

Детские страхи. Откуда они?

Откуда берутся детские страхи и как с ними бороться? На этот вопрос можно ответить, лишь разобравшись в том, что такое страх и каковы его причины.

Страх – одна из основных внутренних форм реакции души человека на конкретную угрозу для его жизни и благополучия. В основе такой реакции лежит инстинкт самосохранения. Во время страха человек испытывает тревогу (эмоционально заостренное ощущение предстоящей угрозы), которая связана с переживаниями риска. Издавна известно, что все опасное, неведомое, окутанное какой-то мглой, таинственное, запрещенное, все, что возбуждает страх, вместе с тем неизъяснимо влечет к себе. Так риск пробуждает в человеке энергию, творческую силу, вызывает смелость, инициативу для борьбы с предстоящей угрозой, что несомненно способствует развитию личности. Это одна – позитивная сторона страха.

Но есть еще и негативная его сторона. Если проявление страха сопровождается большой эмоциональной интенсивностью и напряженностью; длительным течением или постоянством; неблагоприятным влиянием на формирование характера личности; взаимосвязью с другими невротическими расстройствами и переживаниями; избеганием объекта страха, а также всего нового и неизвестного; относительной трудностью устранения страхов, то здесь можно говорить о наличии невротических страхов. Невротические страхи могут быть результатом длительных и неразрешимых переживаний.

Чаще боятся подобным образом чувствительные, испытывающие эмоциональные затруднения в отношениях с родителями дети, чье представление о себе искажено эмоциональными переживаниями в семье или конфликтами. Эти дети не могут полагаться на взрослых, как на источник безопасности, авторитета и любви.

Причинами таких страхов могут быть: наличие страхов у родителей; избыточное предохранение родителями ребенка от опасностей и изоляция от общения со сверстниками; большое количество запретов со стороны родителя того же пола или полное предоставление свободы ребенку родителем другого пола, а также многочисленные не реализуемые угрозы взрослых в семье; конфликтные отношения между родителями; психические травмы типа испуга; психологическое заражение страхами в процессе общения со сверстниками и взрослыми.

Справиться с невротическими страхами можно лишь при нормализации отношений в семье, а также при вмешательстве таких специалистов, как психологов, психотерапевтов, психиатров.

Но есть и возрастные страхи, которые отмечаются у эмоционально чувствительных детей как отражение особенностей их психического и личностного развития. На каждом возрастном этапе развития детские страхи имеют свои специфические особенности:

1. От рождения до 1 года – инстинктивная форма защиты – плач (например, на резкий громкий звук). К концу первого года жизни – страх перед незнакомыми людьми.
2. Второй год жизни – страх, как реакция на боль, одиночество (боязнь животных, собак...; движущихся машин).
3. От трех до пяти лет – дети боятся страшных сказочных персонажей, темноты. Появляется страх быть наказанным за тот или иной поступок.
4. Старшие дошкольники – болезненно реагируют на конфликтные отношения в семье.
5. Младший школьный возраст – страх получить плохую отметку.
6. Подростки – страхи, связанные с возрастными переживаниями.

Возрастные страхи носят временный характер и обусловлены определенными этапами психического развития ребенка. С такими страхами не нужно бороться, они пройдут сами собой. Но это совсем не значит, что на них не нужно обращать никакого внимания.

Если ваш ребенок чего-то боится – не надо его ругать и наказывать за проявление боязни. Проявите терпение и понимание. Не читайте ребенку на ночь страшных сказок и не запугивайте его («Если не будешь спать – придет домовая и заберет тебя с собой»), помните, что у ребенка хорошее воображение. Если ребенок боится темноты – оставляйте свет включенным и побудьте с ним, пока он уснет. Так малыш будет чувствовать себя защищенным. Чувство защищенности будет давать доброжелательная атмосфера в семье. Заботливое отношение друг к другу всех членов семьи не даст ребенку почувствовать себя одиноким, он будет знать, что вы всегда рядом и ваша поддержка ему обеспечена, а значит, он справится со всеми страхами.