

Коптева Елена Викторовна

воспитатель

Ситникова Татьяна Михайловна

воспитатель

Коченова Татьяна Сергеевна

учитель-логопед

МБДОУ «Д/С №1»

г. Белгород, Белгородская область

ДЕТСКИЕ СТРАХИ

Аннотация: в статье раскрываются особенности появлений детских страхов. Авторами описывается арт-терапия как один из эффективных методов работы с проблемами страха у детей.

Ключевые слова: детские страхи, арт-терапевтические методики, арт-терапия.

Детские страхи – это очень серьёзная проблема как для самих детей, так и для их родителей. Более того в отличие от многих других детских проблем, когда с взрослением проблема уходит, в данном случае так утверждать нельзя. Растёт ребёнок и страхи, к сожалению, растут вместе с ним. С возрастом у детей развивается воображение. Фильмы, книги, компьютерные игры, разговоры взрослых и реальные события дают реальную пищу для фантазий. Страхи увеличиваются в количестве, становятся более яркими и агрессивными.

Общеизвестно, что страх – это чувство беспокойства в ответ на настоящую или воображаемую угрозу. Дети могут бояться несчастья, боли, наказания, животных, собственных фантазий. При этом страхи выполняют защитную функцию – выступают как средство самоконтроля и саморегуляции.

Страх преследовал человека еще с незапамятных времен. Страх, как отмечает А.И. Захаров, является неотъемлемым звеном в эволюции человеческого рода, так как предотвращал опасные для жизни «безрассудные и импульсивные действия человека».

По степени выраженности страх делится на ужас, испуг, собственно страх, тревогу, опасения, беспокойство и волнение. Страхи бывают возрастные (психологические) и клинические (патологические).

Возрастные страхи, по мнению А.И. Захарова, в некоторой степени отражают исторический путь развития самосознания человека. Вначале ребёнок боится остаться один, без поддержки близкого лица (в 7 мес.), опасается посторонних неизвестных ему лиц (в 8 мес.). Далее он боится боли, высоты, гигантских (в его представлении) животных, временами он преисполнен суеверного ужаса перед Бабой Ягой как символом зла и жестокости. Далее он боится темноты, огня и пожара, стихии – всего того, что было развито у первобытных людей, одухотворяющих многие неизвестные и опасные для них явления природы. Человек не смог бы выжить, пренебрегая этими страхами, передаваемыми из поколения в поколение и составляющими часть его жизненного опыта. В отличие от так называемых естественных или природных страхов социальные страхи приобретаются путём научения в процессе формирования личности, выражая определённые ценности, принятые в той или иной общественной среде.

Возрастные (психологические) страхи у здоровых детей обусловлены недостаточной информированностью о внешнем мире. Такие страхи всегда детерминированы, быстро проходят, не вызывая видимой дезадаптации. Клинические (патологические) страхи не всегда психологически понятны имеют выраженный и стойкий характер, приводят к дезадаптации детей или входят в структуру определённого заболевания. Повышенную склонность к страхам имеют дети с врождённой детской нервностью, резидуально-органической патологией, тревожно-мнительным характером, невротическими расстройствами. Иногда у детей с выраженной умственной отсталостью, шизофренией отмечается понижение склонности к страхам по сравнению со здоровыми. В детском возрасте психологические и патологические страхи не всегда можно чётко дифференцировать.

Чаще всего у детей встречаются ночные страхи и навязчивые страхи – фобии – навязчивое состояние в виде непреодолимой боязни различных предметов, движений, действий, поступков, ситуаций и т. д.

Известный физиолог И.П. Павлов считал страх проявлением естественного рефлекса, пассивно-оборонительной реакцией с лёгким торможением коры больших полушарий. В самом общем виде эмоция страха возникает в ответ на действие угрожающего стимула.

Во многих цивилизациях дети в своём развитии испытывают ряд страхов. Страхи бывают возрастные и невротические. Возрастные страхи отмечаются у эмоционально чувствительных детей как отображение особенностей их психического и личностного развития. По мнению Захарова А.И., возникают они, как правило, под действием следующих факторов: наличие страхов у родителей; тревожность в отношении с ребёнком; избыточное предохранение его от опасностей и изоляция от общения со сверстниками; большое количество запретов со стороны родителя того же пола или полное предоставление свободы ребёнку родителем другого пола, а так же многочисленные нереализуемые угрозы всех взрослых в семье; отсутствие возможности для ролевой идентификации с родителем того же пола, преимущественно у мальчиков; психические травмы типа испуга; постоянно испытываемые матерью нервно-психические перегрузки вследствие вынужденной или преднамеренной подмены семейных ролей.

Мальчики и девочки боятся чаще, если считают главной в семье мать, а не отца. Очень чувствительны дети к конфликтным отношениям родителей. Если они видят, что родители часто ссорятся, ругаются, то число этих страхов выше, чем когда отношения хорошие. Как мальчики, так и девочки в возрасте 6–7 лет чаще всего реагируют появлением страхов на конфликт родителей.

Эмоциональная чувствительность детей к конфликту родителей имеет тенденцию увеличиваться с возрастом. В 7 лет у мальчиков и девочек число страхов значительно выше в неполных семьях, что подчёркивает особую чувствительность этого возраста к разрыву отношений между родителями.

Возникновению страха способствуют некоторые типологические свойства высшей нервной деятельности. Это эмоциональная чувствительность и связанная с ней впечатлительность. Повышенная впечатлительность таких людей выражается в их эмоциональной ранимости и уязвимости, когда они «всё близко принимают к сердцу и легко расстраиваются», будучи неспособными к агрессивным ответам. Подверженные страхам дети не склонны к внешнему, открытому выражению своих чувств и переживаний – они «всё держат в себе».

А.И. Захаров отмечает, что невротические страхи могут быть результатом длительных и неразрешимых переживаний. Чаще всего боятся подобным образом чувствительные, испытывающие эмоциональные затруднения в отношениях с родителями дети, чьё представление о себе искажено эмоциональными переживаниями в семье или конфликтами. Эти дети не могут полагаться на взрослых как источник безопасности, авторитета и любви. К моменту поступления в школу у детей наблюдается уменьшение количества страхов, что как раз и обусловлено новой социальной позицией школьника, которая уменьшает эгоцентрическую направленность личности, а также и инстинктивно опосредованные формы страха.

Наиболее подвержены страху единственные дети в семье, которые становятся эпицентром родительских забот и тревог. Как правило, единственный ребёнок находится в более тесном, эмоциональном контакте с родителями и переживают их беспокойство, если оно есть. Родители, часто охваченные тревогой что-либо не успеть сделать для воспитания ребёнка, стремятся интеллектуализировать его развитие, опасаясь, что он не будет соответствовать их ожиданиям. В результате у детей возникает страх не соответствовать требованиям родителей. Возраст родителей также имеет немаловажное значение для возникновения беспокойства детей. У молодых жизнерадостных родителей, дети менее склонны к проявлениям беспокойства и тревоги. У «пожилых» родителей (30 -35 лет) дети более беспокойны. Впитывая, как губка, тревогу родителей, они рано обнаруживают признаки беспокойства, приводящего их иной раз к неуверенности в себе.

Наличие страхов в детском возрасте нельзя оставлять без внимания, так как это может стать фактором нарушения развития личности в онтогенезе, а также влиять на нормальное протекание формирования психических процессов. Изменения, произошедшие в эмоциональной сфере детей, связанные с резким увеличением количества факторов страха, могут менять поведение, формируют ожидания, страхи отражаются на характере.

Выявленные страхи требуют определенной психокоррекционной работы, так как существует опасность, что дети, которые были подвержены тревоге и страхам, через какое-то время превратятся в подверженных тревоге и страхам взрослых, потому что мы переносим во взрослую жизнь свой опыт из детства. И чем раньше мы научим детей справляться со страхами, тем здоровее и энергичнее они будут в зрелом возрасте.

Преодоление страхов у детей не может быть ограничено только рамками специальной психологической работы. Во всех случаях требуется введение специального блока занятий, направленных на перенос полученных умений, средств деятельности в обыденную жизнь, их приспособление, а в случае необходимости некоторая коррекция и закрепление.

Играя, легко изобразить образ самого страха, и тогда из «повелителя» ребенка он постепенно превратится в его слугу (или как минимум партнера). В игре этот страх можно изменить, добавив в образ ярких, теплых красок или комических деталей. Можно даже сделать свой страх совсем маленьким и пожалеть его.

Одним из эффективных методов работы с проблемами страха у детей является арт-терапия. Арт-терапия – это специализированная форма психотерапии, основанная на искусстве, в первую очередь на изобразительной и творческой деятельности.

Арт-терапевтические методики позволяют погружаться в проблему страха на столько, на сколько ребенок готов к ее переживанию.

Рисование выступает как способ постижения своих возможностей и окружающей действительности, моделирования взаимоотношений и выражений

эмоций, в том числе и отрицательных, негативных. Это не означает, что активно рисующих ребенок ничего не боится, просто у него уменьшается вероятность появления страхов, что само по себе имеет немаловажное значение для психического развития.

Самое действенное средство от страха – хороший душевный контакт с ребёнком, доверие, тактичное и бережное отношение в семье друг к другу. Не стесняйтесь проявлять нежность и заботу. Принимайте ребёнка таким, какой он есть, не сравнивая с другими детьми.

Спокойная, ровная обстановка дома и доверительные отношения между родителями создают у детей чувство защищённости.

Таким образом, системный подход в психологической профилактике детских страхов – один из наиболее эффективных методов. Использование одного или несколько методов в профилактике детских страхов уже принесут пользу ребёнку – помощь в легком прохождении возрастной обусловленности страхов и переключении к активной деятельности. Так как легче предупредить развитие патологических страхов в детском возрасте, чем лечить фобии и навязчивые состояния у взрослых.

Список литературы

1. Волков Б.С. Психология развития человека: уч. пособие / Б.С. Волков, Н.В. Волкова. – М.: Академический проект, 2004. – 224 с.
2. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. – М.: Изд-во МГУ, 1996. – 152 с.
3. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – 192 с.
4. Захаров А.И. Неврозы у детей и подростков. – Л.: Медицина, 1988. – 200 с.
5. Некрасова З.В. Мой ребенок не боится! Простые методики, которые помогут вашему ребенку не бояться собак темноты или школьной учительницы: практическое пособие. – М.: Эксмо, 2008. – 288 с.

6. Коррекция страхов у детей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://denegnik.com/reklama-v-internete-kak-zarabotat/> (дата обращения: 11.03.2020).