



ДЕТСКИЕ СТРАХИ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА

Страх - это эмоция, возникающая в результате угрозы, опасности, в ситуации неопределенности и угрозы жизни. Детские страхи - это обычное явление для детского развития. Они имеют важное значение для ребенка.

Каждый страх или вид страха появляется только в определенном возрасте, то есть у каждого возраста есть специфические страхи, которые в случае нормального развития со временем исчезают.

Так для первого года жизни основным страхом является отсутствие положительного стимулирования. В этом возрасте должно быть много позитивной стимуляции всех сенсорных процессов. Как считают некоторые психологи, до года много любви не бывает.


Второй и третий годы жизни - после трех лет не будет травмы расставания с матерью, поэтому в это время предлагается отдавать ребенка в детский сад.

От трех до пяти лет - возраст эмоционального наполнения «Я» ребенка. Часто встречается триада страхов: одиночество, темнота и фантастические существа. Страхи будут зафиксированы тогда, когда родители будут пугать возрастными страхами («закрою в темной комнате», «останешься один»).

Ведущим страхом старшего дошкольного возраста является страх смерти.

Итак, **детские страхи**, являются одним из видов возрастных страхов, это «здоровые страхи» которые являются необходимым элементом развития личности ребенка. Но положительным может быть только кратковременное влияние страха, то есть, если страх переживался в форме эмоции, а не в форме чувства. Взрослому следует контролировать эти страхи с целью предупреждения развития их патологических видов.

Страх, действующий длительное время искажает эмоционально-волевою сферу ребенка, оказывает негативное влияние на различные структурные компоненты личности. Так, наличие в переживаниях личности чувство страха снижает самооценку и уровень притязаний личности, негативно влияет на ценностные ориентации, оказывает негативное влияние на формирование представлений, убеждений, привычек, то есть в целом негативно влияет на формирование направленности личности. Переживание чувства страха ребенком тормозит развитие всех его психических процессов, в том числе и познавательных. Страх затормаживает развитие способностей



и даже блокирует их, также страх негативно влияет на формирование черт и интеграцию характера.

Детские психологи в учебных заведениях осуществляют психопрофилактику и психокоррекцию страхов у детей. Но прежде чем начать помогать детям преодолевать страхи, необходимо выяснить, каким конкретно страхам они подвержены.

В исследованиях психологов, которые было направлено на выявление проявлений страхов приняли участие 5-6-летние дети. Сделав количественную обработку данных, психологи обнаружили, что самый высокий показатель - 70% детей боятся уколов; 58% обследуемых испытывают страх заболеть; 46% детей испытывают страх оставаться одному дома, 44% обследуемых боятся высоты, страшных сказок; 42% детей - отметили чувство страха темноты. Далее дети заметили еще страх огня, пожара; крови - 38%, боли - 36%; транспорта - 22%; школы и старших детей - 14%. Низкими показателями проявлений страха среди детей старшего дошкольного возраста были: страх воспитателей - 10% детей; животных и воды - 8% детей; находиться в маленькой комнате или туалете - 2% детей.

Основной целью психокоррекции страха является его уменьшение, а не уничтожение и для этого нужно выработать у ребенка средства саморегуляции.


Какие еще существуют средства борьбы со страхами?

Это:

- **Повышение самооценки ребенка** (совместное со взрослым воспроизведение сказки научит ребенка выразить свой страх. И, даже если ребенок приписывает его себе, а не вымышленному герою, это поможет избавиться от эмоционального напряжения, внутреннего переживания и в определенной степени успокоит ребенка);

- **Рисование страха** (с помощью рисования удастся устранить страхи, возникающие в воображении ребенка, а также страхи, основанные на реальных событиях)

- **Релаксационные игры и упражнения** и различные виды психотерапии: песочной, игровой, арттерапии (при использовании игры для преодоления страха психотерапевтический механизм заключается в изменении ролей, когда взрослый, который не боится почти ничего в жизни, и ребенок, который чувствует страхи, ведут себя противоположным образом).



Существуют другие методы борьбы со страхом, но эти методы очень индивидуальны, одним детям принесут пользу, а другим - повредят.

Отношение к страхам должно быть без лишнего беспокойства и фиксации, чтения морали, осуждения и наказания. Нужно и самим взрослым (родителям и воспитателям) самокритично задать себе вопрос: какие страхи мы переживали в детстве, чего мы боимся сейчас? Общие страхи должны устраняться совместными усилиями, определенными мерами, игрой, что помогает преодолеть страх. Решиться **помочь детям избавиться от страха** - это значит принять активное участие в их жизни. Но активность не означает постоянную возможность вмешиваться в личную жизнь детей. Основной фактор, препятствующий лишению детей от страхов, - неблагоприятное нервно-психическое состояние родителей и конфликты в семье. В этом случае необходима предварительная помощь семье в целом, только после этого имеет смысл проведение психокоррекции на преодоление страхов у ребенка.

