

Детские страхи – это проблема для родителей или ступень познания?

Социальный педагог ГБОУ «Центр «Дар»

Бекшаева С.В.

Многие родители переживают из-за того, что у их детей возникают страхи. Однако важно понимать, что детские страхи являются естественной реакцией на изучение, познание окружающего мира и обусловлены определенным возрастом и уровнем психического развития. Если у ребенка отсутствуют страхи, характерные для его возраста, это может свидетельствовать о задержке в психическом развитии.

У детей дошкольного возраста страхи возникают гораздо чаще, чем у старших детей. Каждому возрастному периоду присущи свои особенности и типичные страхи. Например, у младенцев могут быть страхи перед резкими звуками и большими предметами.

В возрасте 7 месяцев дети могут переживать, когда их отделяют от матери, особенно у девочек до 2,5 лет и у мальчиков до 3 лет.

Страх перед незнакомыми людьми, особенно женщинами, непохожими на мать, появляется в 8 месяцев и часто исчезает к 2 годам, если нет негативного воздействия, такого как госпитализация или травмы.

В возрасте 2 лет дети могут испытывать страх перед резкими звуками, болью, высотой, животными, транспортом, а также боязни темноты.

В 3 года появляется страх перед наказанием, который может ослабеть, если ребенок может выразить свои чувства, а отец активно участвует в воспитании, не подавляя личности ребенка.

С трех до пяти лет дети могут испытывать страх перед сказочными персонажами, болью, неожиданными звуками, водой, транспортом, одиночеством, темнотой и замкнутыми пространствами, особенно если родители слишком строго воспитывают их.

В возрасте 6 лет у детей может возникнуть страх перед смертью и боязнь несчастных случаев.

Дошкольники очень восприимчивы к семейным конфликтам, что может усиливать их страхи. Также страхи могут возникать во время хирургических операций или болезни взрослого члена семьи.

В возрасте 7-8 лет дети обычно меняют свои страхи, и возникают новые – например, опоздание, плохие оценки или страх неуспеха.

У подростков страхи редко проявляются, но они могут ощущать общее чувство тревоги. Такие временные, возрастные страхи не требуют борьбы, а лишь поддержки и принятия со стороны взрослых.

Однако существуют и другие страхи, известные как «невротические», которые могут быть вызваны психологическим стрессом, травмами, конфликтами в семье или высокой тревожностью родителей. Эти страхи не исчезают сами по себе, им требуется изменение методов воспитания и помощь специалистов, таких как психолог, психотерапевт или даже психиатр.

Игровые методы коррекции, такие как «Рисование страхов» или придумывание сказочных историй с позитивным развитием событий, могут помочь преодолеть страхи.

Признаками того, что ребенок испытывает страх, являются проблемы с засыпанием, беспокойный сон с кошмарами, боязнь темноты и низкая самооценка.

Для предотвращения появления страхов следует:

- не оставлять ребенка в незнакомых темных помещениях;
- избегать запугивания ребенка фразами о похищениях или укусах собак;
- преодолеть собственные страхи, которые можно передать своему ребенку (боязнь смерти, собак, самолёта и т.д.);
- превращать злых героев в добрых: Баба Яга подобрела, а злодей исправился.
- подготовить ребенка заранее к детскому саду или школе;
- учитывать эмоциональную чувствительность, впечатлительность и хорошее воображение ребенка, способствовать повышению его самооценки.

Чтобы помочь ребенку, столкнувшемуся со страхами, можно использовать следующие подходы:

1. Понять причину страха.
2. Предложить ребенку нарисовать свои страхи или придумать сказки, где он является смелым и сильным.
3. Если у него страх перед темнотой или замкнутым пространством, предложите зажечь ночник, оставить открытой дверь или положить в постель любимую игрушку.
4. Обучать преодолевать страхи через игры, рисование, постановку ситуаций (например, играть в больницу для тех, кто боится врачей, или в разведчиков для тех, кто боится темноты).
5. Поощрять развитие самостоятельности, давая ребенку понять, что он способен на многое.
6. Преодоление страхов требует терпения и поддержки со стороны родителей. Важно не выражать негодование, не наказывать и не вызывать стыд, связанный со страхами.
7. Следует помнить, что ребенок еще не в полной мере умеет контролировать свои действия, поэтому убеждения важнее, чем строгие указания.
8. Не следует запугивать ребенка (иногда это происходит ненамеренно).
9. Не стоит злоупотреблять просмотром фильмов или чтением сказок.
10. Самое главное – проявить терпимость и помнить, что родителям по силам смягчить страхи ребенка. В противном случае это может привести к проблемам, связанным с усилением тревожности, изоляцией и даже неврозами в дальнейшем.

Использованные источники:

1. Баркан А.И. Практическая психология для родителей, или Как научиться понимать своего ребёнка. – М.: АСТ-ПРЕСС, 2000. – 423 с.
2. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей – СПб.: Речь, 2005. – 320с.