

Виды детских страхов

Детские страхи всегда были и остаются серьезной причиной для беспокойства родителей, психологов и педагогов. Если ребенок чего-то боится – значит, он постоянно находится в напряжении, беспокоится, нервничает, его внимание обращено полностью на его страх. Некоторые родители думают, что это проходит с возрастом. Но это не всегда так.

Наиболее распространенными страхами в дошкольном возрасте являются:

Страх темноты

Страх темноты – наиболее распространенный страх среди детей дошкольного возраста. В темноте есть нечто волшебно пугающее, мистическое. Она и манит и ужасает одновременно. Никогда нельзя заставлять ребенка находиться в темной комнате! Закрывая в наказание ребенка в комнате без света, родители абсолютно точно формируют ряд новых страхов, связанных с темнотой, – страх одиночества, замкнутого пространства и устрашающих сказочных героев. Поэтому ночник рекомендован практически всем детям, а уж впечатлительным, с высоким уровнем развития воображения – он просто необходим.

Страх врачей, уколов, крови, боли

Один из самых распространенных страхов – страх боли. Дети боятся уколов, боятся все и всегда, но с возрастом они учатся терпеть, чтобы не выглядеть трусливыми в глазах сверстников-друзей. Хуже когда ребенок остается в больнице один, без мамы. Это достаточно серьезно травмирует его психику: нет защиты, «некому поплакаться», надо самому справляться со всеми трудностями, терпеть все больничные неприятности. Дети вроде не показывают своего одиночества, не просят домой, но очень часто после больниц у детей появляются энурезы, заикание, они становятся замкнутыми.

Страх вымышленных и сказочных героев

Часто, посмотрев страшный фильм перед сном, ребенок вскакивает ночью и будит родителей, говорит о том, что ему боязно и просит посидеть с ним. Родители не должны отказываться побыть со своим ребенком, поговорить с ним столько, сколько ему нужно, даже если они очень устали. Иногда бывает очень полезно посмотреть передачи, в которых рассказывают о том, как снимаются фильмы ужасов. Пусть ребенок увидит, что большинство из того, что происходит на экране, – игра актеров. Все это если и не избавит существенно от страха, но заметно ослабит его.

Страх животных

Страх животных очень распространен среди детей. Практически у всех детей имеется страх пауков. Одни из факторов, влияющих на появление боязни паука, – это страх боли. Пауки непонятны и неприятны внешне, они быстро бегают, имеют устрашающий вид, но самое главное – они могут укусить. Огромные пауки появляются в фильмах, мультфильмах, порождая все новые страхи. Но если дети знают о существовании тарантулов, родители должны объяснить им то, что они не живут в нашей местности.

Так же дети боятся собак. Страх собак чаще всего ситуативный или внушенный. Если ребенок просто видит, что собака кого-то укусила или облаяла, это еще полбеды, но если при этом «сердобольная» бабушка сказала: «Посмотри, как бывает, не подходи к собакам – искусают, покалечат», тут уже можно прогнозировать появление довольно сильного страха, который в дальнейшем будет сильно мешать жить.

Страх потеряться

Одна из разновидностей страха одиночества – страх потеряться. Особенно он владеет детьми, уже потерявшимися однажды. Дети, пережившие этот шок, иногда

месяцами после этого случая не отходят и не отпускают маму. Можно выявить очень много разных причин, если подойти к каждому случаю страха одиночества отдельно. Это и неуверенность в своих действиях из-за гиперопеки родителей, и неврозы страха темноты и замкнутого пространства, и ревность к старшим или младшим братьям и сестрам, и застенчивость, и возможная бессознательная боязнь разлуки с матерью, и т.д.

Причины детских страхов

Первая причина: некий вполне конкретный случай, событие, реально произошедший с ребенком. Такие страхи легче других поддаются коррекции, и если неприятные события не повторяются, то часто проходят сами собой. Далеко не у каждого ребенка, покусанного собакой или запертого в кабине лифта, развивается стойкий и заметный для окружающих страх.

Вторая причина возникновения детских страхов: особенности характера ребенка. Появлению и, главное, закреплению страхов, способствуют такие черты, как тревожность, мнительность, пессимизм, неуверенность в себе, чрезмерная зависимость от других людей (родителей, воспитателей, учителей), физическая и психическая незрелость, болезненность.

Третья причина: запугивающее воспитание. «Не будешь спать, тебя Баба Яга заберет!», «Не кричи, а то дядя шофер тебя увезет с собой!». Наверняка вы не раз слышали подобные «шедевры» педагогического воздействия. Если ваш ребенок достаточно смысленный и обладает крепкой нервной системой, он довольно быстро разберется в том, что мама, и папа часто врут ему, чтобы он был «послушным». А раз так, значит, врать можно. Возможен и другой вариант – ваш малыш вам действительно поверил. И каково теперь ему оставаться со своим страхом, к тому же еще один на один? Вы действительно хотите, чтобы ваш ребенок испытал это чувство? Гораздо лучше, в тех же воспитательных целях, сообщить ему, что его поведением недовольны вы лично, именно вы, а ни какая-то Баба Яга. В этом не будет лжи, и ребенок увидит, что вы им недовольны, самый значимый для него в этом мире человек – мать или отец.

Причина четвертая: тревожные родители. Очень часто ваш ребенок боится чего-то не сам по себе, а потому, что этого боятся родители. Для таких родителей мир вокруг их чада наполнен опасностями: «Не гладь собаку – укусит!». Если ребенок здоров и психически устойчив, он, скорее всего, привыкнув перестанет обращать на все это внимание, относясь к предостережениям взрослых как к привычному фону всей его жизни. Но беда в том, что наследственность и многократные повторения тоже способны сделать свое дело: у тревожных матерей, часто растут тревожные дети.

Причина пятая: детские фантазии. Мир фантазий – привычная среда обитания для малышей-дошкольников. Фантазия наших детей не имеет границ, малыш населяет мир созданиями своей фантазии, он, таким образом, структурирует его, делает понятным для себя. И от части управляемым. Только от части, потому что порождения его фантазии имеют обыкновение выходить из-под контроля, становиться непослушными и потому страшными. В любом случае ребенок сам творит свой мир и свои страхи.

Причина шестая: наличие другого, более серьезного расстройства. Если наряду со страхами у ребенка появляются и другие расстройства поведения: агрессивность, нарушение сна, заторможенность, тики или заикание – возможно, у него невроз, диагностировать и лечить который необходимо у специалистов. Если страхи малыша уж очень необычны по своему содержанию и способу их проявления, если ребенок слышит угрожающие ему голоса или видит что-то, чего не видят другие, это повод для серьезного беспокойства.