *Наличие страхов у родных. При этом большинство страхов передаются от родителей неосознанно, но есть и другая категория - внушаемые страхи (такие как: Баба Яга, Гуси-Лебеди, пауки и т. д.). Это те персонажи, которыми родители обычно запугивают своих детей, чтобы добиться определённого послушания.*
- *Тревожность в обращении с ребёнком.*
- *Избыточное предохранение от опасности.*
- *Большое количество запретов.*
- *Многочисленные нереализуемые угрозы взрослых в семье.*
- *Психологическая травма типа испуга, шока.*
- *Испытываемые матерью нервно-психические перегрузки, вследствие вынужденной подмены семейных ролей.*
- *Конфликтные ситуации в семье.*
- *И т. д.*

Кроме возрастных - существуют **невротические** страхи. **Невротическими** страхи становятся в результате:

- *Длительных и неразрешимых переживаний или острых психических потрясений нередко на фоне уже болезненного перенапряжения нервных процессов. Обычно, это страхи темноты, одиночества, животных.*
- *Недостаточная уверенность в себе, отсутствие адекватной самооценки, психологической защиты, наличие многочисленных страхов - являются признаком неврозов.*

Неврозы характеризуются:

- *эмоциональной интенсивностью и напряжённостью;*
- *длительным течением или постоянством;*
- *неблагоприятным влиянием на формирование характера и личности;*
- *избеганием объекта страха, а так же всего нового и неизвестного;*
- *относительной трудностью устранения страхов.*
- *Детский невроз страха имеет разнообразные патологические проявления. Например, ритуалы. Собственно, по их наличию в быту и определяется детский невроз. Часто ритуалы шокируют окружающих.*

Виды страхов.

Современная психология делит 29 страхов на следующие виды:

- **навязчивые** страхи;
- **бредовые** страхи;
- **сверхценные** страхи.

К **навязчивым** страхам относятся: гипсофобия (страх высоты), клаустрофобия (боязнь закрытых пространств), агорафобия (боязнь открытых пространств), ситофобия (боязнь принимать пищу) и т.д.

Навязчивых детских страхов сотни и тысячи; все, безусловно, перечислить невозможно. Эти страхи ребенок испытывает в определенных, конкретных ситуациях.

Бредовые страхи — это страхи, причину появления которых найти просто невозможно. Как, например, объяснить, почему ребенок боится ночного горшка, отказывается принимать ту или иную пищу (фрукты, овощи или мясо), боится надеть тапочки или завязать шнурки. Бредовые страхи часто указывают на серьезные отклонения в психике ребенка, могут служить началом развития аутизма. Детей с бредовыми страхами можно встретить в клиниках неврозов и больницах, поскольку это самая тяжелая форма.

Сверхценные страхи, связанные с некоторыми идеями (как говорят, с «идеями фикс»). Первоначально они соответствуют какой-либо жизненной ситуации, а потом становятся настолько значимыми, что ни о чем другом ребенок думать уже не может. К детским сверхценным страхам относятся страхи социальные: боязнь отвечать у доски, заикание.

Детские сверхценные страхи считаются по праву самыми распространенными, именно с ними в 90% всех случаев сталкиваются практикующие психологи. На этих страхах дети часто «застревают», и вытащить их из собственных фантазий бывает подчас очень сложно. К опосредованному детскому сверхценному страху смерти можно отнести: страх темноты (в которой детское воображение поселяет ужасных ведьм, оборотней и призраков), сказочных персонажей, а также страх потеряться, нападения, воды, огня, боли и резких звуков.

Выявление страхов.

Начать спрашивать о страхах по предлагаемому списку имеет смысл у детей не раньше 3 лет, вопросы должны быть доступными для понимания в этом возрасте. Беседу следует вести неторопливо и обстоятельно, перечисляя страхи и ожидая ответа «да» - «нет» или «боюсь» - «не боюсь». Повторять вопрос о том, боится или не боится ребенок, следует только время от времени. Тем самым избегается наводка страхов, их произвольное внушение. При стереотипном отрицании всех страхов просят давать развернутые ответы типа «не боюсь темноты», а не «нет» или «да». Взрослый, задающий вопросы, сидит рядом, а не напротив ребенка, не забывая его периодически подбадривать и хвалить за то, что он говорит все как есть. Лучше, чтобы взрослый перечислял страхи по памяти, только иногда заглядывая в список, а не зачитывая его.

Из всего вышеперечисленного хочу заметить, что, допустим, страх собак может быть внушённым, ситуативным, невротическим, сверхценным или смешанным, а также он может быть приобретенным и навязчивым. И именно исходя из его характера надо строить психотерапевтическую и коррекционную работу.

