

Детские страхи



«Помню в детстве я очень боялась громкого гудка поезда в метро. Мне казалось, что извещая о своем приближении зычным трубным голосом, он (поезд) как бы кричит «**задавлюююю**», погружая меня в тревогу...». Так начала свое повествование о своей проблеме одна из пациенток. Она обратилась за консультацией по поводу страха во время нахождения в метро. Дискомфортные ощущения, которые она испытывала, спускаясь в подземку, доставляли ей сильнейшие мучения. Как Вы, наверное, уже догадались, истоки страха в данном примере идут из детства. Только сейчас это уже сформировавшийся **навязчивый страх – фобия**, а в детстве это был зародыш страха, с которым ребенок мог бы справиться сам (и это было бы легче), при помощи родителей, близких или психолога.

«Данная статья не зря начинается с подобного рассказа. Детские страхи не должны быть игнорированы. Распознать наличие страхов у ребенка вовремя - очень важно! Она не призывает к намеренному выискиванию пугающих вещей, ситуаций у вашего чада, но лишним не будет, если без внимания не будет оставлена эмоциональная сфера ребенка, тем более, если она «подает сигналы бедствия».

Что такое страх?

СТРАХ — эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности. В отличие от боли и других видов страдания, вызываемых реальным действием опасных для существования факторов, страх возникает при их предвосхищении. В зависимости от характера угрозы интенсивность и специфика переживания страха варьирует в достаточно широком диапазоне оттенков (опасение, боязнь, испуг, ужас). Если источник опасности является неопределенным или неосознанным, возникающее состояние называется **тревогой**. Если страх связывается с широким кругом более или менее случайных предметов или ситуаций, он может стать **фобией** (навязчиво возникающие состояния страха). Функционально страх служит предупреждению субъекта о предстоящей опасности, позволяет сосредоточить внимание на ее источнике, побуждает искать пути ее избегания. В случае, когда страх достигает силы **аффекта** (панический страх, ужас), он способен навязать стереотипы поведения (бегство, оцепенение, защитная агрессия).

Происхождение страха

Откуда же берутся «они» – детские страхи? Может, вылезают темной ночью из коробки с игрушками или из стенового шкафа? А может быть прилетают вместе с Бабой-Ягой в ее ступе? Детишки часто фантазируют подобным образом. В темной комнате страх может притаиться везде. И в тенях на стенах от проезжающих машин, и в ящике комода, и за батареей. Для ребенка это не пустые слова. Давайте посмотрим, как страх может прийти в гости к Вашему ребенку.

Страх – неотъемлемое звено в эволюции человеческого рода. Т.к. всегда предотвращал слишком опасные для жизни действия. По мере развития психики человека и усложнения форм его жизни страх приобретал социально опосредованный характер и выражал все более психологически тонкую гамму нравственно-этических чувств и переживаний (А.И. Захаров). Ребенок первых лет жизни, как и человек на ранних ступенях своего социального развития, боится всего нового и неизвестного, одушевляет предметы и сказочные персонажи, верит в бессмертие себя и мамы с папой. И только со временем складывается объективный характер представлений, когда формируется абстрактно-логическое мышление и умение различать ощущения. Но вместе с этим усложняется и психологическая структура, детские страхи становятся социально-опосредованными (затрагивают жизнь и благополучие других людей).

Итак, что и кто же могут способствовать появлению разнообразных страхов:

- **Отсутствие разнообразных игр** (подвижных, ролевых и др.) особенно среди сверстников. Т.к. игра всегда была и остается естественным способом изживания страхов (далее будет рассмотрено подробнее).
- **Гиперсоциализированная материнская забота.** Это излишне строгая мать, запреты и ограничения которой диктуются по большому счету ее тревогой, стремлением предопределить образ жизни ребенка по заранее составленному плану. Упорядочивая жизнь ребенка, ставя его в строжайшие рамки, мама тем самым понижает свою тревогу. Давайте посмотрим, на подобную ситуацию глазами ребенка? Мама во всем ограничивает, почти приказывает сделать что-либо строгим голосом, вечно говорит «не успеешь, опоздаешь, выгонят из школы», заставляет все планировать наперед. Мы видим эмоционально холодную мать, которая у эмоционально-чувственных детишек вызовет беспокойство. К тому же вечное планирование у ребенка формирует детские страхи перед всем неизвестным: деятельностью, местом, людьми, спонтанностью. За своей холодностью чаще всего «мамы и папы» прячут внутренний страх перед свободным развитием жизни, перед ошибками, которые они могут совершить (а ведь все мы имеем право на ошибку), перед очередной непокоренной вершиной.
- **Гиперопекающая мать (родители).** Если всегда и во всем оберегать, опекать ребенка, подавлять его самостоятельность, стараться предвидеть любое его действие, то напрашивается только один вывод, который, скорее всего, бессознательно и сделает ребенок: мама (и папа) все время меня охраняют и защищают, т.к. мир очень опасный и страшный! И этого мира, следовательно, надо бояться. Гиперопекающие матери всегда **тревожны**. Очень часто, сами того не замечая, они награждают ребенка кучами страхов. По словам мамы (папы, бабушек, дедушек) получается, что тебя обязательно соьдет машина, укусит собака, поставят двойку, дядя милиционер заберет в тюрьму. Иногда в самой фразе уже содержится установка: «Не вертись по сторонам, а то попадешь под машину»; «Там не ходи, а то тебя обязательно убьют и ограбят»; «Не трогай нож, а то обязательно порежешься» и пр. Нам всем понятно, что подобными высказываниями мамы хотят предостеречь ребенка, но давайте отбросим первые части фраз...Что у Вас получилось? Вот-вот. Сообщая ребенку правило поведения на дороге можно не прибегать к устрашающим напутствиям. Можно объяснить последствия нарушения правил, но другим способом, как говорится, не переходя на личности. Конечно же, эти, по сути, банальные примеры не раскрывают всей сущности материнской, человеческой тревожности, но суть проста: тревожная мама, всегда передаст часть своей тревоги ребенку, даже еще в утробе. Чем большим количеством правил насыщен быт семьи, тем выше в ней тревога и тем охотнее формируются детские страхи. Все хорошо в меру.
- **Конфликтные отношения родителей** (особенно характерно для дошкольников) способствуют зарождению разнообразных страхов. Имеется в виду, что детские страхи (неважно какие) являются эмоциональной реакцией на ссоры в семье.
- **Состав семьи.** В неполных семьях число страхов у детей дошкольного возраста выше, чем у детей из полных семей. В этом возрасте детишки особенно чувствительны к разрыву отношений между родителями.
- **Наличие страхов у родителей, семейных страхов,** которые могут «передаваться по наследству» в прямом смысле слова. Особенно при общих конституциональных особенностях у родителей и ребенка. Например, мама частенько говорит, как бы, между прочим, тяжело вздыхая, что у нас в роду многих съел рак. Маленький ребенок сначала думает, как же рак может съесть человека. Потом, с возрастом, понимание приходит – рак, онкология. Страх рака витает в семье, ребенок волей неволей заражается им. Вырастая, он постепенно узнает подробности, изучает тайком медицинскую энциклопедию и боится, боится, боится. Чаще подсознательно, не признаваясь себе в этом. Еще чаще вырастает ипохондриком (человек, излишне тревожащийся о своем здоровье). Таких примеров масса. Страх беременности, родов, разных болезней, незваных гостей, собак, незадернутых штор и прочее. Этот список можно продолжать бесконечно. Лучшая рекомендация для всех нас в подобных случаях: давайте прорабатывать наши страхи, и не нагружать ими наших детей.

Какому возрасту, какой страх?

Младенчество

Первичная эмоция страха на сильный раздражитель (испуг) наблюдается уже у новорожденного. Страх перед незнакомыми людьми возникает на первом году жизни между 6-9 месяцами. Раньше этот страх не может возникнуть по той причине, что младенец еще не умеет отличать знакомые лица от незнакомых. Что касается лицевой экспрессии страха и ее различения от других негативных эмоций, то у младенцев одни и те же проявления

могут свидетельствовать как о страхе, так и страдании. Отчетливые различия в мимике этих состояний появляются у более старших детей.



разрыдался.

В настоящее время выявлено, что и у маленьких детей незнакомые объекты и люди могут вызывать страх. Заметные изменения происходят с возрастом в эмоциональном отношении детей к сверстнику. Дети младшей ясельной группы, как правило, с улыбкой разглядывают друг друга, иногда наблюдаются проявления ласки. После двух лет эмоциональная реакция становится намного ярче. Увеличиваются эмоциональное заражение детей друг от друга и эмоциональная отзывчивость по отношению к другому ребенку. Совместная деятельность носит ярко выраженную эмоциональную окраску, бурно нарастающую в ходе взаимодействия.

Дошкольный возраст

К **шести годам** постепенно уменьшается боязнь звуков и незнакомых предметов, а детские страхи перед воображаемыми ситуациями в возрасте пять-шесть лет заметно усиливается.

В дошкольном возрасте мнимые (выдуманные, фантастические) страхи преобладают над реальными, в содержании которых фигурируют фантастические образы из прочитанных сказок, фильмов ужасов и т. п.; в последующие годы значимость мнимых опасностей снижается, а реальных — возрастает. **Среди реальных страхов в дошкольные годы первое место занимает боязнь воды. Второе место занимает страх, вызванный угрозой нападения животных, третье — боязнь падения с большой высоты и дорожно-транспортных происшествий.**

Выявлено существенное увеличение количества детских страхов в преддошкольном возрасте. Кроме того, обнаружилось, что, кроме трехлеток, у девочек количество страхов больше, чем у мальчиков.

Страхи детей в младшем школьном возрасте

Ослабление эгоцентризма, характерное для этого возраста, рост самосознания и чувства ответственности ведет к уменьшению числа страхов, особенно это тенденция выражена у мальчиков. Однако детские страхи не исчезают, они трансформируются.

Если в дошкольном возрасте преобладали инстинктивные страхи, связанные с инстинктом самосохранения, а в подростковом - преобладают социальные страхи, то младший школьный возраст - это своеобразный перекресток, на котором перекрещиваются инстинктивные и социальные страхи. Как известно, **инстинктивные страхи** - это преимущественно эмоциональные формы страха, в то время как социальные страхи - это результат интеллектуальной переработки, своего рода рационализация страхов. «Страх и боязнь (устойчивое состояние страха) - это удел преимущественно дошкольного возраста, а тревожность и опасения - подросткового. В интересующем нас младшем школьном возрасте **страх и боязнь, тревожность и опасения могут быть представлены в одинаковой степени.** Ведущий страх этого возраста - **страх «быть не тем», страх несоответствия общепринятым нормам поведения, требованиям ближайшего окружения, будь то школа, сверстники или семья.** Конкретными формами этого страха являются страхи сделать не то, неправильно, не так, как следует. Страх несоответствия произрастает из несформированного у ребенка умения оценивать свои поступки, с точки зрения нравственных предписаний, которое лежит в основе формирующегося чувства ответственности. **Младший школьный возраст** - это наиболее

благоприятный (сенситивный) период для его формирования. Поэтому, если оно активно формируется, то вероятность возникновения страха несоответствия в этом возрасте снижается. Однако следует иметь в виду, что гипертрофированное чувство ответственности, когда поведение ребенка связывается бесчисленным множеством правил, запретов, угроз и условностей лишает ребенка возможности действовать самостоятельно, инициативно и решительно. Аналогичные формы поведения характерны и для детей, у которых чувство ответственности сформировано недостаточно, а тем более, если оно отсутствует совсем.

Наиболее частым видом страха несоответствия в этом возрасте является **страх опоздать в школу**. Он сильнее выражен у девочек, поскольку у них раньше возникает и сильнее проявляется, чем у мальчиков, чувство вины. **Детские страхи опоздания в школу** - это один из симптомов синдрома «школьной фобии», т.е. страха перед посещением школы. Нередко, как отмечает А.И. Захаров, это не столько страх самой школы, сколько страх расставания с родителями, к которым привязан тревожный, к тому же часто болеющий и потому гиперопекаемый ребенок.

Другой причиной «школьных страхов» ребенка могут быть его конфликтные отношения с учителями, равно как и со сверстниками, боязнь их агрессивного поведения. Нередко сами родители провоцируют возникновение этого страха, когда в своем стремлении иметь ребенка-отличника, постоянно «давят ему на психику» во время приготовления им уроков, или давая наставления по поводу правильных ответов в классе и т.п.

Результаты «школофобии» весьма многообразны: от психосоматических симптомов в виде головных болей, колик в желудке, головокружения и рвоты, до негативных психологических - появление чувства неуверенности в своих силах, сомнения в своих знаниях, привычка опираться на постороннюю помощь при малейших трудностях.

Наряду со «школьными страхами» для этого возраста типичен страх стихии: бури, наводнения, урагана, землетрясения. Все эти страхи, по мнению А.И. Захарова, продукты так называемого «магического мышления» школьника, его склонности верить в разного рода предсказания, суеверия, «роковое» стечение обстоятельств. С одной стороны, это проявление внушаемости, с другой - идущими из раннего детства страхов темноты, одиночества и замкнутого пространства, а с третьей - эгоцентрического мышления, блокирующего развернутые логические формы мышления. Мы уже знаем, что эгоцентризм мышления проявляется в его трансдуктивности, т.е. неумении младшего школьника связать между собой причинно-следственными связями два случайных и одновременных события.

Резюмируя страховую симптоматику детей в этом возрасте, вновь подчеркнем, что она является следствием сочетания социальных и инстинктивных страхов и, прежде всего страхов несоответствия общепринятым нормам на фоне формирующегося чувства ответственности, «магического мышления» и выраженной в этом возрасте внушаемости.

Старший школьный возраст

В старшем школьном возрасте на первое место выходят **престижные опасности** (опасности связанные с потерей престижа в глазах сверстников), затем – **реальные** и только потом - **мнимые**. Из престижных опасностей больше всего боятся неудачи на экзаменах и контрольных, одиночества, безразличия со стороны товарищей, выступления перед большой аудиторией. Из реальных страхов преобладает тревога за здоровье или потерю родных и близких, детские страхи перед хулиганами, бандитами, страх перед большой высотой, страх войны и др. Мнимые опасности связаны с насекомыми, мышами, крысами, медицинскими процедурами. Отмечается боязнь покойников, вида крови, новой обстановки, темноты. Девушки отмечают мнимые опасности в 6 раз чаще, чем юноши.

Есть страхи или нет?

Понять испытывает ли Ваш ребенок какие-нибудь страхи не сложно. Присмотритесь внимательно к нему, если перечисленные ниже признаки можно отнести к нему, то, скорее всего боязнь чего-то или кого-то присутствует:

- Напряженность и беспокойство в поведении;

- 
- Избегание источника угрозы;
 - Положительный ответ на вопрос о наличии страха (или опасения по поводу вероятности какого-либо события).

Но стоит знать и помнить, что не все детские страхи, замеченные в поведении ребенка взрослыми, признаются детьми (когда они есть на самом деле). И, как показывает практика и наука, не во все существующие страхи у детей верят взрослые! И это самое плачевное, т.к. игнорирование детской боязни не приведет к рассеиванию страха, а только к его усилению и окончательному формированию со временем в большинстве случаев. Вспомните дорогие взрослые, было ли так в Вашем детстве, когда Вы рассказывая о чем-то, что пугает Вас, например Баба Яга, получали в ответ раскатистый смех отца и слова: «Ты уже такой/такая большой (ая) мальчик/девочка, а все еще боишься какую-то Бабу Ягу. Не стыдно тебе?». Нет! Не стыдно, а страшно и тревожно, что папа (мама) не понимают, а высмеивают, делая ставку на возраст, будто взрослость показатель отсутствия страхов. Ну и пусть Баба-Яга сказочный персонаж, но ведь многие наши страхи, взрослые страхи, тоже не всегда имеют под собой реальную основу!

Прежде чем начать бороться со страхами, необходимо выяснить каким конкретным страхом «страдает» ребенок. Детские страхи, которые накладывают отпечаток на поведение ребенка (которые мы можем заметить), это, чаще всего, не полная картина происходящего. Существуют еще **глубоколичностные** опасения, страхи, которые не всегда может признать и сам ребенок. А.И. Захаров, известный детский психотерапевт и психолог, рекомендует выяснять, как обстоят дела на самом деле специальным опросом, который можно проводить только при условии доверительных отношений с ребенком.

Расспрашивать о страхах лучше всего близким людям или специалистам (психотерапевтам, психологам). Приводим специально подобранный перечень вопросов (которые лучше выучить на память при общении с ребенком) для выяснения страхов у детей (не раньше 3-х лет) по материалам А.И. Захарова:

«Скажи, пожалуйста, ты боишься или не боишься:

1. *когда остаешься один;*
2. *нападения;*
3. *заболеть, заразиться;*
4. *умереть;*
5. *того, что умрут твои родители;*
6. *каких-то людей;*
7. *мамы или папы;*
8. *того, что они тебя накажут;*
9. *Бабы Яги, Кощея Бессмертного, Бармадея, Змея Горыныча, чудовища (у школьников к этому списку добавляются страхи невидимок, скелетов, Черной руки, Пиковой Дамы – вся группа этих страхов обозначена как страхи сказочных персонажей);*
10. *опоздать в сад (школу);*
11. *перед тем как заснуть;*
12. *страшных снов (каких именно);*
13. *темноты;*
14. *волка, медведя, собак, пауков, змей (страхи животных);*
15. *машин, поездов, самолетов (страхи транспорта);*
16. *бури, урагана, наводнения, землетрясения (страхи стихии);*
17. *когда очень высоко (страх высоты);*
18. *когда очень глубоко (страх глубины);*
19. *в тесной маленькой комнате, помещении, туалете, переполненном автобусе, метро (страх замкнутого пространства);*
20. *воды;*
21. *огня;*
22. *пожара;*
23. *войны;*
24. *больших улиц, площадей;*
25. *врачей (кроме зубных);*
26. *крови (когда идет кровь);*
27. *уколов;*
28. *боли (когда больно);*

29. неожиданных, резких звуков, когда что-то внезапно упадет, стукнет (оошишься, взораживаешь при этом);

30. сделать что-либо не так, неправильно (плохо – у дошкольников);

31. что-то не успеть».

Как избавиться от детских страхов: пути решения проблемы и рекомендации трусишкам и их родителям

Очень хочется донести до родителей (бабушек и дедушек), что мягкое реагирование на страхи ребенка, теплота и принятие, поддержка и понимание лучше и результативнее, чем запугивание, чтение морали и «взрослый» подход решения к проблеме: «Я не вижу, значит, ничего нет». С некоторыми страхами, особенно «возрастными», часто можно справиться и самим, не прибегая к помощи специалистов. Такие детские страхи могут развеяться просто лишь при переключении внимания на что-то интересное для ребенка. Вовлекайте его в разнообразные игры, занимайте интересной для него деятельностью и, конечно же, любите, уважайте и демонстрируйте уверенное поведение и гармонию.

Еще один способ **избавиться от страхов – ИГРА**. Вообще, игра в психотерапии, как и в развитии личности ребенка, занимает огромную нишу. Игру можно рассматривать как один из методов психотерапии и психокоррекции. Игры бывают предметные, ролевые, смешанные (предметно-ролевые), спонтанные и организованные (направленные). Пример предметной игры: игра с машинкой, ролевой игры – игра в шофера. Смешанной игрой будет игра с машинкой и воображение себя водителем. Спонтанная игра свободна от правил, точнее, содержание игры строят дети, а в организованной существует набор правил.



Игра хороша тем (в психотерапевтическом смысле), что позволяет прожить в воображаемой реальности волнующую и пугающую ситуацию, а так жеотреагировать на нее, эмоционально очиститься. Подобное возможно как в спонтанной игре (предметной, ролевой или смешанной), когда ребенок бессознательно будет проигрывать беспокоящие его вещи, события, так и в организованной игре (например, психологом) на какую-то конкретную тему. Здесь существует масса важных моментов, и при серьезных случаях лучше довериться психологу или психотерапевту.

Также стоит упомянуть рисование, как один из методов работы со страхами. Рисование, как и игра, активно используется психологами при работе с детьми. Рисуя объект страха, проходя через определенные стадии, он постепенно теряет свою «ужасность», становится эмоционально менее значимым или значимым со знаком «+».

В «чемоданчике» психолога есть еще много способов работы со страхами. Их можно визуализировать, их можно лепить из пластилина или глины, с ними можно общаться, проигрывая в сказках и маленьких сценках (психодрама), про детские страхи можно сочинять сказки со счастливым концом и много всего другого.

Далее приведены некоторые конкретные рекомендации в борьбе со страхами (опыт учителей-наставников), которые активно используются в практической работе и рекомендованы родителям, когда страх, как самостоятельная проблема или как симптом (признак) чего-то другого, имеет место быть в их жизни или в жизни их близких.

Ночные страхи, нарушение сна:

- Постарайтесь создать хорошее настроение перед сном;
- Если ребенка беспокоят ночные кошмары, и он не помнит, что ему снилось, не стоит обсуждать это ни с ним, ни при нем;
- Если ночные кошмары возникают в определенное время сна, то перед этим надо разбудить ребенка и положить спать обратно;

- Если время кошмара не обозначено, то можно разбудить через 20 минут после засыпания и положить спать вновь;
- Если ребенок помнит, что ему снилось (кошмар), то тогда включаем на ночь ночник, и можно обсудить сон. Желательно увеличить продолжительность сна на час больше вечером/утром + дневной сон. Очень хорошая «поддержка» мягкая игрушка, которая должна быть выбрана *вместе с ребенком*, как хранитель от страхов во сне. Обговариваем это с ребенком. Объясняем, что она (игрушка) будет оберегать его от всяких страшных снов и пр. Еще отличный вариант «ночной поддержки» - «волшебная пижама». *Вместе с ребенком выбирается* и покупается готовая пижама, обязательно «волшебная», в которой будет хорошо спать. Дома можно будет добавить к ней элемент защиты: волшебную ленточку, значок, вышить что-то и пр. Похожее можно сделать и из простой белой футболки, только этот путь требует больше фантазии и он подходит больше подросткам, особенно при страхах насилия. Обычную белую майку можно разрисовать, обшить цветными пуговицами, сделать вышивку и мн. др. Это должен делать сам ребенок или с помощью взрослого. Проговаривается, что это как оберег, который обладает охранными свойствами. Для человека, особенно ребенка, находящегося в дисгармоничном состоянии, напуганного, это может оказаться мощной защитой!
- От объектов страха, например от чуда-юда, который «приходит» в детскую (вот взял манеру каждую ночь туда-сюда, туда-сюда) от ночных кошмаров, можно строить «ловушки от страшных снов». Это может быть гениальное сооружение, рожденное инженерной мыслью, с использованием стульев, коробок, сетки, бумаги, ткани. Можно повесить «нечто» на окно, например паутину из туалетной бумаги или еще что-то. Побрызгать «волшебной» водой, проветрить комнату (особенно при страхе душ умерших). **Одним словом, фантазируйте, фантазируйте, фантазируйте!**
- При ночных страхах уместны успокаивающие ритуалы перед отходом ко сну и теплая грелка (можно заменить бутылкой) в постель;
- Поддержка и тепло родителей, близких, нежный телесный контакт помогут ребенку справиться со своими страхами и тревожными снами. Исполнение данной рекомендации особенно важно при действительно тяжелых страхах и ночных кошмарах, как следствие психотравмирующего события. Давайте понять ребенку, что Вы вместе справитесь с проблемой, что МЫ, это действительно МЫ - ты и я!
- При дневных и ночных страхах, для избавления от них, нужно приблизить объект страха к реальности. Например, можно прочитать про ЭТО в книге, энциклопедии, придумать, вылепить, чтобы потрогать, изучить страх.
- При страхах пустых помещений кладем фонарик под подушку, в комнату заходим маленькими шажками, постепенно.



И, заканчивая данную информационную статью, хочу пожелать всем безусловного принятия наших детей, друг друга, теплоты и понимания!

(Материал взят из: Ильин Е.П. Психология. М., 2004г.)

*С уважением педагог-психолог
Мустафина Альбина Булатовна*