

## Почему и чего боятся дети?

*Консультацию подготовила педагог – психолог Ахмелкина Л.Н.*

Человеку свойственно чего-то бояться. А ребенку тем более: ведь его окружает такой огромный и пока еще неизведанный мир. Порой малыша может испугать то, что любому взрослому покажется абсолютно безопасным.

Страхи появляются у 40% детей и могут получить отголоски во взрослой жизни. Поэтому задача каждого родителя, воспитателя и педагога-психолога вовремя помочь ребенку справиться с его страхами.

Если вовремя ребенок не преодолеет свой страх, а взрослые ему не помогут в этом, то этот страх может перерасти в нервно-психические расстройства. Под влиянием страхов у детей дошкольного возраста может возникнуть состояние эмоционального перенапряжения, которое проявляется различными изменениями в поведении: заторможенность, импульсивность, непредсказуемые действия и др. Наличие устойчивых страхов говорит о том, что ребенок не способен справиться со своими чувствами, не может контролировать их.

Страх является наиболее опасной эмоцией. Это реакция на действительную или мнимую (но переживаемую как действительность) опасность. Организм человека устроен так, что борьба со страхом не может продолжаться долго. На биологическом уровне реакция на страх – выделение в кровь большого количества адреналина, вызывающего в организме человека гормональный взрыв. На психологическом уровне – это боязнь ситуаций (предметов, людей, событий), влекущих за собой выделение данного гормона.

Страхи у детей появляются вместе с познавательной деятельностью, когда ребенок растет и начинает исследовать окружающий мир. Он развивается в социуме, и ведущую роль в воспитании играют взрослые. Поэтому от того, насколько грамотны будут наши слова и поведение, зависит психическое здоровье малыша.

### **Причины возникновения детских страхов**

Существует несколько причин возникновения страха.

Первая и наиболее понятная причина – **конкретный случай**, который напугал ребенка (укусила собака, застрял в лифте). Такие страхи легче всего поддаются коррекции. Но не у всех детей, покусанных собакой, развивается стойкий, заметный окружающим страх. Во многом это зависит от особенностей характера ребенка (тревожность, мнительность, неуверенность в себе, зависимость от других людей и т. д.). А эти черты характера могут возникнуть, если родители сами запугивают малыша: "Не будешь спать – заберет Баба-яга!"

Самые распространенные – это **внушенные страхи**. Их источник – взрослые

(родители, бабушки, воспитатели), которые непроизвольно, иногда слишком эмоционально предупреждают ребенка об опасности, часто даже не обратив внимания на то, что его напугало больше: сама ситуация или реакция на нее взрослого. В результате ребенок воспринимает только вторую часть фраз: "Не ходи – упадешь", "Не бери – обожжешься". Ребенку пока еще не ясно, чем ему это грозит, но он уже чувствует тревогу, и естественно, что у него возникает реакция страха, которая может закрепиться и распространиться на исходные ситуации. Такие страхи могут зафиксироваться на всю жизнь.

Еще одна из наиболее частых причин страха – **детская фантазия**. Ребенок нередко сам придумывает себе предмет страха. Многие из нас в детстве боялись темноты, где перед нашим взором оживали монстры и призраки, а из каждого угла на нас набрасывались чудища. Но каждый ребенок по-разному реагирует на такие фантазии. Кто-то сразу их забудет и успокоится. А у кого-то это может привести к непоправимым последствиям.

Чувство страха может сформироваться из-за **внутрисемейных конфликтов**. Очень часто ребенок чувствует вину за конфликты родителей или боится оказаться их причиной.

Нередко причиной страха становятся **взаимоотношения со сверстниками**. Если детский коллектив не принимает ребенка, его обижают, и малыш не хочет идти в детский сад, вполне вероятно, что он боится быть униженным. Это также может быть причиной распространения страхов среди детей.

Причина последняя – наличие более серьезного расстройства – **невроза**, которое должны диагностировать и лечить медицинские работники. Проявлением невроза можно считать те страхи, которые не являются нормой для данного возраста ребенка, или очень сильное проявление страхов, которые входят в понятие нормы.

### **Виды страхов**

Существуют три вида страхов. В основе классификации лежат предмет страха, особенности его протекания, продолжительность, сила и причины возникновения.

*Навязчивые страхи* – эти страхи ребенок испытывает в определенных, конкретных ситуациях, он боится обстоятельств, которые могут их за собой повлечь. К таким страхам относятся, например, страх высоты, закрытых и открытых пространств и др.

*Бредовые страхи* – самая тяжелая форма страхов, причину появления которых найти невозможно. Например, почему ребенок боится играть с какой-то игрушкой или не хочет надевать какую-то одежду. Их наличие часто указывает на серьезные отклонения в психике малыша. Однако не стоит торопиться ставить какой-либо "диагноз". Возможно, причина окажется вполне логичной. Например, он боится надевать определенные ботиночки, потому

что когда-то в них поскользнулся и упал, больно ударившись, и теперь опасается повторения ситуации.

*Сверхценные страхи* – самый распространенный вид. Они связаны с идеями фикс и вызваны собственной фантазией ребенка. В 90% случаев практикующие психологи сталкиваются именно с ними. Сначала эти страхи соответствуют какой-либо жизненной ситуации, а потом становятся настолько значимыми, что ни о чем другом ребенок думать не может.

К детскому сверхценному страху можно отнести страх темноты, в которой детское воображение поселяет ужасных ведьм, оборотней и призраков, сказочных персонажей, а также страх потеряться, нападения, воды, огня, боли и резких звуков.

Страх - это эмоция, которая может возникнуть в любом возрастном периоде. Исследования подтверждают, что страхи наиболее успешно подвергаются психологическому воздействию в старшем дошкольном возрасте, поскольку они во многом носят возрастной преходящий характер. В дошкольном возрасте страхи наиболее успешно подвергаются психологическому воздействию, поскольку они еще не завладели характером ребенка и чаще всего носят возрастной характер.

