

Вареца Елена Сергеевна

канд. психол. наук, доцент

Шамай Кристина Евгеньевна

студентка

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный

педагогический университет»

г. Армавир, Краснодарский край

ДЕТСКИЕ СТРАХИ: ВИДЫ, ПРИЧИНЫ И СПОСОБЫ БОРЬБЫ С НИМИ

***Аннотация:** в статье раскрываются особенности появлений детских страхов. В работе также описываются требования, которые должен соблюдать психолог, работая с данной проблемой, возникшей в детском возрасте.*

***Ключевые слова:** страх, особенности проявлений страхов у детей, причины страха, отрицательные эмоции, раздражитель.*

Все мы люди – сложные биосоциальные системы, и каждый из нас в глубине души чего-то боится. Под этим может скрываться любая причина: например, как насекомые, так чувства или явления. В секунды ужаса – нас охватывает и сковывает – страх, что не является отклонением, а абсолютно нормальным состоянием. Давайте разберемся что означает это понятие с научной точки зрения. В психологии под страхом понимается: сильная отрицательная эмоция, которая возникает в результате воображаемой или реальной опасности и представляет угрозу жизни для индивида. Исходя из суждения, мы видим, что страх – это эмоция, спроецированная прежде всего самой личностью, ответная реакция на раздражитель. И если взрослый человек может контролировать свои эмоции и преодолевать волнения, то дети до 16 лет не справляется с этим без помощи взрослых. Возникновение детских страхов влечет за собой серьезные последствия для нормального психофизиологического развития организма. Необходимо адекватно реагировать и вовремя выявить проблему, которая может возникнуть у ребенка.

Давайте же разберемся откуда появляются детские страхи. Боязнь определенных объектов формируются на базе психологических особенностей ребенка: мнительность, повышенной тревожности, доверчивости и т. д. Психологи выделили ряд причин, способствующих возникновению детских страхов:

Негативный опыт: травмирующие, пережитые ребенком ситуации. Трудно поддаются коррекции и чаще всего становятся фобиями. К примеру: укус пчелы

Запугивания: Родители, воспитывая ребенка использовали устрашающий образ, который запечатался в памяти ребенка.

Фильмы, компьютерные игры: Сюжеты нередко носят сцены насилия и т. д., что очень негативно сказывается на психике ребенка

Психические расстройства: приобретенные заболевания (неврозы, невропатии и т. д.).

Внимательный родитель может заранее рассмотреть возможные предпосылки к возникновению той или иной фобии. Психолог диагностирует возможные проблемы в детские психики с помощью опросников и проективных методик. Но если у ребенка уже возник страх, то как же с этим бороться? На современном этапе существует множество методик, помогающих выявить причины возникновения страха, а также проработать и избавиться от навязчивых идей у ребенка. Мы рассмотрим самые популярные и действенные методы.

Разговоры. Больше общайтесь с малышом, задавайте вопросы. Если ребенок не хочет отвечать, то попытайтесь подойти, с другой стороны. Старайтесь, чтобы малыш сам рассказал вам свой страх, как можно подробнее, что будет способствовать его уменьшению.

Рисунки. Попросите ребенка нарисовать то, чего он боится, чтобы избавиться от этого детского страха, порвите рисунок вместе или же сожгите. Добивайтесь того, чтобы ребенок перестал бояться.

Сочинение. Тоже один из очень эффективных методов преодоления страха. Помогите ребенку сочинить сказку про свой страх, а затем нарисуйте. Концовка вашей сказки должна быть положительная.

Игры с песком. Перебирание песка очень успокаивает, поэтому предложите ребенку рисовать песком. Это занятие укрепит нервную систему и позволит малышу избавиться от детского страха.

Лечение музыкой. Известно, что классические мелодии гармонизируют и расслабляют. Включайте их дома как можно чаще, тогда постепенно состояние ребенка выровняется.

Спорт и танцы. Можно бороться с любыми детскими страхами при помощи движения. Отдайте ребенка на танцы или боевые искусства.

Данные методики очень эффективно борются со всеми возникшими страхами. Они легки в применении и их могут использовать не только детские психологи при работе с малышами, но и сами родители.

Подводя итоги, хочется сказать: старайтесь уделять внимание не только борьбе со страхами, но и их профилактике. Никогда не запугивайте ребенка врачами, полицейскими и мифическими героями. Помните, как негативно это может отложиться на ребенке. Читайте ему добрые сказки, и давайте быть собой. При возникновении фобии и страхов у ребенка не откладывайте лечение на потом. Лучше предотвратить проблему ранее, чем она может усугубиться. Тогда и победить любой детский страх не составит труда.

Список литературы

1. Захаров А.И. Как преодолеть страхи детей. – М., 1986.
2. Захаров А.И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка. – М., 1997.
3. Захаров А.И. Неврозы у детей и психотерапия. – СПб., 1998.