

ДЕТСКИЕ СТРАХИ И ИХ ПРЕОДОЛЕНИЕ У ДЕТЕЙ

Е.В. Черных

Адыгейский государственный университет

chernyx-elena@inbox.ru

Страх – аффективное (эмоционально-заостренное) отражение в сознании человека конкретной угрозы для его жизни и благополучия. Тревога – это эмоционально-заостренное ощущение предстоящей угрозы (или радостного волнения).

Страх обычно определяется как нормальная реакция человека на угрозу, исходящую из окружения, и рассматривается в качестве реакции адаптации и выживания в окружающей среде. Эта проблема многоаспектна и связана с самыми разнообразными ее проявлениями: страх смерти, голода, темноты, одиночества, войны, нищеты и т.д. Человек боится многого и часто даже самого себя. Потому осознание реалий жизни, адекватность их восприятия помогают ему справиться с собственными чувствами и стать сильнее.

Эмоционально неблагополучный ребенок в различных жизненных условиях может испытывать как тревогу, так и страх. Сначала появляется беспокойство, порождающее тревогу, боязнь каких-то объектов, а это затем перерастает в чувство страха.

Проблемам детского страха посвящены многие исследования психологов и педагогов, таких как: А.И. Захарова, П.Ф. Каптерева, В.А. Лапшина, Е.П. Макарова, А.Ф. Шапошниковой, Е.В. Лисиной и др. В них указывается, что большинство страхов ребенка обусловлено возрастными особенностями развития, имеющих временный характер. Если к этому серьезно и правильно отнестись, выявить причину их появления, то они чаще всего с возрастом исчезают бесследно. Длительное же сохранение

страха обычно указывает на физическую и нервную ослабленность детей, конфликтные отношения в семье, незнание родителями психических и возрастных особенностей детского развития и т. д.

Страхи бывают возрастными или невротическими.

Возрастные страхи возникают у эмоционально-чувственных детей под действием разных факторов: родительских страхов, запреты, угрозы, конфликты, испуг, тревога родителей, психологическое заражение страхами от окружающих людей.

Невротические страхи – отличаются большей эмоциональной интенсивностью и напряженностью. Эти страхи более длительны по времени, оказывают неблагоприятное влияние на характер и личность, связаны с невротическими расстройствами и переживаниями. Ребенок избегает объект страха, а также всего нового и неизвестного. Невротические страхи устраняются очень трудно. Данные страхи могут быть результатом различных переживаний, часто виной этому являются родители, которые воспитывают в нем чувство ответственности, долга, и у ребенка появляется страх быть не тем, каким надо (ребенок боится не успеть, сделать не то, быть осужденным, наказанным). Поэтому эти дети очень серьезно относятся к учебе, но не могут справиться с учебной нагрузкой, – это приводит к неврозам или школобоязни.

Кроме обычных страхов различают и патологические страхи, связанные с болезненными переживаниями. Они возникают на фоне постоянной тревожности и отличаются своей интенсивностью, которая не пропорциональна ситуации, нарушением адаптивности и достаточной устойчивостью. «Такие страхи не поддаются произвольному контролю со стороны личности и часто не могут быть объяснены или логически опровергнуты» [10; 51].

Страхи появляются вместе с познавательной деятельностью, когда ребенок растет и начинает познавать окружающий мир. Симптомы страха:

голос у ребенка дрожит, ребенок теряется, не находит нужных слов или замолкает, внутри все холодное, тело «наливается свинцом», щемит в области сердца, ладони влажные. Ребенок совершает или лишние движения, или цепенеет.

Малыш развивается в социуме, и ведущую роль в воспитании играют взрослые. С первых лет жизни, как и человек на ранних ступенях своего социального развития, он боится всего нового и неизвестного, одушевляет предметы и сказочные персонажи, верит в бессмертие себя и мамы с папой. И только со временем складывается объективный характер представлений, когда формируется абстрактно-логическое мышление и умение различать ощущения. Но вместе с этим усложняется и психологическая структура малыша, детские страхи становятся социально-опосредованными (затрагивают жизнь и благополучие других людей).

С рождением ребенок находится в теснейшей физической и эмоциональной связи с матерью. Чувство любви и защищенности во многом определяет его благополучие. Однако, по мере роста ребенка недостаток тепла со стороны матери ощущается острее, и это может явиться причиной появления разнообразных страхов. Понимание опасности, ее осознание формируется в процессе жизненного опыта ребенка, когда некоторые безразличные для него раздражители приобретают характер угрожающих воздействий.

Страх является наиболее опасной из всех эмоций. Это реакция на действительную или мнимую (но переживаемую как действительность) опасность. «Организм человека устроен так, что борьба со страхом не может продолжаться долго. На биологическом уровне страх - это выделение в кровь большого количества адреналина, вызывающего в организме человека гормональный взрыв. На психологическом уровне - это боязнь ситуаций (предметов, людей, событий), влекущих за собой выделение данного гормона» [3; 82].

Более распространены так называемые внушенные, приобретенные детские страхи [9]. Сюда можно отнести и такие страхи, которые возникают у излишне тревожных родителей. Разговоры при ребенке о смерти, болезнях, пожарах, убийствах, отражаются в психике и памяти ребенка. Некоторые дети не хотят осознавать свой страх, игнорируют его, и это представляет для него определенную психологическую защиту и выражается стремлением избежать соприкосновения с источником угрозы.

По мере развития ребенка в его сознании отлагаются пережитые страдания и неприятности, - он начинает бояться повторения подобных состояний. «Очень часто обнаруживается, что у малыша встречаются страхи, которые были в детстве у кого-то из родителей. Мать, непроизвольно ограждая ребенка от пугающих ее объектов, обедняет жизненный опыт ребенка, непроизвольно формирует почву для страхов, которые малыш не пытается преодолеть» [9; 20]. Так возникают наследственные или семейные страхи, где родители часто не придают им значения, не борются с ними.

Если понаблюдать за ребенком, то можно заметить, что его общение является избирательным, эмоционально неровным; вследствие страха малыш ограничивается числом привязанностей. Не исключено и развитие психосоматических болезней, возникнувших в результате разной степени боязливости. Боязливые, не способные сдерживать себя, впечатлительные дети – легче всего становятся добычей страха [8]. В этом случае смеяться над ребенком, особенно перед другими, ни в коем случае нельзя.

На протяжении детства часто происходит смена мотивов поведения, что связано с отношением детей к реалиям мира. И от того, смогут ли взрослые уловить эти перемены, понять изменения, будет зависеть их психологическое здоровье. Ведь для того, чтобы помочь ребенку

избавиться от своих страхов, родителям и учителям необходимо знать причины возникновения и особенности их развития.

Со временем дети становятся очень боязливыми - самые разнообразные предметы, притом даже самые безобидные, начинают возбуждать в них чувство страха. Если здесь присутствует строгая позиция родителей (частые наказания, угрозы), то их беспокойство усиливается, они становятся мнительными и раздраженными, а это обуславливает перенапряжение нервной системы и создание благоприятной почвы для появления разнообразных страхов [5].

В дошкольном возрасте обычно преобладают инстинктивные страхи, связанные с инстинктом самосохранения, а в подростковом - превалируют социальные страхи, то младший школьный возраст - это своеобразный перекресток, на котором перекрещиваются инстинктивные и социальные страхи. Как известно, инстинктивные страхи - это преимущественно эмоциональные формы страха, в то время как социальные страхи - это результат интеллектуальной переработки, своего рода рационализация страхов. «Страх и боязнь (устойчивое состояние страха) - это удел преимущественно дошкольного возраста, а тревожность и опасения - подросткового. В интересующем нас младшем школьном возрасте страх и боязнь, тревожность и опасения могут быть представлены в одинаковой степени» [8; 83].

Ведущий страх младшего школьного возраста - страх «быть не тем», страх несоответствия общепринятым нормам поведения или требованиям ближайшего окружения, будь то школа, сверстники или семья. Конкретными формами этого страха являются страхи сделать не то, неправильно, не так, как следует. Этот страх несоответствия произрастает из несформированного у ребенка умения оценивать свои поступки с точки зрения нравственных предписаний, которые лежат в основе формирующегося чувства ответственности.

Гипертрофированное чувство ответственности, связанное с бесчисленным множеством правил, запретов, угроз и условностей, лишает ребенка возможности действовать самостоятельно, инициативно и решительно. Аналогичные формы поведения характерны и для детей, у которых чувство ответственности сформировано недостаточно, а тем более, если оно отсутствует совсем.

Трудно указать на какой-нибудь предмет, которого бы не боялись маленькие дети: «различные насекомые и животные, предметы и движения, мыши, пауки, лягушки, улитки, змеи, пролитая кровь и т. д. Все это вызывает в детях чувство отвращения и неприятия. Не менее распространена между детьми боязнь темноты. Они часто боятся ходить в пустую темную комнату, выходить из дома на улицу, когда наступила ночь, что производит на них сильное устрашающее впечатление, порой вызывает даже ужас.

Другим источником детского страха служат разнообразные природные явления, сильные шумы – раскаты грома, выстрелы из ружья, разного рода взрывы, звоны в колокола, падение тяжелых вещей и т. д.» [2; 184] Не стоит забывать, что слуховые впечатления ребенок может получать из кино, телепередачи и других источников информации.

Самыми характерными внешними симптомами страха у детей служат крики, дрожание тела, бледность лица, оцепенение, растерянность, плач, бегство [6]. Они сопровождаются рядом других психофункциональных признаков: «изменением черт лица, расширением зрачков, задержкой дыхания, потоотделением, биением сердца и т. д. Ребенок начинает теряться, говорит невнятным, дрожащим от волнения голосом, выражение лица испуганное, ладони влажные. Одновременно ребенок совершает много лишних движений: переминается с ноги на ногу, поправляет одежду, скован, темп речи ускорен; настроение временами мрачное и подавленное, находится в напряжении, редко улыбается, всегда

серьезен и озабочен. Ему свойственны головные боли, усталость, мешают всякого рода навязчивые мысли, предчувствия; сон беспокойный, постоянно преследуют кошмарные сновидения» [6; 27].

Эти дети боятся не оправдать ожидания взрослых, у них трудности во взаимоотношениях с коллективом. Дети боятся сделать ошибку, боятся отвечать у доски. При этом у данного ребенка обычно очень драматично относятся к его школьным неудачам, и у данных детей существуют страх будущего наказания. Эти дети беззащитны перед школой, сверстниками, учебной деятельностью, они нуждаются в немедленной коррекции.

Чтобы ограничить область детских страхов или уменьшить их действие на детей, нужно воспитывать их сильными, уверенными в себе, мужественными. Для ребенка полезен правильный образ жизни, хорошее питание, гигиеническая обстановка, ежедневные прогулки и упражнения на свежем воздухе, длительные экскурсии, разнообразные спортивные игры, которые помогут не только развить различные качества у ребенка, но и обойти страхи стороной. «В нравственном отношении нужно упражнять детей в самообладании и решительности. Пусть ребенок больше действует самостоятельно, свободно. Мало-помалу будет закладываться основа твердому, сильному характеру, мужеству, доверия своим силам» [7; 46].

При ознакомлении детей с новыми предметами необходимо соблюдать осторожность, производя постепенное знакомство с ними. Детский страх чаще всего бывает преувеличенным, поэтому необходимо осторожно вводить детей в окружающий мир природы и жизнь людей [4]. Важно, как можно бережно предотвращать детские страдания, но нужно и убедить детей не теряться, не отказываться от борьбы и напряжения сил, не падать духом. «Поэтому ребенку необходим особый психологический подход, основанный на понимании его чувств и желаний, установление особого контакта, подразумевающего доверительное, заинтересованное

отношение к нему, способствующего развитию его творческих возможностей и веры в себя» [4; 34].

Очень важно проявлять терпение при работе с детьми, что зависит от способности детей перестраивать свои отношения и наполнять свою жизнь новым содержанием. Любая дружеская ирония, смех, шутки, разные истории, создают доброжелательную и спокойную обстановку. Главное, - это удовлетворение эмоциональных потребностей детей, выражение их жизнерадостности и активности. Любовь - самое лучшее лекарство, условие спокойствия детей.

Устранение страхов будет затруднено из-за быстрой утомляемости ребенка, его нервности, частых заболеваний, а так же не доверительного отношения взрослого к ребенку. Нельзя грубо пытаться тренировать волю детей, обрекая их еще больше чувствовать свою беспомощность и неспособность оправдать ожидания взрослых.

Успешность устранения страхов зависит также от знания их причин и особенностей возрастного психологического детского развития. Страхи могут быть устранены перестройкой самого ребенка или отношений с ним. Нельзя винить, ругать и наказывать ребенка в том, что он боится. Новые впечатления, заботы дают ребенку возможность отвлечься от страхов, забыть их. В большинстве случаев страхи уходят сами, дети забывают их. Это достигается различными педагогическими средствами: играми, представлениями, конкурсами, посещениями парков, аттракционов, чтением сказок, рисованием, мероприятиями с участием взрослых, а главное - участием самого ребенка [6; 30].

Что же касается страхов одиночества и темноты, то можно ходить с ребенком по тёмной комнате за руку, смеяться и проводить там различные игры, гулять по улице вечером. Важна ласка и понимание, присутствие взрослого рядом с ребенком. Неуместны на ночь шумные игры, страшные

фильмы и сказки. Лучше всего перед сном подходят спокойные истории, богатые особенными событиями и приключениями.

Коррекция школьных страхов и тревожности осуществляется с помощью методов неоконченных предложений и рисования страхов. Если данная помощь отсутствует, то страхи ведут к неврозам и психическим отклонениям.

Если же страх сохраняется длительное время, то это служит признаком нервного неблагополучия вследствие ослабленности здоровья, конфликтных отношений, неадекватного воспитания в школе и семье [1]. Такие страхи могут серьезно подорвать развитие и творческий потенциал личности, вызвать психические отклонения, душевную боль. Страхи требуют серьезного измерения, чтобы сразу предпринять меры и не допустить их распространения, подрывающие уверенность в себе и препятствующие полноценному общению с окружающими людьми. Здесь иногда требуется особая квалифицированная и серьезная помощь со стороны взрослых.

Если взрослые внушают ребенку и дают какую-то установку на запретные действия, то под влиянием страха внушение может принять совершенно непредвиденное направление – возникает противоположный эффект к задуманному. При запрещении на фоне страха возникает обратная реакция на внушение, т.е. мысль о запрещенном до такой степени завладевает сознанием, что у ребенка возникает неудержимая потребность нарушить запрещение. Именно запрещение вызывает как раз запрещенное действие в силу повышения восприимчивости к внушению, которое заражено страхом.

От того, насколько грамотны будут наши слова и поведение, зависит психическое здоровье малыша. И только осознание реалий жизни, адекватность их восприятия помогает ему справиться с собственными чувствами и стать сильнее. Воспитание в человеке с детства волевых

эмоций и адекватных качеств личности помогает преодолеть невзгоды жизни, найти свое место в обществе, а также придает ему уверенность в своих силах и завтрашнем дне.

Захаров А.И. разработал систему индивидуальной и групповой коррекции у детей дошкольного и младшего школьного возраста. Туда входят элементы арттерапии, ролевых игр и семейной психокоррекции [2].

Из вышесказанного можно сделать следующие выводы:

1. Страх играет немаловажную роль в жизни ребёнка. С одной стороны, страх может уберечь его от необдуманных и рискованных поступков, с другой, - положительные и устойчивые страхи препятствуют развитию личности ребёнка, сковывают его творческую энергию, способствуют формированию неуверенности и повышенной тревожности.

2. Страхи, неизбежно сопровождая развитие ребенка, ведут к появлению различных эмоциональных нарушений, психологических проблем, связанных с рядом неблагоприятных событий, произошедших в детстве.

3. Профилактика страхов состоит, прежде всего, в воспитании таких качеств, как оптимизм, уверенность в себе, самостоятельность. Ребенок должен знать то, что ему положено знать по возрасту, о реальных опасностях и угрозах, и относиться к этому адекватно. Существующие способы снижения и контроля страха основываются, прежде всего, на теории научения.

4. Коррекция страхов осуществляется психолого-педагогическими средствами: игротерапией, сказкотерапией, арттерапией, куклотерапией, психоэлевацией, индивидуально-групповыми занятиями, улучшением детско-родительских отношений.

5. Рисование также используют в коррекционных целях. Рисуя, ребенок дает выход своим чувствам и переживаниям, желаниям и мечтам,

перестраивает свои отношения в различных ситуациях и безболезненно соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными и травмирующими образами.

6. Важность активной коррекционной работы с детскими страхами обусловлена тем, что сам по себе страх способен оказывать патогенное влияние на развитие различных сфер личности ребёнка.

Литература

1. Алексеева Е.Е. Развод родителей - это очень серьезно! // Дошкольная педагогика. 2008. № 6. С. 50-53.
2. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. СПб.: Речь, 2005. 320 с.
3. Ибаходжиева Л. Эмоциональные образы страха у дошкольников // Дошкольное воспитание. 2009. № 8. С. 80-85.
4. Котова Е. О профилактике детской тревожности // Ребёнок в детском саду. 2003. № 5. С. 33-37.
5. Каптерев П.Ф. О детском страхе // Народное образование. 2000. № 3. С. 257-267.
6. Кулинцова И. Прогоним детские страхи // Дошкольное воспитание. 2007. № 4. С. 24-31.
7. Литвяк С.В. Как победить детские страхи? Материалы для педагогов и родителей // Классный руководитель. 2008. № 4. С. 94-97.
8. Лисина Е.В. Страх как психогенный опыт ребенка // Дефектология. 2001. № 5. С. 80-87.
9. Орлов А.Б., Орлов Л.В., Орлова Н.А. Психологические механизмы возникновения и коррекции внушенных детских страхов // Вопросы психологии. 2011. № 3. С. 17-32.
10. Синягина Н.Ю. Страхи и тревоги - факторы детского суицида // Воспитание школьников. 2012. № 6. С. 50-54.