

Детские страхи. Возрастные или патологические?

Страхи у детей бывают разные.

Есть страхи, которые появляются в определенном возрасте и являются совершенно естественными.

К примеру, дети 8 – 12 месяцев могут испугаться незнакомых людей, громких звуков (шум пылесоса, громкая музыка).

Малыши в 2 – 2,5 года - разлуки с родителями, природных стихий (гром, молния, град и др.).

В 9 – 11 лет - неудачи в школе или спорте, страх опоздать, страх отдельных животных (крысы, табун диких лошадей и др.).

Но есть еще так называемые «патологические страхи».

Они не характерны для возраста ребенка, могут появиться без связи с каким-либо внешним событием в его жизни.

Либо сила этих страхов столь велика, что не соответствует причинам, из-за которых они появились; и могут длиться такие страхи очень долгое время.

Такие страхи бывают навязчивыми, сильными, могут сопровождаться подозрительностью, необычными переживаниями; нарушают сон ребенка, привычный уклад жизни, мешают общаться.

Знания о возрастных страхах у детей могут помочь родителям поддержать ребенка, чтобы он легче пережил естественный для его возраста страх.

Или пригодиться для того, чтобы задуматься, насторожиться и обратиться к специалистам, разобраться в причинах страхов.

Памятка о детских страхах по возрастам.

- 7 – 12 месяцев: страх незнакомых людей, громких звуков (громкая музыка, шум пылесоса), смена привычной обстановки.
- 1 – 3 года: разлука с мамой; незнакомые дети-ровесники; природные стихии (гроза, град и др.); большие, непонятные объекты (например, Мойдодыр); страх темноты.
- 4 – 5 лет: страх темноты; природные стихии; страх сказочных персонажей, страшных снов, оставаться одному, страх боли, первые опасения смерти.
- 6 – 7 лет: страшные существа (ведьма, призраки, зомби и др.); потеря родителей; страх потеряться самому; одиночество.
- 8 – 10 лет: опоздать в школу, неудачи в школе или игре; собственная ложь или отрицательные поступки, замеченные другими; ссора с родителями, их потеря; опасные люди (хулиганы, наркоманы, грабители, воры и т.п.); критики со стороны значимых взрослых; страх смерти.
- 11 – 16 лет: страх изменений тела и внешности; страх буллинга, игнорирования ровесниками, отвержения; ситуаций демонстрации собственной некомпетентности; страх ответственности; страх смерти (на более осознанном уровне).

Возрастные страхи обычно кратковременны.

Они исчезают с возрастом, сильно не влияют на характер, поведение ребенка, и взаимоотношения с окружающими людьми.

Если, конечно, ребенок находится в безопасности, а заботящиеся о ребенке взрослые сами не боятся или не тревожатся слишком сильно.

Что такое страх

Классическая психология интерпретирует страх как личностную эмоцию (внутреннее кратковременное чувство), современная психология нередко относит это явление в категорию чувств человека (внутреннее стабильное и длительное переживание). Так чем же действительно является страх: это чувство, или эмоция? Четкого разделения этих понятий не существует. С одной стороны, страх – эмоция, носящая быстропроходящий характер и направленная на мобилизацию защитных источников человеческого организма. С другой – чувство, длящееся долгое время, периодически пропадающее и возникающее, способное к различным метаморфозам; оно несет явный деструктивный характер и является порождением сознания человека. В главном же взгляде на страх и природу его возникновения эти направления психологической науки едины: по мнению психологов, страх представляет одну из базовых врожденных типов реакции сокровенного человека на внешний мир и его раздражители.

Возрастные детские страхи

Этой категории страха подвергаются все дети. Особенно явно их переживают личности утонченно чувствительные и эмоциональные, в этом проявляются их особенности психического и личностного становления. Основные типичные страхи ребенка несложно распределить по основным возрастным периодам. Первые шесть месяцев: неожиданный звук, шум, громкая речь; резкие движения окружающих людей; угроза падения, плохое удержание.

От семи месяцев до одного года:

громкий шум, звуки бытовой техники;

незнакомые люди;

переодевание и купание (боязнь водостока в ванной комнате);

смена привычного окружения (другой интерьер квартиры, поликлиника);

высота и угроза падения; непредвиденные обстоятельства.

От одного года до трех лет:

громкий шум,

звуки бытовой техники;

расставание с близкими;

незнакомые сверстники,

незнакомые люди;

купание (боязнь водостока в ванной комнате),

процесс укладывания ко сну (страх отключения сознания, первые осознанные кошмары во сне, неожиданное пробуждение);

травмы и падения;

туалет (унитаз и процесс спуска воды);

перестановка мебели; резкая смена погоды (особенно гроза).

От трех до шести лет:

громкий шум,

звуки бытовой техники;
смерть (близких людей, животных);
ночные кошмары;
огонь или пожар;
болезнь и больницы;
резкая смена погоды (особенно гроза).

От шести до семи лет:

громкий шум,
звуки бытовой техники;
сказочные и другие создания «потусторонней» реальности (Баба-Яга, призраки, зомби и прочая «нечисть»);
травмы, порезы;
потеря родителей;
темнота и одиночество перед сном (кошмары и видения);
переход в школу;
физическое наказание родителей;
конфликты или непонимание со сверстниками в школе.

От семи до восьми лет:

темные, кажущиеся зловещими, места;
катастрофы и различные «жестокости» в СМИ и ТВ — каналах;
кажущаяся утрата любви близких людей,
потеря взаимопонимания с друзьями;
неожиданные изменения в школьной, или домашней жизни (оторванность в следствии каких-то причин от одной из них);
физическая «взбучка» от родителей;
конфликты или непонимание со сверстниками в школе.

От восьми до девяти лет:

оскорбления,
фиаско в школе,
поражение в игре;
собственный дурной поступок, ставший «явным» для окружающих;
физическая «взбучка» от родителей;
конфликты или непонимание со сверстниками в школе,
конфликты с силовым «аргументом»;
семейные ссоры,
развод родителей, их утрата.

От девяти до одиннадцати лет:

фиаско в школе, поражение в игре;
болезнь; хищные животные;
«головокружение» и другие симптомы боязни высоты;
«опасные» люди (встреча с хулиганами, школьные «банды»).

От одиннадцати до тринадцати лет:

фиаско в школе, поражение в игре;
недовольство собственной внешностью и поступками;
смерть, тяжелые заболевания;
секс (влечение и противодействие, агрессивность кого-то со стороны);
смешные и глупые ситуации;
кража, ограбление или иная утрата собственности.

Невротические детские страхи

- Невротические страхи зарождаются в следствии продолжительных, неулаженных переживаний;
- сильных психических встрясок на фоне нездорового нервного перенапряжения (боязни темноты и одиночества);
- неудовлетворительной самоуверенности и заниженной самооценки, отсутствием навыков психологической самозащиты.
- Наличие бесчисленных страхов у детей являются основанием для подозрения проявляющихся симптомов невроза.

Неврозам присуще:

- крайняя эмоциональная насыщенность переживаний;
- продолжительное прохождение и стабильность;
- отрицательное влияние на становление личности и характера;
- уклонение от встречи с объектом боязни;
- неприятие нового и неизвестного;
- затрудненное избавление от страха;
- патологические поступки, демонстрации (нередко, к примеру, обнаруживаются странные и шокирующие ритуалы).

Ситуативные и личностные детские страхи

Ситуативный страх появляется в крайне нетипичной, шокирующей ситуации (как при нападении собак). Иногда он проявляется как следствие нервного «инфицирования» паникой в местах массового собрания людей, горестных ожиданий в коллективе, в подавленной горем семье; или поражает человека, ставшего жертвой жизненных злоключений.

Личностный страх вызывается как правило появлением в неожиданной обстановке, при малоизвестных обстоятельствах и обуславливается исключительно характером человека (низкой самооценкой, мнительностью).

«Врожденные» и «приобретенные» детские страхи

Детские страхи условно возможно подразделить еще на два подтипа: «врожденные» и «приобретенные»:

«Врожденные» страхи характерны определенной возрастной фазе развития ребенка.

С трех летнего возраста у малыша неистово развивается фантазия, воображение, образное мышление; но он еще чрезвычайно наивен, доверчив и внушаем. И когда ребенок пережил какую-то страшную жизненную ситуацию без явно видимого вреда для себя, страхи могут проявиться спустя значительный промежуток времени в несколько дней и даже недель.

Шести – семилетним детям становится понятен смысл смерти, они начинают реально опасаться за свою жизнь и даже не очень страшные природные катаклизмы (гроза, гром, ураган) вызывают у них испуг.

«Приобретенные» страхи проявляются у ребенка по следующим причинам:

- имело место какое-то реальное событие (малыш боится собак, поскольку его укусили);

- произошла «нехорошая» встреча с какими-то лицами;
- было допущено «запугивание» в процессе воспитания – внушенный страх;
- имели место семейные конфликты (малыш боится природы, животных, болезней, смерти; ему часто снятся кошмары);
- имело место «запугивание» из неожиданного источника: СМИ, ТВ – программа, неосторожно прочитанная сказка.

Детские страхи: где заканчивается норма и начинается патология?

Современные психологи выделяет 29 типов страха (по А.И. Захарову), которые переживают дети с момента рождения и до 16-18 – летнего возраста. Особое внимание, при этом, уделено «переломным» возрастам:

3-4 года (у мальчиков количество страхов снижается, у девочек усиливается),

6-7 лет (к страхам одиночества, смерти добавляются «социальные»: смерть близких)

11-12 лет (к 16-18 годам страхи постепенно отступают).

Детские страхи обычно подразделяют на три вида: навязчивые, бредовые и сверхценные:

К навязчивым страхам причисляют многочисленные «фобии»:

гипсофобия (боязнь высоты),

агорафобия (страх открытого пространства).

Эти страхи возникают у ребенка исключительно в определенных случаях.

К бредовым страхам относят страхи, источник которых не удается обнаружить (боязнь фрукта, обуви, каких-то определенных вещей).

Эти страхи свидетельствуют о серьезных проблемах психики ребенка. Здесь уже срочно необходима врачебная помощь.

Сверхценные страхи — «идеи фикс» (страх «вызова» на уроке, заикание; боязнь «нечисти» и прочих «страшилок»; ужас при визите к врачу).

Именно с этой категорией страхов (90 % всех случаев обращений) и работают в основном психологи. Детские страхи и программы их коррекции Для коррекции страхов у детей дошкольного возраста наиболее результативными считаются программы: арт-терапии; чтение детской литературы, просмотр детских ТВ – программ и фильмов; ароматерапия; природотерапия; Арт-терапия призвана через развитие художественного миропонимания (рисование, аппликации, игры в песочнице, увлечение музыкой) привести бессознательное во взаимодействие с сознанием и тем восстановить единство чувства, эмоций и ощущений малыша. Коррекция сказкой, просмотром детских ТВ – программ и фильмов помогает детям понять многообразность и сложность жизни; ребенок постепенно понимает, что в мире есть несправедливость, обман, боль, жестокость, но есть и любовь, дружба, верность и нет повода для уныния. Метод полезен и тем, что у родителей появляется возможность анализа, увиденного и прочитанного, но пусть малыш сам делает выводы.

Ароматерапия – модная и действенная методика. Растительные эфирные масла оказывают воздействие на биохимику организма ребенка.

Забыть про ночные страхи поможет: Мирра с Петит грейн; от возбуждения, капризности и злобы – Иланг-иланг с Валерианой. Ароматов на сегодняшний день множество, но подбирать и пользоваться ими следует осторожно.

Природотерапия приучает малыша к внимательному и глубокому пониманию природы: пение птиц, запах цветов, плеск воды очень важны для морального здоровья малыша. У взрослых же появляется повод доверительного рассуждения об увиденном – так ребенок будет учиться наблюдать, оценивать и делиться мнением.

Воспринимайте страхи ребенка естественно. Если они не сильны и не периодичны, просто «переключайте» ребенка на интересное занятие. Главное, чтобы малыш почувствовал уверенность, поддержку, понимание и родительскую любовь.

Вместо заключения

Преодоление страхов у малыша – долгий и нелегкий процесс, требующий от родителей теплого участия и знания сути происходящего. Должно не просто «приглядывать» за ребенком, а буквально жить с ним одной жизнью, проникая в его сокровенный мир; и одновременно с этим, с «холодной головой», просчитывать – не проявляется ли при этом безграничная опека, или, наоборот, повышенная взыскательность. Ребенок не виновен в том, что боится. Для него такая реакция на новый непознанный мир естественна; но эта реакция свидетельствует и о некотором недоверии малыша к родителям. Это всегда нужно учитывать и помогать ребенку находить оптимальные варианты для выстраивания доверительных взаимоотношений. Не пытайтесь оградить ребенка от всех жизненных препятствий – в итоге он потеряет связь с настоящим миром, утратит самостоятельность и способность к адаптации. Но не воспринимайте страхи как младенческую слабость и трусость – ребенок замкнется в себе, испуг скроется в подсознании и в дальнейшем проявиться в ситуации стресса. Детские страхи в юности требуют не менее бдительного родительского наблюдения. Тогда возможно в свое время не допустить гипертрофированных страхов ребенка при переходе в подростковый возраст и, наоборот, содействовать расширению его потенциала.

Родители должны осознавать: страх нельзя победить до конца – боязнь есть удел человека, его личностное бремя. «Если хочешь ничего не бояться, помни, что бояться можно всего», — предупреждает Сенека. И только искусная коррекция страха у детей, учитывающая первопричину испуга, может помочь малышу в будущем правильно перераспределить свои душевные «ресурсы» так, чтобы грядущие страхи становились бы стимулом к внутреннему саморазвитию, а не провоцировали нежданные фобии.