

Детские страхи и их происхождение



Страх можно определить как эмоционально насыщенное чувство беспокойства в ответ на реальную или воображаемую угрозу для жизни и благополучия. В ситуации явной опасности для жизни страх имеет инстинктивный характер и представляет собой оборонительную реакцию, средство защиты. В других случаях страх социально опосредован, то есть определяется жизненным опытом. Это страх перед какими-либо событиями, перед наказанием и осуждением, боязнь животных и фантастических чудовищ. Такие страхи также выполняют защитную функцию, выступая как средство самоконтроля и саморегуляции.

Детские страхи свойственны определенному возрасту, уровню психического развития, но они могут наблюдаться при некоторых заболеваниях, например, неврозах. В дошкольном возрасте страхи возникают чаще, чем в последующие годы. На всех возрастных этапах страхи более свойственны девочкам, нежели мальчикам.

Как же возникают и проявляются страхи?

У большинства новорожденных обнаруживаются инстинктивные формы защиты при внезапном приближении большого предмета или при громких звуках. Однако такая реакция быстро угасает. О страхе в подлинном значении данного слова можно говорить не ранее, чем ребенку исполнится полгода. В семь месяцев ребенок уже проявляет сильное беспокойство при продолжительном отсутствии матери. Лежащее в основе данного страха чувство беспокойства является осознанной реакцией, прообразом чувства тревоги в ситуации одиночества или прекращения эмоционально значимых связей с близкими людьми. Подобная форма беспокойства максимально выражена до двух с половиной лет у девочек и до трех лет у мальчиков.

В ряде случаев необходима квалифицированная психотерапевтическая помощь. По согласованию с психотерапевтом можно использовать некоторые несложные и доступные методы психологической коррекции. Детям пяти – десяти лет можно предложить нарисовать свои страхи, а потом сюжет о том, как можно их не бояться. Это помогает повысить уровень волевой саморегуляции и самообладания. Можно попросить детей сочинить сказочные истории на темы их страхов и разыграть их в семье или специально подобранной группе сверстников. Коррекционный эффект наиболее ощутим, если ребенок в игре изображает пугающий его образ, а боящегося – сверстник или родитель.

Устранение невротических страхов требует терпения и заинтересованности родителей. За страхи нельзя ругать, наказывать, стыдить, требовать их прекращения. Участие родителей в разрешении эмоциональных проблем детей, контакт с ними, взаимопонимание – необходимые условия преодоления детских страхов.

