

МБДОУ детский сад «Ёлочка» село Троекурово

Беседа с родителями  
на тему: «Детские страхи»

Воспитатель:  
Жердева А.В.

2013 г.

Нелегко найти человека, который бы никогда не испытывал чувство страха. Беспокойство, тревога, страх – такие же эмоциональные неотъемлемые проявления нашей психической жизни, как и радость, восхищение, гнев, удивление, печаль. Но при чрезмерной податливости к страхам, зависимости от них меняется поведение человека вплоть до «эмоционального паралича». Устойчивые страхи – это страхи, с которыми не может справиться ни ребёнок, ни взрослый, которые приводят к появлению нежелательных черт характера. Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления чаще всего исчезают бесследно. Если же они болезненно заострены или сохраняются длительное время, то это служит признаком неблагополучия, говорит о физической и нервной ослабленности ребёнка, неправильном поведении родителей, конфликтных отношениях в семье. Для того, чтобы воздействовать на ребёнка, помочь избавиться ему от страхов, родителям необходимо также знать, что такое страх, какую функцию он выполняет, как возникает и развивается, чего больше всего боятся дети и почему.

Известный физиолог И. П. Павлов считал страх проявлением естественного рефлекса, пассивно-оборонительной реакцией с лёгким торможением коры больших полушарий. Страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определёнными изменениями высшей нервной деятельности, отражается на частоте пульса и дыхания, показателях артериального давления, выделении желудочного сока. В самом общем виде эмоция страха возникает в ответ на действие угрожающего стимула. Существует 2 угрозы, имеющие универсальный и одновременно фатальный в своём исходе характер. Это смерть и крах жизненных ценностей, противостоящие таким понятиям, как жизнь, здоровье, самоутверждение, личное и социальное благополучие. Но и

помимо крайних выражений страх всегда подразумевает переживание какой-либо реальной и воображаемой опасности

Многие дети боятся темноты. Для предупреждения этого страха нельзя запира́ть ребенка в темной комнате в качестве наказания. Но если все-таки данный страх уже существует, тогда нужно показать ребенку тьму, которой он так боится, совершенно с другой стороны. Например, то, что во тьме очень красиво светятся звездочки и что она полна сказочным волшебством. Также темнота является лучшим местом для игры в прятки, для просмотра диафильмов. Когда ребенок засыпает, нужно включить мягкий свет, положить рядом с ним его любимую игрушку, можно бросить приоткрытой дверь. Можно сделать следующее: посоветуйте ребенку забежать на одну секунду в темную комнату, после чего вернуться назад в освещенное пространство. И так, постепенно, можно увеличивать время пребывания его в этой темной комнате. Но обязательным условием при этом должно быть то, что ребенок сам должен проявлять такую инициативу. В качестве исключения можно вместе с ребенком посидеть в темной комнате, а с помощью фонарика показать, что ничего страшного в ней нет и что кажущиеся ему чудовища являются на самом деле очертаниями мебели.

Гораздо более распространены внушённые детские страхи. Их источник - взрослые, окружающие ребёнка (родители, бабушки, воспитатели детских учреждений), которые непроизвольно заражают ребёнка страхом, тем, что излишне настойчиво, подчеркнуто эмоционально указывают на наличие опасности.

В результате ребёнок воспринимает только вторую часть фраз типа: «Не ходи – упадёшь», «Не бери – обожжёшься», «Не гладь – укусит». Ребёнку пока ещё не ясно, чем ему всё это грозит, но он уже распознаёт сигнал тревоги, и естественно, у него возникает реакция страха. Страх закрепился и распространился на исходные ситуации.

Иначе обстоит дело у детей с эмоциональными трудностями. Их страх вначале не связан с какими-либо предметами и проявляется в форме тревоги,

беспредметного, беспричинного страха. Если пугливый ребенок попадает в трудную ситуацию, он начинает вести себя непредсказуемым образом. Тревога произвольно "метит" предметы или ситуации, фиксируется на них, и именно их впоследствии ребенок начинает бояться.

Страх - плохой советчик, особенно маленькому ребенку: он может помешать ему, правильно оценить ситуацию сказки, посочувствовать ее персонажу, прийти на помощь сверстнику в подвижной игре или при реальной необходимости. Поэтому чрезмерная пугливость детей, излишняя впечатлительность требуют повышенного внимания взрослых, умения отличать страхи нормальных детей от страхов пугливых детей с эмоциональным неблагополучием; применения специальных воспитательных воздействий, а иногда, по необходимости, и вмешательства детского психотерапевта. Здесь можно привести слова К. Д. Ушинского: "Влияние ужаса на нравственность - безгранично: оно делает притворщиком, трусливым, иногда лживым, и дитя может потеряться при малейшей опасности".

Основными источниками возникновения страхов у детей являются:

1. Боязнь потери близкого человека (в младшем и дошкольном возрасте - отсутствие взрослого рядом, для детей постарше - боязнь смерти близких).
2. Боязнь темноты (ночные страхи).
3. Боязнь животных (например, собак, домашнего скота, птиц, особенно, если ребенок получал от них укусы или был ими напуган).
4. Боязнь новой обстановки (при поступлении в ясли, детский сад или школу).
5. Боязнь высоты.
6. Боязнь незнакомых людей.

Этот список можно продолжить. Как видно, многие взрослые проблемы и страхи зачастую начинаются еще с детского возраста.

Наиболее частой причиной возникновения страхов у детей становится изменение их социального статуса.

К числу внешних можно отнести также и страхи, которые возникают у излишне тревожных родителей. Разговоры при ребёнке о смерти, болезнях, пожарах, убийствах отражаются на его психике, калечат её. Всё это даёт основание говорить об условно - рефлекторном характере страха, даже, если ребёнок пугается (вздрагивает) при внезапном стуке или шуме, т.к. последний когда - то сопровождался крайне неприятным переживанием. Подобное сочетание запечатлелось в памяти в виде определённого эмоционального следа и теперь произвольно ассоциируется с любым внезапным звуковым воздействием.

В страхе и в тревоге есть общий эмоциональный компонент в виде чувства волнения и беспокойства, т.е. в обоих понятиях отображено восприятие угрозы или отсутствие чувства безопасности.

Страх - эффективное (эмоционально заострённое) отражение в сознании человека конкретной угрозы для его жизни и благополучия; тревога – эмоционально заострённое ощущение предстоящей угрозы. Тревога в отличие от страха не всегда отрицательно воспринимаемое чувство, т.к. она возможна и в виде радостного волнения, волнующего ожидания. Эмоционально неблагополучный ребёнок в зависимости от психической структуры личности, жизненного опыта, взаимоотношений с родителями и сверстниками может испытывать как тревогу, так и страх. Объединяющим началом для страха и тревоги является чувство беспокойства. Оно проявляется в том, что ребёнок теряет, когда его спрашивают, не находит нужных слов для ответа на вопрос, говорит дрожащим голосом и часто замолкает совсем.

В свою очередь, страх можно рассматривать как выражение тревоги в конкретной, объективной форме, если чувства не пропорциональны опасности, и тревога принимает затяжное течение. Если ребёнок начинает бояться самого факта возникновения страха, то здесь налицо высокий, нередко запредельный уровень тревоги, поскольку

он боится, а точнее опасается всего того, что может даже косвенно угрожать его жизни и благополучию.

Во многих цивилизациях дети в своём развитии испытывают ряд страхов.

Страхи бывают возрастные и невротические.

Возрастные страхи отмечаются у эмоционально чувствительных детей как отображение особенностей их психического и личностного развития. Возникают они, как правило, под действием следующих факторов: наличие страхов у родителей; тревожность в отношениях с ребёнком; избыточное предохранение его от опасностей и изоляция от общения со сверстниками, большое количество запретов со стороны родителя того же пола или полное предоставление свободы ребёнку родителем другого пола, а так же многочисленные нереализуемые угрозы всех взрослых в семье; отсутствие возможности для ролевой идентификации с родителем того же пола, преимущественно у мальчиков; психические травмы типа испуга; постоянно испытываемые матерью нервно-психические перегрузки вследствие вынужденной или преднамеренной подмены семейных ролей. Мальчики и девочки боятся чаще, если считают главной в семье мать, а не отца. Очень чувствительны дети младшего школьного возраста к конфликтным отношениям родителей. Если они видят, что родители часто ссорятся, ругаются, то число этих страхов выше, чем когда отношения хорошие. Как мальчики, так и девочки в возрасте 6 – 7 лет чаще всего реагируют появлением страхов на конфликт родителей. Эмоциональная чувствительность детей к конфликту родителей имеет тенденцию увеличиваться с возрастом. В 7 лет у мальчиков и девочек число страхов значительно выше в неполных семьях, что подчёркивает особую чувствительность этого возраста к разрыву отношений между родителями. Наиболее подвержены страху единственные дети в семье, которые становятся эпицентром родительских забот и тревог. Как правило, единственный ребёнок находится в более

тесном, эмоциональном контакте с родителями и перенимают их беспокойство, если оно есть. Родители, часто охваченные тревогой что-либо не успеть сделать для воспитания ребёнка, стремятся интеллектуализировать его развитие, опасаясь, что он не будет соответствовать их ожиданиям. В результате у детей возникает страх не соответствовать требованиям родителей. Возраст родителей также имеет немаловажное значение для возникновения беспокойства детей. У молодых жизнерадостных родителей, дети менее склонны к проявлениям беспокойства и тревоги. У родителей ( 30 –35 лет ) дети более беспокойны. Впитывая, как губка, тревогу родителей, они рано обнаруживают признаки беспокойства, приводящего их иной раз к неуверенности в себе. Биологические предпосылки. Способствуют возникновению страха некоторые типологические свойства высшей нервной деятельности. Это эмоциональная чувствительность и связанная с ней впечатлительность. Повышенная впечатлительность таких людей выражается в их эмоциональной ранимости и уязвимости, когда они « всё близко принимают к сердцу и легко расстраиваются», будучи неспособными к агрессивным ответам. Подверженные страхам дети не склонны к внешнему, открытому выражению своих чувств и переживаний – они «всё держат в себе».

Большинство детей проходят в своём психическом развитии ряд возрастных периодов повышенной чувствительности к страхам. Все эти страхи носят переходящий характер, но они способны оживлять аналогичные страхи, сохраняющиеся в памяти тревожных родителей. Страхи взрослых передаются детям в семье. Это наиболее типичный психологический путь передачи страхов. Вероятность появления страхов у детей всегда выше при наличии их у родителей, особенно, если на лицо общие свойства высшей нервной деятельности, а так же, когда родители пользуются у детей авторитетом и когда между ними существует тесный эмоциональный контакт. Большинство страхов

передаются детям неосознанно, но некоторые страхи, точнее опасения, могут внушаться детям навязываемой или системе целостных ориентаций.

Таким образом, наследуется не сами страхи, а некоторые общие свойства реагирования. Невротические страхи характеризуются большей эмоциональной интенсивностью и напряжённостью; длительным течением или постоянством; неблагоприятным влиянием на формирование характера и личности; избеганием объекта страха, а так же всего нового

и неизвестного; относительной трудностью устранения страхов.

Невротические страхи могут быть результатом длительных и неразрешимых переживаний. Чаще всего боятся подобным образом чувствительные, испытывающие эмоциональные затруднения в отношениях с родителями дети, чьё представление о себе искажено эмоциональными переживаниями в семье или конфликтами. Эти дети не могут полагаться на взрослых как источник безопасности, авторитета и любви. С 6 –7 лет ребёнок идёт в школу. Социальная позиция школьника налагает на него чувство ответственности, долга, обязанности, и это является одной из сил, формирующих нравственные стороны личности. К моменту поступления в школу у детей наблюдается уменьшение количества страхов, что как раз и обусловлено новой социальной позицией школьника, которая уменьшает эгоцентрическую направленность личности, а так же и инстинктивно опосредованные формы страха.

Психологи выделяют два способа преодоления тревожности у детей.

1) Выработка конструктивных способов поведения в трудных для ребёнка ситуациях, а также овладение приёмами, позволяющими справиться с излишним волнением, тревогой.

2) Укрепление уверенности в себе, развитие самооценки и представления о себе, забота о «личностном росте» человека.

Успешность устранения страхов зависит от знания причин и особенностей психического развития. Механизмы развития страхов



сочетаются между собой, образуя их сложно мотивированную структуру. Страхи, возникающие в результате психологического заражения или внушения, устраняются не только воздействием на ребенка, но и в результате изменения неадекватно сформировавшихся отношений родителей. Личностно обусловленные страхи могут быть устранены и оказанием помощи непосредственно детям, в то время как ситуационные страхи требуют комбинированного подхода. Во всех случаях целесообразно смотреть на страхи не столько глазами взрослых, сколько глазами детей.

Понимание чувств и желаний детей, их внутреннего мира, а также положительный пример родителей создают необходимые предпосылки для успешного устранения страхов. Нельзя винить, а тем более ругать и наказывать ребенка за то, что он боится, такой беззащитный и несчастный, поскольку во всем он зависит от родителей, несущих персональную ответственность за его самочувствие и способность противостоять внутренним и внешним угрозам.

Решиться помочь детям полностью избавиться от страха – это значит принять активное участие в их жизни. Для лучшего воздействия на страхи, нужно, прежде всего, установить контакт с детьми, подразумевающий доверительное отношение как условие развития творческих возможностей и веры в себя.