Что такое страх? Детские страхи: что это такое и как помочь ребенку

Каждому человеку знакомо чувство страха, а полное его отсутствие является уже неблагоприятным симптомом. И все же страх имеет положительную функцию, сигнализирующую об опасности.

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. Ребенок с первых лет жизни боится всего нового и неизвестного, одушевляет предметы и сказочные персонажи, опасается незнакомых животных и верит, что он и его родители будут жить вечно.

У маленьких детей все реально, следовательно, их страхи также носят реальный характер. Баба Яга – это живое существо, обитающее где-то рядом, чтобы забрать их в мешок, если не будут слушаться родителей. Только постепенно складывается объективный характер представлений, когда ребенок учится различать ощущения, справляться с чувствами и мыслить абстрактно-логически. Вместе с приходящим умением планировать свои действия и предвидеть действия других, появляется способность к сопереживанию. Усложняется и психологическая структура страхов. Эгоцентрические, основанные на инстинкте самосохранения страхи дополняются социально опосредованными, затрагивающими жизнь и благополучие других: вначале родителей, а затем и людей вне сферы его непосредственного общения.

Часто распространены так называемые внушенные страхи. Их источник – взрослые, окружающие ребенка: родители, бабушки, воспитатели детских учреждении и др.,- которые непроизвольно заражают ребенка страхом, настойчиво, подчеркнуто эмоционально указывая на наличие опасности. В результате ребенок реально воспринимает только вторую часть фраз типа: "Не подходи – упадешь", "Не бери – обожжешься", "Не гладь – укусит", "Не открывай дверь – там чужой дядя" и т. д. Маленькому ребенку пока еще не ясно, чем все это грозит, но он уже распознает сигнал тревоги, и, естественно, у него возникает реакция страха, как регулятор его поведения.

Но если запугивать "без нужды", так, на всякий случай, то ребёнок полностью теряет спонтанность в поведении и уверенность в себе. Тогда-то страхи и начинают размножаться без каких-либо ограничений, а ребенок становится все более напряженным, скованным и осторожным. Определить боящегося ребенка обычно не составляет труда, если учесть напряженность и беспокойство в поведении и положительный ответ на вопрос о наличии страха. В последнем случае может присутствовать не столько сам страх, сколько опасения по поводу вероятности того или иного события.

Типичные страхи детей разного возраста: Очевидно, что бояться чего-то реального или вымышленного могут дети с самого рождения и до взрослого возраста.
С 4 лет большинство страхов сказочных персонажей связанно с семейной ситуацией. Ребенок, ощущающий чрезмерную строгость и отчужденность отца, ожидающий наказания от него, скорее будет испытывать страхи Серого Волка, Бармалея, Карабаса-Барабаса. При дефиците материнской любви возникают страхи Лисы, Бабы Яги. Недостаточная эмоциональная отзывчивость родителей, когда родители уделяют ребенку мало времени, у детей 3-5 лет может привести к страхам одиночества, темноты, замкнутого пространства.
Ревность родителей к младшему брату или сестре могут проявиться в страхе быть оставленным родителями, предпочитающих братика или сестру. Ребенок боится потеряться, остаться один.

Конечно, страхи, возникающие в действительно опасной для здоровья или жизни ребенка ситуации, свойственны любому возрасту. Многие страхи собак, воды, огня, внезапных движений, громких звуков у ребенка связаны с травмирующим опытом.

Болевой шок от ранения, операции, медицинских процедур может стать причиной появления не только страха соответствующего предмета или ситуации, но и распространиться на другие образы, вызывающие ощущение боли (например, у пирата острая сабля, маникюрными ножницами можно порезаться, все животные с острыми клыками и зубами).

В 5-6 лет особенно послушные дети, родители которых требуют соблюдения всех правил, страдают от страхов чертей (нарушителей социальных норм) и других представителей потустороннего мира. В 5 лет характерны страхи не справиться с навязчивыми повторениями «неприличных» слов, в 6 лет дети беспокоятся о своем будущем, **в 7 лет** становятся мнительными, боясь не успеть, опоздать и проч. Именно к **6 -7 годам** наблюдается увеличение количества страхов у детей.

6 и 7 лет – апогей страха смерти. Это естественный этап развития ребенка,

появление страха смерти свидетельствует о постепенном завершении «детского» периода жизни ребенка, когда верилось в сказочных персонажей, Деда Мороза, бессмертие, чудеса, с чем приходится теперь расставаться. Отражается в появлении страшных снов, страха нападения, огня и пожара, боязни заболеть (у девочек), боязни стихии (у мальчиков). Боязнь смерти завуалирована и в страхах чудовищ, которые могут их съесть (например, Змея Горыныча), дети боятся змей, укус которых может привести к смерти, операций и т.п. Общаясь со своим ребенком, чутко реагируя на изменения в его настроении, привычках, заботливые родители всегда окажут поддержку своему малышу и вовремя обратятся за помощью к специалистам.

Советы родителям

Как реагировать родителям, если они слышат от своего ребенка: «Я боюсь»?

1. Не стыдить и не высмеивать ребенка и его страхи. Страх — естественный этап развития, сродни вере первобытных людей в одушевленность окружающего мира.

2. Не менять тему разговора, даже если ребенок затронул такие вещи, которые вы не готовы обсуждать. Можно лишь отложить ненадолго разговор, максимум на несколько часов, — причем вернуться к «неудобной» теме должны именно вы.

3. Не ругать ребенка за проявление его страхов. Возможно, вас раздражает, что он отличается от сверстников слишком бурной, на ваш взгляд, фантазией или «детсткостью» реакций. Однако своим недовольством вы только усугубите проблему.

4. Не устраивать «тренировки воли». Если ребенок боится темноты — оставьте неяркий ночник или дайте фонарик, оставьте свет на ночь в туалете. Слезы и скандал, сопровождающие выключение света на ночь, только усилят боязнь малыша. А ведь если страх не «подкармливать», непременно наступит день, когда ребенок сам будет готов погасить ночник, потому что в «его» темноте не останется ничего пугающего и тревожного.

5. Обратить внимание, что читает и какие телепрограммы смотрит ваш малыш. Постарайтесь сделать так, чтобы мультфильмы и книги, задевающие его эмоционально, он мог разделить с вами. Основной ваш союзник в преодолении детских страхов — это воображение. Ваше и, конечно, вашего сына или дочери.

Удачи Вам в понимании своего малыша!