

## Детские страхи: психологическая помощь родителям (часть 1)

1. Функции страха как эмоции
2. Какие бывают страхи
3. Возрастные страхи дошкольников
4. отличие страха от фобии

**Детские страхи** – это не бессмысленная и не лишняя эмоция, это сигнал для взрослого (обрати внимание и что-то сделай)

Людей не боящихся вообще, никогда и ничего не бывает.

Не следует с эмоцией страха только бороться, но на нее следует обратиться внимание.



Взрослый свои страхи может подавить, так как считает эту эмоцию неправильной, обычно взрослый считает стыдным бояться.

У ребенка еще нет запрета на эмоции, и поэтому он боится.

**Эмоция страха** одна из фундаментальных эмоций и она присуща не только человеку, но и животным.

### Функции страха

#### **Стабилизирующая**

Страх – это своеобразное средство познания окружающей действительности, ведущее к более критичному и избирательному отношению к ней (А.И. Захаров)

#### **Охранительная**

Страх защищает ребенка от излишнего риска, уводит от опасностей, обеспечивает самосохранение (В.В. Лебединский)

#### **Регулирующая и адаптационная**

Детские страхи становятся важным звеном в регуляции поведения ребенка и имеют положительное адаптационное значение (Б.Д. Карвасарский)

### Какие бывают страхи?

- **Биологические** – то что нам осталось от предков, страх животных, страх высоты, страх глубины, природных явлений, страх за свою жизнь.
- **Социальные** – человек осознает себя как часть социума, страх непринятия, что я буду неинтересен, не важен другим людям. Возникает в подростковом возрасте. Что меня не будут слушать, страх потерять друзей, не иметь друзей.
- **Экзистенциальные** – человек осознает себя как часть вселенной, я единица всего человечества. Страхи связанные с экологией, вселенских катастроф, страх конца света. Страхи более глобальные, когда человека начинает осознавать себя частью большой системы. И опасается уже за эту глобальную систему.

**Возрастные (нормативные) страхи** - это страхи, которые присущи большинству детей того или иного возраста.

### Признаки возрастных страхов

- Страхи кратковременны, проходят за 3-4 недели, если не подкрепляются внешними обстоятельствами, такими как поведение родителей, сверстников или др. обстоятельствами.
- Обратимы – какое-то время ребенок боится Бабу-Ягу, Кошечу Бессмертного, а потом может воспринимать даже как положительных персонажей.
- Эти страхи исчезают с возрастом, они существенно не влияют на характер, поведение и взаимоотношения с окружающими людьми.
- И не затрагивают глубоко ценностные ориентации человека.

### Возрастные страхи

- Дети до 5-ти лет – обычно испытывают биологических страхи, то что нам досталось «в наследство» от природы в ходе эволюции.
- **В возрасте 4-5 лет – первый пик страх смерти (также естественный страх)** Например, ребенок столкнулся со смертью домашнего питомца, увидел конечность жизни, и возникает страх, а вдруг это со мной может произойти, а вдруг с моими близкими может это произойти.
- Чего чаще боятся маленькие дети – чудищ, монстров. Откуда это берется? ребенок не может справиться с осознанием собственной смертности, ему невыносимо это осознание. И тогда он отделяет этот страх от себя и персонифицирует его, и он боится какое-то чудище, бабайку под кроватью.
- Еще откуда берутся страхи? Ребенок начинает осознавать свою агрессию по отношению к родителям. Где-то к 5-ти годам границы меняются. Родители откликаются на каждое желание маленького ребенка. Ребенок взрослеет, устанавливаются новые границы и ограничения. И родители не бегут тут же исполнять его желания, а они выстраивают еще и запреты. Появляется можно и нельзя. И у ребенка появляется: я люблю маму и папу, но они начинают что-то запрещать, ставить границы, и я вместе с любовью начинаю испытывать агрессию. Не всегда это осознается ребенком. Но какие-то другие чувства негативные по отношению к любимым людям. Чувства очень противоречивые. И тогда вынести это очень тяжело и у ребенка происходит отделение этой агрессии от себя. Это может быть Баба-яга, и это тоже выражается в некий страх. Не стоит пугать ребенка бабайками, чудищами, монстрами. Т.е. мы пугает ребенка смертью. Психологически это так происходит.
- У старших дошкольников и младших школьников – остаются биологические страхи (7 лет это еще один пик страха смерти, боязнь заболеть чем-то страшным) и добавляются страхи социальные. Ребенок выходит в социум. Часто- страх быть осмеянным, отвергнутым, не найти друзей, страх негативной оценки.

### Отличие страха от фобии.

Фобия – в отличие от «нормальных» страхов, это закрепившийся страх, который не соответствует возрастной шкале (по возрасту мы этот страх уже должны были пережить) и закрепился настолько, что мешает человеку функционировать. Например, боязнь темноты на улице у взрослого человека может вызывать некий уровень тревоги, а вот боязнь темноты в собственной квартире по непонятным причинам может считаться фобией.

Если страх принимает **невротическую форму, патологическую норму**, то для них характерны следующие симптомы.

- Длительное или постоянное течение (страх не прошел в течение 3-4 недель, ребенок живет со страхом очень долго)
- Большая эмоциональная интенсивность и напряженность
- Болезненные ощущения
- Наличие других невротических симптомов – грызение карандашей, ногтей, накручивание волос на палец, возможно ребенок переживает какие-то страхи. Невротические страхи связаны с родителями, мы передаем своим непроработанные страхи нашим детям.
- Невротические страхи способствуют дезадаптации, он испытывает напряжение при общении с людьми, со своими сверстниками, с родителями, не может нормально посещать обычные секции, детский сад не доставляет удовольствия, любимые занятия тоже.
- Если страх перешел в невротическую форму относительная трудность в плане устранения. Нужен специалист психологи, психотерапевт, может быть понадобится консультация психиатра. Нужна глубокая диагностика, терапевтическая работа.

Материал подготовил

Педагог-психолог

Воскресенская Елена