

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида № 4 города Кропоткин  
муниципального образования  
Кавказский район

# ДЕТСКИЕ СТРАХИ: КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Подготовил:  
педагог-психолог  
Лучко С.С.

Что такое страх? Классическая психология интерпретирует страх как личностную эмоцию (внутреннее кратковременное чувство), современная психология нередко относит это явление в категорию чувств человека (внутреннее стабильное и длительное переживание). Так чем же действительно является страх: это чувство, или эмоция?

Четкого деления этих понятий не существует. С одной стороны, страх – эмоция, носящая быстро проходящий характер и направленная на мобилизацию защитных источников человеческого организма. С другой – чувство, длящееся долгое время, периодически пропадающее и возникающее, способное к различным метаморфозам; оно несет явный деструктивный характер и является порождением сознания человека. В главном же взгляде на страх и природу его возникновения эти направления психологической науки едины: по мнению психологов, страх представляет одну из базовых врожденных типов реакции сокровенного человека на внешний мир и его раздражители.

Детские страхи в той или иной степени обусловлены возрастными особенностями и имеют временный характер. Однако те детские страхи, которые сохраняются длительное время и тяжело переживаются ребёнком, говорят о нервной ослабленности малыша, неправильном поведении родителей, конфликтных отношениях в семье и в целом являются признаком неблагополучия. Большинство причин, как отмечают психологи, лежат в области семейных отношений, таких как попустительство, непоследовательность в воспитании, отрицательное или слишком требовательное отношение к ребёнку, которое порождает в нём тревогу и затем формирует враждебность к миру.

## **Причины возникновения страхов.**

Причины чувства страха могут быть самыми различными. Это:

- тяжелые переживания , испытываемые ребенком;
- отрицательный опыт ( был укушен собакой, упал с качели, был напуган в темноте).
- запугивание оборотнями, домовыми, людоедами, мышами, чертами и т.д.
- следствие династических конфликтов, болезни, избиение, межличностные конфликты.



- **Формы проявления (виды) страхов.**

Г.А.Фортунатов выделяет две формы проявления страха:

- активную, когда ребенок стремится убежать или бешено сопротивляется, борется;
- пассивную, когда ребенок замирает, съеживается, закрывает глаза, осторожно двигается, прячется, а иногда полностью покоряется и отказывается от сопротивления;

В самом общем виде страх условно классифицируют на ситуационный (возникающий в необычных ситуациях) и личностно обусловленный (предопределяемый характером человека тревожной мнительностью). Страх бывает реальный и воображаемый, острый и хронический. Принято выделять также возрастные страхи, появление которых чаще всего совпадает с определенными изменениями в жизни ребенка, другими словами, возрастные страхи являются отражением личностного развития ребенка. Страхи условно можно разделить

- ситуационные
- личностно обусловленные.

Ситуационный страх возникает в необычной, крайне опасной или шокирующей ребенка обстановке.

Личностно обусловленный страх предопределен характером человека, например его склонностью к переживанию тревоги, и может появляться в новой обстановке или при контактах с незнакомыми людьми. И в страхе, и в тревоге есть общий эмоциональный компонент в виде чувства волнения и беспокойства, т. е. в них отражается восприятие угрозы или отсутствие чувства безопасности.

Современная психология делит 29 страхов на следующие виды: навязчивые страхи, бредовые страхи, сверхценные страхи.

*Навязчивые страхи* к ним 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, боится обстоятельств, которые могут их за собой повлечь.

*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.

Страхи, связанные с некоторыми идеями (как говорят, с «идеями фикс»), *называются сверхценными*. 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 окружающих людей, 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. Самым распространенным является страх смерти. В чистом виде этот страх проявляется у 6–7-летних дошкольников, а у детей более старшего возраста проявляется не напрямую, а опосредованно, через другие страхи. Ребенок понимает, что смерть вот так вдруг, неожиданно, вряд ли наступит, и боится остаться наедине с угрожающим пространством или обстоятельствами, которые могут ее повлечь. Ведь тогда может случиться нечто неожиданное и ему никто не сможет помочь, а значит, он может умереть.

К опосредованному детскому сверхценному страху смерти можно отнести:

- страх темноты (в которой детское воображение поселяет ужасных ведьм, оборотней и призраков),
- сказочных персонажей,
- страх потеряться,
- нападения,
- воды,
- огня,
- боли и резких звуков

Возрастные детские страхи Этой категории страха подвергаются все дети. Особенно явно их переживают личности утонченно чувствительные и эмоциональные, в этом проявляются их особенности психического и личностного становления. Основные типичные страхи ребенка несложно распределить по основным возрастным периодам.

От одного года до трех лет: громкий шум, звуки бытовой техники; расставание с близкими; незнакомые сверстники, незнакомые люди; купание (боязнь водостока в ванной комнате), процесс укладывания ко сну (страх отключения сознания, первые осознанные кошмары во сне, неожиданное пробуждение); травмы и падения; туалет (унитаз и процесс спуска воды); перестановка мебели; резкая смена погоды (особенно гроза).

От трех до шести лет: громкий шум, звуки бытовой техники; смерть (близких людей, животных); ночные кошмары; огонь или пожар; болезнь и больницы; резкая смена погоды (особенно гроза).

От шести до семи лет: громкий шум, звуки бытовой техники; сказочные и другие создания «потусторонней» реальности (Баба-Яга, призраки, зомби и прочая «нечисть»); травмы, порезы; потеря родителей; темнота и одиночество перед сном (кошмары и видения); переход в школу; физическое наказание родителей; конфликты или непонимание со сверстниками в школе.

От семи до восьми лет: темные, кажущиеся зловещими, места; катастрофы и различные «жестокости» в СМИ и ТВ — каналах; кажущаяся утрата любви близких людей, потеря взаимопонимания с друзьями; неожиданные изменения в школьной, или домашней жизни (оторванность в следствии каких-то причин от одной из них); физическая «взбучка» от родителей; конфликты или непонимание со сверстниками в школе.



**Невротические детские страхи.** Невротические страхи зарождаются в следствии: продолжительных, неулаженных переживаний; сильных психических встрясок на фоне нездорового нервного перенапряжения (боязни темноты и одиночества); неудовлетворительной самоуверенности и заниженной самооценки, отсутствием навыков психологической самозащиты. Наличие бесчисленных страхов у детей являются основанием для подозрения проявляющихся симптомов невроза. Неврозам присуще: крайняя эмоциональная насыщенность переживаний; продолжительное прохождение и стабильность; отрицательное влияние на становление личности и характера; уклонение от встречи с объектом боязни; неприятие нового и неизвестного; затрудненное избавление от страха; патологические поступки, демонстрации (нередко, к примеру, обнаруживаются странные и шокирующие ритуалы).

**Ситуативные и личностные детские страхи.** Ситуативный страх появляется в крайне нетипичной, шокирующей ситуации (как при нападении собак). Иногда он проявляется как следствие нервного «инфицирования» паникой в местах массового собрания людей, горестных ожиданий в коллективе, в подавленной горем семье; или поражает человека, ставшего жертвой жизненных злоключений. Личностный страх вызывается как правило появлением в неожиданной обстановке, при малоизвестных обстоятельствах и обуславливается исключительно характером человека (низкой самооценкой, мнительностью).

**«Врожденные» и «приобретенные» детские страхи.** Детские страхи условно возможно подразделить еще на два подтипа: «врожденные» и «приобретенные»: «Врожденные» страхи характерны определенной возрастной фазе развития ребенка. С трех летнего возраста у малыша неистово развивается фантазия, воображение, образное мышление; но он еще чрезвычайно наивен, доверчив и внушаем. И когда ребенок пережил какую-то страшную жизненную ситуацию без явно видимого вреда для себя, страхи могут проявиться спустя значительный промежуток времени в несколько дней и даже недель. Шести – семилетним детям становится понятен смысл смерти, они начинают реально опасаться за свою жизнь и даже не очень страшные природные катаклизмы (гроза, гром, ураган) вызывают у них испуг. «Приобретенные» страхи проявляются у ребенка по следующим причинам: имело место какое-то реальное событие (малыш боится собак, поскольку его укусили); произошла «нехорошая» встреча с какими-то лицами; было допущено «запугивание» в процессе воспитания – внушенный страх; имели место семейные конфликты (малыш боится природы, животных, болезней, смерти; ему часто снятся кошмары); имело место «запугивание» из неожиданного источника: СМИ, ТВ – программа, неосторожно прочитанная сказка.

Преодоление страхов у малыша – долгий и нелегкий процесс, требующий от родителей теплого участия и знания сути происходящего. Должно не просто «приглядывать» за ребенком, а буквально жить с ним одной жизнью, проникая в его сокровенный мир; и одновременно с этим, с «холодной головой», просчитывать – не проявляется ли при этом безграничная опека, или, наоборот, повышенная взыскательность. Ребенок не виновен в том, что боится. Для него такая реакция на новый непознанный мир естественна; но эта реакция свидетельствует и о некотором недоверии малыша к родителям. Это всегда нужно учитывать и помогать ребенку находить оптимальные варианты для выстраивания доверительных взаимоотношений. Не пытайтесь оградить ребенка от всех жизненных препятствий – в итоге он потеряет связь с настоящим миром, утратит самостоятельность и способность к адаптации. Но не воспринимайте страхи как младенческую слабость и трусость – ребенок замкнется в себе, испуг скроется в подсознании и в дальнейшем проявится в ситуации стресса. Детские страхи в юности требуют не менее бдительного родительского наблюдения. Тогда возможно в свое время не допустить гипертрофированных страхов ребенка при переходе в подростковый возраст и, наоборот, содействовать расширению его потенциала. Родители должны осознавать: страх нельзя победить до конца – боязнь есть удел человека, его личностное бремя. «Если хочешь ничего не бояться, помни, что бояться можно всего», — предупреждает Сенека. И только искусная коррекция страха у детей, учитывающая первопричину испуга, может помочь малышу в будущем правильно перераспределить свои душевные «ресурсы» так, чтобы грядущие страхи становились бы стимулом к внутреннему саморазвитию, а не провоцировали нежданные фобии.

