Консультация для воспитателей

Детские страхи: виды, причины, способы борьбы с детскими страхами.

Страх – это острое эмоциональное специфическое состояние, особая чувствительная реакция, проявляющаяся в опасной ситуации. Страх вызывается всегда конкретной и близкой, уже наступившей опасностью. (А. Спиваковская).

Страх – аффективное (эмоционально заостренное) отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия человека. Страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определенными физиологическими изменениями ВНД, что отражается на частоте пульса и дыхания, показателях артериального давления, выделения желудочного сока. (А.И.Захаров).

Различают возрастные и невротические страхи.

Возрастным страхам подвержены практически все дети. Наиболее ярко они проявляются у эмоционально чувствительных детей как отображение особенностей их психического и личностного развития.

Причины возникновения:

- наличие страхов у родных и близких, большая часть которых передается неосознанно (однако есть и внушаемые страхи: Баба Яга, гуси-лебеди, пауки и другие персонажи, которыми родители обычно запугивают детей, чтобы добиться их послушания);
- тревожность в общении с ребенком;
- большое количество запретов;
- многочисленные нереализуемые угрозы взрослых;
- психологическая травма – испуг, шок;
- нервно-психические перегрузки матери как следствие вынужденной подмены семейных ролей;
- конфликтные ситуации в семье.

Невротические страхи – результат длительных и неразрешимых переживаний или острых психических потрясений, нередко на фоне болезненного перенапряжения нервных процессов (обычно это страхи темноты, одиночества, животных), а также недостаточной уверенности в себе, отсутствия адекватной самооценки, психологической защиты, наличия многочисленных страхов.

Такие неврозы оказывают неблагоприятное влияние на формирование характера и личности ребенка. Для них свойственны эмоциональная интенсивность и напряженность, длительное течение, постоянство, избегание объекта страха, а также всего нового и неизвестного, относительная трудность устранения страхов.

Детский невроз страха имеет разнообразные патологические проявления, в частности *ритуалы, нередко шокирующие окружающих*. Собственно, по их наличию в быту и определяется детский невроз.

Страх условно делится на ситуативный и личностно-обусловленный.

Ситуативный страх. Возникает в необычной, крайне опасной, шокирующей взрослого и ребенка обстановке (при нападении собаки). Часто проявляется в результате психического “заражения” паникой группы людей, тревожных предчувствий членов семьи, конфликтов и жизненных неудач.

Личностно-обусловленный страх. Появляется в незнакомой обстановке, при новых знакомствах и предопределен особенностями характера (повышенной мнительностью).

Такие страхи можно условно разделить на врожденные или приобретенные.

Врожденные (или возрастные) страхи сопровождают определенный возрастной период развития. После 3 лет у детей бурно развивается фантазия, воображение, образное мышление; при этом они очень наивны и легковнушаемы. Маленькие дети могут бояться всего: любого резкого звука, темноты, игрушки. И даже если взрослому кажется, что ребенок благополучно пережил какую-либо пугающую его ситуацию, можно ожидать, что, спустя несколько дней, или даже недель у него все же появятся страхи.
Дети 6-7 лет начинают бояться смерти – своей или своих близких. Ребенок, осознавая, что человек смертен, страшится любого стихийного бедствия – грозы, урагана, пожара, которые ассоциируются у него с угрозой для существования.

Одна из причин *приобретенных страхов* – реально происшедшее событие. Например, ребенок боится заходить в лифт, потому что он раньше застревал в нем, испытав при этом ощущение беспомощности, страха, ужаса. Также страх может быть связан с конкретными объектами, лицами – возникает боязнь отрицательных персонажей и “нехороших” людей. Такого рода страхи легче других поддаются коррекции, а если неприятные события не повторяются, то нередко они уходят сами собой.

Еще одна причина – запугивание.
У детей из конфликтных семей страхи животных, природных стихий, заболеваний, смерти встречается чаще, чем у их сверстников из благополучных семей, им чаще снятся кошмары.
Дополнительный источник страхов – телевизор, поэтому обращайте внимание на то, какую информацию ребенок получает из новостей и других передач, как реагирует на нее. Не следует недооценивать детскую психику и литературных произведений. Чем меньше ребенок, тем большее впечатление они на него производят. Именно поэтому, когда вы решите почитать малышу новую сказку, постарайтесь заранее познакомиться с ее содержанием.

Страхи также можно делить на реальные и воображаемые, острые и хронические. *Реальные и острые страхи* предопределены ситуацией, а *воображаемые и хронические* – особенностями личности.

Детские страхи: норма и патология

Говоря о детских страхах и их проявлениях, необходимо понять, что считать нормой, а что патологией. В отечественной и зарубежной психологии выделено 29 страхов, которые могут испытывать дети от рождения до 16-18 лет. Что же можно считать нормой детских страхов?

В таблице “Детские страхи” приведены данные исследований М.Кузьминой для каждой половозрастной группы.

№	Название страха	*Мальчики*										*Девочки*									
		Возраст, лет																			
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Остаться дома в одиночестве				*	*									*	*		*	*		
2	Нападения			*	*	*									*	*	*	*	*	*	
3	Заболеть и заразиться							*	*	*				*		*					*
4	Умереть				*	*									*	*					
5	Смерть родителей					*	*	*								*	*	*			*
6	Чужих людей	*			*							*	*		*						
7	Потеряться	*	*										*								
8	Мамы и папы			*										*	*						
9	Наказания				*		*	*	*		*	*				*	*		*		*
10	Бабы Яги, Кощея, Бармалея, др.	*	*	*								*									
11	Опоздать в школу					*	*	*								*	*	*			
12	Перед тем как заснуть	*		*						*			*	*							
13	Страшных снов		*		*			*		*	*	*	*	*		*					*
14	Темноты	*	*		*								*			*		*			
15	Животных: волка, змею, паука		*		*					*				*		*	*	*	*	*	*
16	Транспорта: самолетов, машин			*					*					*					*		
17	Бури, наводнения, землетрясений	*				*	*								*	*		*	*		
18	Высоты			*		*	*		*						*	*			*	*	*
19	Глубины						*		*			*			*	*			*	*	*
20	Тесных маленьких помещений					*				*	*			*							
21	Воды		*										*	*		*		*		*	
22	Пожара		*			*		*	*			*			*		*		*	*	
23	Огня	*											*			*				*	
24	Войны				*		*		*	*					*		*		*	*	
25	Больших помещений, улиц							*		*		*		*			*		*		
26	Врачей	*			*				*		*	*			*	*		*		*	
27	Уколов	*		*		*					*				*	*	*			*	
28	Боли					*			*		*			*	*	*		*		*	*

29	Резких, громких звуков					*	*			*							*	*			

Особо сложным – “кризисным” периодом, как можно увидеть из таблицы, является 7-летний возраст.

Следует также обратить внимание на другие “кризисные” возрасты: 3-4 года (общее количество страхов у мальчиков снижается, а у девочек – возрастает), 11-12 лет.

ВИДЫ СТРАХОВ

Навязчивые страхи:

- Гипсофобия – страх высоты,
- Клаустрафобия – боязнь закрытого пространства,
- Агорафобия – боязнь открытого пространства,
- Ситофобия – боязнь принимать пищу и т.д.

Бредовые страхи – это страхи, причину появления которых найти не удается. Например, почему ребенок боится ночного горшка, отказывается принимать ту или иную пищу (фрукты, овощи или мясо), боится надеть тапочки или завязать шнурки. Бредовые страхи часто указываю на серьезные отклонения в психике, могут служить началом развития аутизма. Дети с бредовыми страхами должны лечиться в клиниках неврозов и больницах.

Сверхценные страхи, связанные с некоторыми идеями (как говорят, с идефиксациями), первоначально соответствуют какой-либо жизненной ситуацией, а потом становится столь значимыми, что ни о чем другом ребенок думать уже не может. К таким страхам относятся социальные страхи: боязнь выступать у доски, заикание.

Детские сверхценные страхи считаются по праву самыми распространенными, именно с ними в 90% случаев сталкиваются практикующие психологи. На этих страхах дети часто “застревают”, и вытащить их из них подчас бывает очень сложно. К опосредованному детскому сверхценному страху смерти можно отнести: страх темноты, в которое детское воображение поселяет ужасных ведьм, оборотней и призраков; страх сказочных персонажей, а также страхи потеряться, нападения, воды, огня, боли и резких звуков.

Выявление страхов

Выявить наличие страхов у ребенка старше трех лет можно с помощью беседы: вопрос – ответ. Вопросы должны быть доступными для детского понимания. Беседу следует вести неторопливо и обстоятельно, перечисляя страхи и ожидая ответа “да - нет” или “боюсь - не боюсь”. Повторять основной вопрос (боишься или не боишься) следует только время от времени, тем самым, избегая непроизвольного внушения страхов.

Фамилия, имя ребенка_____

Дата обследования _____№ группы _____

Скажи, ты боишься или не боишься:

1. когда остаешься один
2. нападения
3. заболеть, заразиться
4. умереть
5. того, что умрут твои родители
6. каких-то людей
7. мамы или папы
8. того, что они тебя накажут
9. бабы Яги, Бармалея, чудовищ, сказочных персонажей
10. опоздать в детский сад/школу
11. перед тем как заснуть
12. страшных снов (каких именно)
13. темноты
14. волка, медведя, собак, пауков, змей (страхи животных)
15. машин, поездов, самолетов (страхи транспорта)
16. бури, урагана, наводнения, землетрясения, (страхи стихии)
17. когда очень высоко (страх высоты)
18. когда очень глубоко (страх глубины)
19. в тесной маленькой комнате, помещении, туалете, автобусе переполненном (страх замкнутого пространства)
20. воды
21. огня
22. пожара
23. войны
24. больших улиц, площадей
25. врачей (кроме зубных)
26. крови (когда идет кровь)
27. уколов
28. боли (когда больно)

29. неожиданных резких звуков, когда что-нибудь внезапно упадет, стукнет (боишься и вздрагиваешь при этом).

При стереотипном отрицании всех страхов нужно добиваться развернутых ответов типа “Не боюсь темноты”. Взрослый, задающий вопросы должен сидеть рядом с ребенком, а не напротив, не забывая периодически подбадривать его и хвалить за то, что он говорит правду. Лучше задавать вопросы по памяти, только иногда заглядывая в список.

Излишне тревожным, замкнутым, стеснительным детям вопросы можно задавать выборочно (иногда сложно задавать 5 вопрос).

ПРЕОДОЛЕНИЕ ДЕТСКИХ СТРАХОВ

Работа по коррекции по преодолению страхов у детей дошкольного возраста, должна вестись комплексно, с использованием разнообразных средств и методов психологического воздействия (игротерапия, сказкотерапия, проективные методы, методы релаксации и саморегуляции).

Снятие страхов

За решение проблемы нужно браться осторожно. Очень многие трусишки, не желая представать перед окружающими в невыгодном свете, наотрез отказываются признаваться в том, что им бывает страшно.

“Лобовая атака” тут ничего не даст. Лучше “зайти с тыла”: затеять игру, наделив её главного персонажа нужным качеством. Пусть это будет Зайчишка-Трусишка. В русских сказках заяц почти всегда бывает боязливым, так что ваш ребенок сочтет это вполне естественным и не заподозрит подвоха. В игре ребенок предстает гораздо большим смельчаком, чем в жизни. Если он поверит в себя и хотя бы в игре победит свои страхи, перекинуть мостик от вымысла к реальности будет гораздо легче, ведь игра - это не пассивные одинокие мечтания, а активная совместная деятельность, а признание окружающих окрыляет ребенка.

Большинство детей охотно включится в игру. Но будут и такие, которые под разными предлогами отказываются (не хочу, не интересно). Обычно так реагируют дети, у которых имеются фобии – патологические страхи, либо гордые, закрытые дети.

Разумеется, и на этом этапе следует избегать излишнего давления на ребенка. Не превращайте игру в унылую обязанность, пусть ребенок с нетерпение ждет следующей игры. Не торопитесь проиграть все сразу. Лучше двигаться вперед потихоньку, тогда ребенок осмыслит и поймет происходящее.

Пусть ребенок изображает того или иного персонажа не при помощи куклы, а сам. К играм можно привлекать и других детей, но только в том случае, если ваш ребенок не будет стесняться показывать им свой страх.

СТРАХ ТЕМНОТЫ

Один из самых распространенных страхов у дошкольников. Да и среди взрослых найдется немало таких, которым темнота внушает опаску. Сколько из нас, входя в

темную комнату, немедленно включает свет или даже оставляет его включенным, уходя из дома.

Если ребенок боится темноты, то ни в коем случае не нужно заставлять ребенка засыпать в темной комнате. Это можно делать только с его согласия. Среди родителей бытует мнение, что сон с включенной люстрой вредит психике ребенка, чем ежевечерний стресс. Многие это и стрессом не считают (пусть привыкает!). Хотя потом при беседе с психологом ребенок рассказывает, какими чудовищами населена для него темнота – даже взрослого прошибает холодный пот.

Ни в коем случает, не насилуя волю ребенка, следует предлагать ему различные игры, в которых он незаметно преодолеет ***страх темноты.***

1. Игра "Кукольные прятки" **для детей 4-6 лет.**

В этой игре прячутся не дети, а игрушки. Причем некоторые прячутся в освещённом помещении, а некоторые – в тёмном (днём – в комнате с плотно задвинутыми шторами, вечером – при включённом ночнике). За игрушку, найденную в темноте, даётся больше очков, чем за лежащую на свету. Поначалу подыгрывайте ребёнку, оставляйте игрушки на видном месте.

2. Игра "Смелый разведчик" **для детей 5-8 лет.**

Можно играть в компании, а можно вдвоём со взрослыми. Лучше вплести эпизод про смелого разведчика в развёрнутую игру в войну, чтобы всё получилось естественнее и интересней. В какой-то момент ребёнок (называемый, своим именем) получает задание сходить ночью в разведку. В затемнённом помещении раскладывается оружие, принадлежащее врагу. Ребёнок должен сосчитать и доложить командиру. Командир награждает его медалью за отвагу.

ОТЫГРЫВАНИЕ СТРАШНЫХ СНОВ

Многие дети не любят засыпать в темноте (и даже вообще засыпать), поскольку боятся ночных кошмаров. А многие родители, зная, что ребенка мучают ночные кошмары, избегают разговоров о них, надеясь, что ребенок постепенно забудет о них.

На самом деле, таким образом, подготавливается почва для развития неврозов. Ночные кошмары воспринимаются маленькими детьми как нечто совершенно от них независящее, а потому грозное и могущественное

В дошкольном возрасте дети еще не могут сказать себе во сне, что это сон, и даже заставить себя усилием воли проснуться. Они полностью во власти своего сна, и взрослые, оставляя малышей наедине с воспоминаниями о ночных кошмарах, обрекают его на очень серьезные страдания. Многих детей страшные образы, привидевшиеся во сне, преследуют долгие годы.

Поэтому родителям нужно осторожно вытаскивать эти ужасы на свет Божий: побуждать ребенка рассказывать свои сны, рисовать их, разыгрывать их в сценках.

Очень важно, чтобы вы, с одной стороны, активно сопереживали малышу, с другой стороны – не зацикливались на его переживаниях, а старались поскорее перевести обсуждение в игру, вызвать у ребенка улыбку и смех.

Подмечайте смешные детали в его рисунках; придумывайте смешные повороты сюжета в сценках; пользуйтесь тем, что во снах много нелепого, абсурдного; постепенно уводите ребенка от точного воспроизведения плохого сна к более благополучному варианту. Например, во сне не смог убежать от чудовища, проснулся с диким криком, а в рисунке и в сценке пусть натянет леску и чудовище покатится кубарем, визжа как поросенок.

Поскольку сны у каждого человека свои, выдать единый рецепт их обыгрывания невозможно.

Пример: 5-летний Антон боялся некой “тёти королевы”, которая не раз являлась к нему во сне. Рассказывать про нее он не мог. Рисовать тоже поначалу отказывался. Тогда мама, по совету психолога, предложила ему: “Давай я нарисую сама, ты только будешь мне подсказывать, правильно ли я представляю”. Антоша согласился и понемногу втянулся в этот процесс, начал подсказывать все более охотно. Если вдруг он затруднялся, не мог вспомнить какую-то деталь сна, мама просила придумать или предлагала свой вариант. Естественно, “тетя королева” получилась на рисунке не очень-то страшной. Потом ему было предложено нарисовать ее во дворце, и он с удовольствием раскрашивал ее трон.

СТРАХ СКАЗОЧНЫХ ПЕРСОНАЖЕЙ

Один из самых распространенных страхов, причем в последнее время он встречается особенно часто и приобретает тяжелые формы. Ничего удивительного здесь нет: нынешнее искусство для детей нельзя назвать щадящим. Дети часто смотрят не только мультфильмы, в которых действуют монстры, роботы-убийцы, вампиры, зомби, но и боевики, триллеры и фильмы ужасов. Если добавить к этому компьютерные игры, герои которых тоже мало похожи на добродушных мишек и задумчивых осликов, то можно лишь поразиться такой нагрузке на психику.

Поэтому даже к такому вроде безобидному детскому развлечению, как просмотр мультиков сейчас следует относиться очень осторожно. Если ребенок подвержен страхам, не следует разрешать ему подпитывать свою фантазию образами монстров – даже если он этого требует (среди детей нередко встречаются такие, которые, замирая от страха, не могут оторваться от экрана, когда там показывают ужасы).

Не стоит забывать и о том, что страх сказочных персонажей и чудовищ подчас маскирует боязнь чересчур строгих, авторитарных или грубых родителей. В этом случае вам придется менять свое поведение, иначе положительных сдвигов не будет. Попробуйте посмотреть на себя со стороны.

Литература:

1. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей, Союз, С.-Пб,2000.
2. Шишова Т.Л. Как помочь ребенку избавиться от страхов. Речь, С.-Пб., 2007.
3. https://infourok.ru/konsultaciya-dlya-vospitateley-detskie-strahi-1696237.html

ПАМЯТКА ДЛЯ ЕДАГОГОВ.

СОВЕТЫ ПЕДАГОГАМ: ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК БОИТСЯ

- ✓ Нельзя оставлять без внимания жалобы малыша, следует относиться к ним с пониманием, каким бы беспочвенным не казался его страх.

- ✓ Следует поговорить с воспитанником о его страхах. Лучше делать это в спокойной обстановке, посадив малыша на колени, или сесть рядом с ним. Беседу следует вести неторопливо и обстоятельно, перечисляя страхи и ожидая ответа "да" – "нет" или "боюсь" – "не боюсь". Повторять вопрос о том, боится или не боится ребенок, надо только время от времени. Тем самым можно избежать непроизвольного внушения страхов. Во время беседы взрослый должен подбадривать и хвалить ребенка, а также не стоит зачитывать список страхов с листочка.

- ✓ Попробовать переубедить ребенка. Важно не уменьшать страх, не придавая ему значения, не говорить малышу о том, что все это глупости. Надо поделиться с воспитанником своим опытом, рассказать о том, чего вы боялись в детстве и почему, и обязательно о том, как вы перестали бояться.

- ✓ Сочинить вместе с ребенком сказку или рассказ на тему его страха. Конец истории должен быть обязательно о том, как герой побеждает страх.

- ✓ Нарисовать страх – это самый распространенный и действенный метод борьбы с ним. После того как ребенок нарисует, следует сжечь бумажку с рисунком, и обязательно объяснить малышу, что страха больше не существует, что вы его сожгли, и он больше никогда не побеспокоит его. Пепел от сожженной бумажки нужно развеять. Делать все это необходимо вместе с воспитанником, не

забывая все время хвалить его, говорить, какой он смелый и большой, какой молодец, что смог победить страх.

- ✓ Использовать игру или инсценировки. Это лучше делать в группе детей. Родители могут закрепить достигнутые результаты дома, повторив задание вместе с ребенком. Но не стоит заставлять детей, это может спровоцировать еще больший страх.

- ✓ Организовать общение ребенка со сверстниками, у которых тоже есть страхи. Малыш будет ощущать моральную поддержку, новые знакомства помогут ему отвлечься от своих мыслей.

- ✓ Все виды коррекции стоит применять в комплексе.