Детскиe страхи

Страх это базовая эмоция человека. Мы считаем, что страх, как и другие неприятные эмоции, такие как гнев, стыд, это отрицательно окрашенная эмоция, однако страх может иметь и положительное значение:

* страх мобилизует силы человека для активной деятельности, что необходимо в критической ситуации.
* страх помогает запоминать опасные или неприятные событие, и в последствии избегать потенциально опасных ситуаций.

Каждая, даже негативно окрашенная эмоция, выполняет свою определенную функцию. Эмоция страха имеет определяющее значение для психического развития ребенка. Страх несет «охранную функцию», защищает ребенка от излишнего риска, уводит от опасностей, обеспечивая самосохранение, регулирует и строит поведение ребенка.

Детские страхи – неотъемлемое явление нормального процесса психического развития и социальной деятельности ребенка.

В различном возрасте проявляются разные страхи, что зависит от процессов созревания и развития ребенка. Первичная эмоция страха наблюдается уже у новорожденного. Страх перед незнакомыми людьми возникает у ребенка на первом году жизни. Боязнь животных и темноты обычно появляется у детей после трех лет, достигая пика в четыре года. В этом возрасте дети боятся спать одни, просят не выключать свет. В возрасте от года до шести лет постепенно уменьшается боязнь резких звуков и незнакомых предметов, а страх перед воображаемыми ситуациями в возрасте пяти-шести лет заметно усиливается. В дошкольном возрасте преобладают мнимые (выдуманные, фантастические) страхи над реальными, в которых фигурируют фантастические образы из прочитанных сказок, фильмов, мультфильмов и т.п. В последующие годы значимость мнимых страхов снижается, а реальных – возрастает. Наиболее типичные возрастные страхи дошкольников:

* Младший дошкольный возраст (3-5 лет): одиночество, темнота, замкнутое пространство, отрицательные сказочные персонажи, маски, куклы, клоуны и придуманные родителями персонажи для устрашения или наказания детей. Меньше всего подвержены страхам мальчики 4 лет и девочки 3 лет. Чаще всего страхи возникают в результате ошибок воспитания (закрывают ребенка в темной комнате, оставляют одного дома), или же непредвиденных ситуаций (застряли в лифте, попали в аварию, укусила собака) или в случае лишения общения со сверстниками. Страх одиночества может возникнуть если родители используют в качестве наказания эмоциональное игнорирование ребенка.
* Старший дошкольный возраст (5-7 лет): количество страхов в этом возрасте возрастает, что связанно не столько с эмоциональным, сколько с когнитивным развитием дошкольников, с развитием их воображения. Преобладают страх смерти, тесно связанный со страхами нападения, темноты, сказочных персонажей, заболевания и смерти родителей, жутких снов, животных, стихии, глубины в воде, огня, пожара и войны, наказаний родителей, медицинских процедур, уколов, вида крови, врачей. С развитием способности к сопереживанию, чувства стыда, гордости усложняется психологическая структура страхов. У ребенка накапливается негативный и позитивный опыт поведения в различных ситуациях, а следовательно, формируется внутренняя оценка поступков и устойчивые формы поведения в ситуации переживания страха.

В дошкольном возрасте, как правило девочки обладают большим количеством страхов чем мальчики, в начальной школе ситуация меняется.

Что может являться предпосылкой к возникновению страхов:

* наличие большого количества страхов у родителей
* низкий уровень эмоциональной близости родителей
* высокий уровень тревожности в детско-родительских отношениях
* избыточное предохранение ребенка от опасностей и изоляция от общения со сверстниками
* недостаточная способность родителей воспринимать и понимать причины эмоционального состояния ребенка и неумение оказывать эмоциональную поддержку ребенку.
* большое количество запретов со стороны родителей того же пола, либо полное предоставление свободы ребенку родителем другого пола.
* многочисленные нереализованные угрозы со стороны родителей
* отсутствие возможности для ролевой идентификации с родителем того же пола (преимущественно у мальчиков)
* конфликтные отношения между родителями
* низкий уровень безусловного принятия
* если родители используют испуг в качестве воспитательного воздействия
* психические травмы ребенка, потрясение, сильный испуг
* «заражение» страхами при общении со сверстниками или взрослыми.

Также ребенок может неосознанно использовать страх как способ привлечения внимания родителей.

Детские страхи требуют коррекции, в том случае, если мешают нормальному функционированию психики.

Существует большое количество психокоррекции детских страхов. Как правило используются арт терапевтические методы коррекции, это сказкотерапия (чтение вместе с ребенком терапевтических сказок), изотерапия (рисование страхов с последующим уничтожением их и тп.), игротерапия (разные формы игры для проработки страхов), и даже такие как изготовление «противострашного» заклинания или защитного талисмана.

Неспецифичным, но при этом наиболее эффективным методом работы с детскими страхами, можно отнести коррекцию страхов посредством гармонизации детско-родительских отношений.