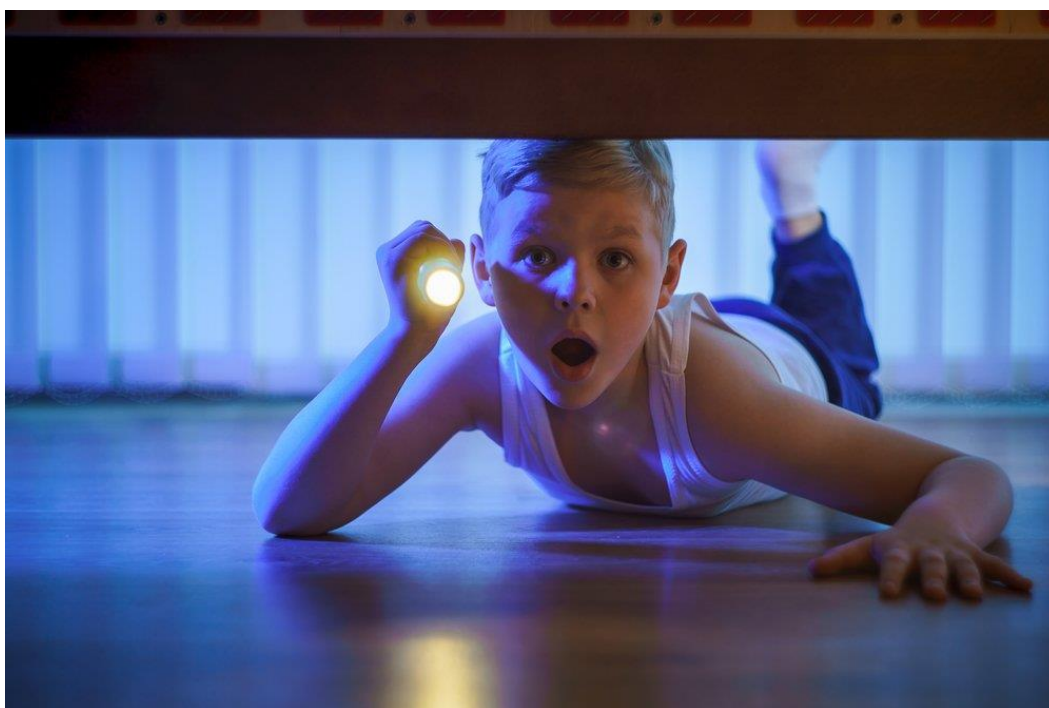


Страхи детей: причины и последствия

Консультация педагога-психолога МАДОУ № 9 А.А.Калмыковой

Психика детей более уязвима, чем психика взрослых. Они острее переживают многие травмирующие события и отличаются большей впечатлительностью. Дети могут бояться того, что у взрослых часто вызывает недоумение или насмешку, например, воображаемых чудовищ под кроватью или в шкафу, мультипликационных персонажей или конкретных жизненных ситуаций. Страхи являются основной причиной развития фобий во взрослом возрасте.

Распространенные страхи у детей



Базовые причины любого страха — угроза жизни и ценностям человека. Разумеется, дети, вынужденные расти в зонах боевых действий или атмосфере семейного насилия, имеют вполне конкретные и обоснованные страхи, избавиться от которых можно лишь с помощью психотерапевта. У детей, в жизни которых все благополучно, могут возникать страхи, которые взрослым кажутся надуманными и нелепыми. Причиной развития страха может послужить психологическая травма, связанная с конкретной ситуацией или художественным произведением.

Большинство страхов у детей проходит со временем без какого-либо вмешательства специалистов. Некоторые из них вытесняются в подсознание, и таким образом, травма детства трансформируется в навязчивый страх. Фобия, связанная с животными или насекомыми, часто уходит корнями в неприятные ситуации, испытанные человеком в детстве. Иногда ребенка запугивают взрослые, предупреждая, что в наказание за провинность его может забрать представитель охраны правопорядка.

Детские страхи возникают не на пустом месте. Пожалуй, редко можно встретить ребенка или взрослого, который бы ничего не боялся. Но атмосфера повышенной тревожности или чересчур тревожные родители часто способствуют развитию страхов.

Многие из них со временем могут приобрести навязчивый характер и лишить человека уверенности в себе и собственных силах.

Причины детских страхов: травмы, впечатлительность и многое другое

Взрослые могут пугать ребенка неосознанно и без злого умысла. Многие часто слышали в детстве угрозы, что за плохое поведение их заберет «дядя милиционер», Змей Горыныч или другой реальный, или вымышленный персонаж. Предупреждения об опасности, вроде «упадешь», «поранишься» или «разобьешься» заставляют ребенка невольно усваивать тревожные схемы и впоследствии бояться высоты или получения травмы в результате падения.

Современный ребенок часто подвергается чрезмерной опеке со стороны родителей. Они уделяют ему больше времени, больше заботятся о его физическом и психическом здоровье, и, вместе с тем, испытывают больше тревоги за него. В результате он может вырасти нерешительным, неуверенным в себе и испытывающим страх перед опасностями окружающего мира.

Другая причина детских страхов — отсутствие внимания со стороны родителей. Ребенок, оставленный без внимания из-за занятости взрослых, часто вынужден расти под влиянием телевизора или мультфильмов. Образы, которые он видит на экране, могут вызывать страх и ночные кошмары. Если ребенок при этом не находит поддержки у значимых взрослых, то это может привести к серьезным психическим проблемам в будущем.

Страхи могут возникать в семьях, где к ребенку применяется физическое или психологическое насилие. Конфликтные отношения между родителями, агрессия по отношению к ребенку часто становятся причиной не только детских страхов, но и серьезных психических расстройств. Некоторые страхи могут мешать социальной адаптации ребенка, и в этом случае требуется помощь специалиста.

Детские страхи можно разделить на 3 вида:

- навязчивые страхи, проявляющиеся в определенных ситуациях и вызывающие панику. Со временем из навязчивого детского страха развивается фобия;
- бредовые страхи, связанные с конкретными предметами, игрушками или персонажами. Они могут быть не такими уж беспочвенными и часто имеют конкретную причину;
- сверхценные страхи, возникающие в воображении ребенка и прочно овладевающие им. Но в результате сверхценного страха ребенок не может думать ни о чем другом, и для избавления от него может потребоваться психологическая помощь.

Опасность детских страхов заключается в их негативных последствиях для психики. Их результатом могут стать трудности в общении, конфликты со сверстниками или социальная дезадаптация. Поэтому взрослые не должны оставлять их без внимания.

Последствия детских страхов и риск их перехода в фобию

Некоторые взрослые склонны не обращать внимания на детские страхи, не придавать им значения и считать чем-то несерьезным. Одновременно с этим у них вызывает недоумение нерешительность ребенка, его тревожность и неспособность самостоятельно принимать решения. Навязчивые страхи могут со временем перерасти в фобические расстройства, отрицательно влияющие на качество жизни человека.

Маленького ребенка может пугать сам факт страха. Поэтому он боится не только ситуации, но и быть непонятым и осмеянным. Необходимость скрывать собственный страх от взрослых приводит к необдуманным поступкам или неприятным ситуациям. Если страх вытесняется в подсознание, то и во взрослом возрасте человек не может объяснить его причину.

Задача взрослых, заметивших детский страх — выяснить его причину в спокойной обстановке, без обвинений и критики. Родителям следует сохранять максимальное спокойствие и уверенность, поскольку тревога передается ребенку. Детские страхи доставляют им не меньше неудобств, заставляя просыпаться по ночам и испытывать беспокойство за психику ребенка.

В детских психологических методиках часто применяются техники визуализации и материализации страха при помощи его рисования или сочинения сказки. Это помогает ребенку осознать свой страх и рассказать о нем. Постепенно травмирующая ситуация стирается и напряжение уходит. Научить малыша не бояться могут родители или детский психолог.

Взрослые имеют множество страхов, многие из которых могут передаваться ребенку. Последствия детских страхов могут выражаться в ограничении социальных контактов, отрицательном отношении к медицинским процедурам, лишать необходимого жизненного опыта. Меньше всего страха у ребенка, который растет в атмосфере взаимного доверия, одобрения и уверенности взрослых в собственных силах.